

ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

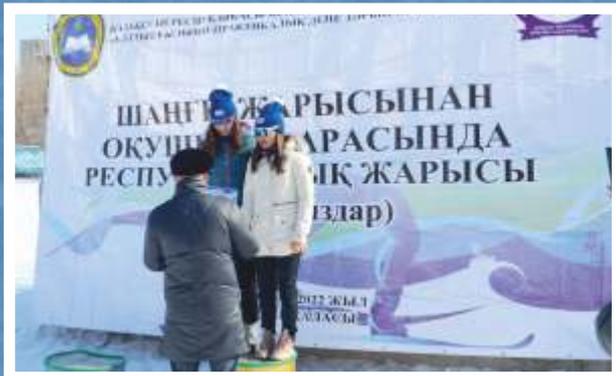
# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫНАН ОҚУШЫЛАР АРАСЫНДА  
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖАРЫСЫ  
(ҰЛДАР-ҚЫЗДАР)

1 (65)-2022









**ЖУРНАЛ**  
**«ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
**№ 1 (65) 2022**

**Научно-практический журнал**

**Редакционная коллегия:** Председатель  
Редакционного совета Садыков С.К. – Генеральный директор Национального научно-практического центра физической культуры

**Заместитель главного редактора:**

Айзаков А.Д. – кандидат педагогических наук.

**Дизайнер:** Бауэр М.

**Редакционный совет:**

Кульназаров А.К. – доктор педагогических наук, профессор, г. Алматы;  
Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор, г. Алматы;  
Анаркулов Ф.Х. – доктор педагогических наук, профессор, г. Бишкек, Киргизия;  
Платонов В.Н. – доктор педагогических наук, профессор, г. Киев, Украина;  
Таймазов В.А. – доктор педагогических наук, профессор, г. Санкт-Петербург РФ;  
Сыздыкова С.И. – кандидат педагогических наук;  
Есжанов Б.А. – доцент;

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания и (или) информационного агентства журнала № 10053 Ж от 14 апреля 2009 г. **Выходит 4 раза в год**  
**Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры**  
Ғылыми-практикалық журнал / Научно-практический журнал 2021, №2 Адрес: 010000, г. Нур-Султан, VIP-городок 3,

**Телефон:** +7 (7172) 73-48-10,  
электронная почта: [nnpck2020@yandex.kz](mailto:nnpck2020@yandex.kz)  
РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры»  
Министерство образования и науки Республики Казахстан

БИН: 000740000649  
ИИК: KZ626018821000965631  
в АО «Народный Банк Казахстана»,  
г. Нур-Султан БИК: HSBKZKX  
Заказ: №221317, Тираж: 500

Отпечатано в типографии «ProstoPrint.kz»  
010000, г.Нур-Султан, ул. Бейбитшилик, 27-3  
[www.prostoprint.kz](http://www.prostoprint.kz)  
тел.: +7 (7172) 32 01 67, +7 775 1 5555 22

Издается с 07.02.2001 года.

Учредители издания:  
Министерство образования и науки  
Республики Казахстан,  
Национальный научно-практический центр  
физической культуры.

УДК 796/799  
ББК 75.01

## МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ, ОРТА ЖӘНЕ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ</b>	
<b>I. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ, СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ</b>	
<b>ЖЕКЕНОВ С.С., ЕЛЕУОВ Н.М., УНАЙБАЕВА Г.К., САРСЕНБАЕВА Г.Ж. «ЖАС САРБАЗ» 6-9 СЫНЫПТАРЫНЫҢ ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАНУЫ . . .</b>	<b>2</b>
<b>АКУЛОВА Н.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОГЛАСНО ЗАКОНУ «ВОЗРАСТНОЙ СТУПЕНЧАТОСТИ» . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>АЛИАСКАРОВА Г.Т. САБАҚТАН ТЫС СПОРТ СЕКЦИЯЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>БАЯХМЕТОВ С.У. КӘСІБИ ТҰЛҒАЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР НЕГІЗІНДЕ ПЕДАГОГТЕРДІҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫ . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>ДЕРЦАП В.Ф. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА. . . . .</b>	<b>16</b>
<b>ЕРЖАНОВА Г.А. ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПОСЛЕСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ. . . . .</b>	<b>20</b>
<b>ИОЦУС В.А. ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ОПОРОЙ НА СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ И ИНТЕРЕСЫ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ . . .</b>	<b>24</b>
<b>ИСКАКОВА Г.Г. СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. . . . .</b>	<b>27</b>
<b>КАРИМОВА С.Б., БЕКТИНА Г.В., СОРОКИНА А.Ю. НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ . . . . .</b>	<b>31</b>
<b>КОРШИКОВА Е.Н. С ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>СИКУМБАЕВА А.Т., ТУСУПОВА Т.У. С МЕКТЕПТЕ САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ӨТЕТІН СПОРТТЫҚ СЕКЦИЯЛАР МЕН МЕКТЕПТЕН ТЫС СПОРТТЫҚ МЕКЕМЕЛЕРДЕГІ СЕКЦИЯЛАРДА ШҒЫЛДАНАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫ МЕН ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ЖОЛДАРЫ. . . . .</b>	<b>36</b>
<b>СКВОРЦОВ Н.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR – ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>СРЫМОВ М.С., СРЫМОВА Б.Ж. LESSON STUDY КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПРАКТИКИ УЧИТЕЛЯ. . . . .</b>	<b>42</b>
<b>БАЯХМЕТОВ С.У., ДОСЖАНОВ Б.А. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ ВУЗА . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>II. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ДӘРІГЕРЛІК БИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒЫНАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ</b>	
<b>II. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
<b>АБИШЕВ А.Р, САЙДАКОВ Е.М., КЕНДЖИБАЕВ А.Б. ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ. . . . .</b>	<b>49</b>
<b>ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ</b>	
<b>РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И НАВЫКОВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. . . . .</b>	<b>52</b>
<b>РЕАЛИЗАЦИЯ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В РАМКАХПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОГО ФИНАНСИРОВАНИЯ НА ТЕМУ «НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ» . . . .</b>	<b>54</b>

## «ЖАС САРБАЗ» 6-9 СЫНЫПТАРЫНЫҢ ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАНУЫ

*Жекенов С.С. – педагогика ғылымдарының кандидаты, ҰСҚ, директор*

*Елеуов Н.М. – алғашқы әскери және технологиялық дайындық кабинетінің жетекшісі*

*Унайбаева Г.К. – бас маман*

*Сарсенбаева Г.Ж. – алғашқы әскери және технологиялық дайындық кабинетінің оқытушы - ұйымдастырушысы Атырау аймақтық дене тәрбиесі және спортты дамыту орталығы, Атырау*

### Түйіндеме

#### «ЖАС САРБАЗ» 6-9 СЫНЫПТАРЫНЫҢ ОҚУ-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЛАНУЫ

Жекенов С.С., Елеуов Н.М., Унайбаева Г.К., Сарсенбаева Г.Ж.

Бұл мақала «Жас Сарбаз» мамандандырылған сыныбында жасөспірімдерді оқыту, әскери-патриоттық, азаматтық және дене тәрбиесі бағдарламаларын ұсынады. Жасөспірімдерде біздің қоғам мен мемлекет алдында тұрған проблемаларды шешуге белсенді қатысу үшін әлеуметтік маңызы бар құндылықтар, бағдарлар, қасиеттер жүйесін дамыту.

**Кілт сөздері:** әскери-патриоттық тәрбие, дене бітімінің жетілуіне қол жеткізу, әскери іс негіздерін меңгеру

### Резюме

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6-9 КЛАССАХ «ЖАС САРБАЗ» САРБАЗ»

Жекенов С.С., Елеуов Н.М., Унайбаева Г.К.,  
Сарсенбаева Г.Ж.

Данная статья представляет программу обучения, военно-патриотического, гражданского и физического воспитания подростков в специализированном классе «Жас Сарбаз». Развитию у подростков системы важнейших социально значимых ценностей, ориентиров, качеств, необходимых для активного участия в решении проблем, стоящих перед нашим обществом и государством.

**Ключевые слова:** Военно-патриотическое воспитание, достижение физического совершенства, овладение основами военного дела.

Бағдарламаның тұжырымдамалық негіздері. Тұжырымдамалық жоба «Жас Сарбаз» мамандандырылған сыныбында жасөспірімдерді оқыту және тәрбиелеу бағдарламасын ұсынады. Сыныптың оқу бағдарламасының жобасы қоғам мен Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерін реформалау жағдайында білім беру мекемелері қызметінің басым бағыттарының бірі ретінде әскери-патриоттық және азаматтық тәрбиені түсінуді білдіреді.

Бағдарламаның мазмұны патриотизмге, азаматтыққа тәрбиелеудің бағытын, сипатын және басқа да компоненттерін айқындайтын негізгі идеялардың, ережелердің жиынтығын, қазіргі жағдайда жастардың Отанға лайықты қызмет етуге дайындығын ұсыну арқылы ашылады.

### Summary

#### EDUCATIONAL AND THEMATIC PLANNING IN GRADES 6-9 «JAS SARBAZ»

Zhekenov S.S., Yeleuov N.M., Unaibaeva G.K.,  
Sarsenbaeva G.Zh.

This article presents a program of training, military-patriotic, civil and physical education of teenagers in the specialized class «Zhas Sarbaz». Development of a system of the most important socially significant values, guidelines, qualities necessary for active participation in solving the problems facing our society and the state.

**Keywords:** Military-patriotic education, achievement of physical perfection, mastery of the basics of military affairs.

Бағдарламаның өзектілігі. Біздің қоғамдағы әлеуметтік-экономикалық және саяси өзгерістер бірқатар маңызды проблемаларға, соның ішінде жастарды тәрбиелеу проблемаларына әкелді.

Қазіргі қоғамдағы тәрбие проблемаларының өзектілігі келесі себептермен анықталады:

- өскелең ұрпақтың дамуы үшін, оның санасы мен сезіміне теріс әсер ететін әлеуметтік қолайсыз жағдайлардың пайда болуы;
- қоғамның нарықтық экономика жолында өзгерген жағдайлардан туындайтын жеке тұлғаға жаңа талаптардың қойылуы;
- қоғамдағы әлеуметтік қайшылықтардың шиеленісуі;
- руханияттың күшеюі, жас ұрпақтың білім және мәдени деңгейінің төмендеуі.

Тәрбиенің негізгі басым мәселелері мамандандырылған «Жас Сарбаз» сыныбы бағдарламасының негізіне алынған.

Біздің қоғамның үлкен проблемасы жасөспірімдердің Қазақстан Республикасының Қарулы Күштері қатарындағы қызметке қатынасы болып табылады. Көбінесе жастар Отанды қорғау жөніндегі конституциялық борышын орындауға ұмтылмақ түгелі, оған физикалық және моральдық жағынан да дайын емес (қорқыныш пен өз-өзіне күмәндану, әскерге барғысы келмеу, жазатайым оқиғалардың жоғары деңгейі, жарғылық емес қатынастар және т.б.). Статистикаға сәйкес, шақырылушылардың 40% - дан астамы созылмалы аурулармен ауырады. Алаңдататын көріністердің бірі - жасөспірімдердің жалпы физикалық дайындығы.

Негізгі мақсаттары мен міндеттері:

1. Оқушылардың денсаулығын нығайту, физикалық жетілу, ұйымшылдыққа, жоғары ерік-жігер мен адамгершілік қасиеттерге қол жеткізу.

2. Жасөспірімдерде маңызды рухани-адамгершілік және әлеуметтік құндылықтар ретінде азаматтықты, патриотизмді дамыту, жауапкершілікті, тәртіпті қалыптастыру.

3. Жасөспірімдерде батылдық, тапқырлық, ептілік, жылдамдық және әскери мамандықты сипаттайтын басқа да қасиеттерді тәрбиелеу.

4. Тұлғаның жан-жақты үйлесімді дамуы, белсенді өмірлік ұстанымды дамыту.

5. Әскери іс негіздерін меңгеру.

6. Төтенше жағдайларда ескерту дағдыларын меңгеру, зардап шегушіге алғашқы көмек көрсету.

7. Мамандықты саналы таңдау.

Бағдарламаның негізгі бағыттары. Құрылымдық тұрғыдан ұсынылған бағдарлама бірін-бірі толықтыратын өзара байланысты бірнеше бағыттарға бөлінеді:

1. Оқу және сабақтан тыс іс-әрекет процесінде азаматтық пен патриотизмді қалыптастыру. Бұл бағдарламада азаматтық пен Отансүйгіштікке тәрбиелеу арнайы ұйымдастырылған.

1. Азаматтық;

- басқа азаматтардың құқықтары мен бостандықтарын бұзбай, құқықтар мен бостандықтарды іске асыра білу;

- өз іс-әрекеттері және өз таңдауы үшін қоғам мен мемлекет алдында жауапкершіліктің болуы;

- шындыққа сыни көзқарас;

2. Заңға бағыныштылық;

- қоғам алдындағы заңды және моральдық міндеттерді түсіну;

- патриотизм.

Патриотизм – адамның өз Отанына, ұлттық бол-

мысына, оның тарихына, мәдениетіне, табиғатына, өз халқына деген сүйіспеншілігінің көрінісі.

Азаматтық борыш — бұл жеке адамның өз мемлекетінің әскери және өзге де әлеуметтік маңызды талаптарына жоғары адамгершілік қарым-қатынасына тұрақты ішкі қажеттілігі.

Әскери борыш – Қазақстан Республикасының Конституциясы мен заңдарында, әскери жарғыларда белгіленген елдің мүдделерін қорғауға дайындығын білдіретін әскери қызметшілердің әлеуметтік маңызы бар құндылықтары мен моральдық-этикалық міндеттерінің жүйесі.

2. Дене дайындығын жетілдіру. Бағдарлама жасөспірімдердің ҚР Қарулы Күштеріндегі қызметке даярлығын қалыптастырудың маңызды кезеңі ретінде оқушылардың жалпы дене дайындығын жетілдіруді көздейді.

3. Оқушылардың кәсіптік бағыттылығы. Отанға қызмет етуге байланысты адалдық пен еңбекке жауапкершілікпен қарауды, қызметтік міндеттер мен міндеттерді сәтті орындау үшін кәсіби және еңбек қасиеттерін белсенді түрде көрсетуге деген ұмтылысты қалыптастыру.

4. Оқушыларды Отан қорғауға психологиялық дайындау. Психологиялық дайындық әскери және басқа топтардағы әлеуметтік-психологиялық процестерді зерттеуді, жағымсыз құбылыстар мен девиантты мінез-құлық көріністерінің алдын алуды, стрессті жеңуді қамтиды.

5. Әскери-спорттық жарыстар және жазғы сауықтыру демалысы. Бағдарламада аудан, облыс және Республика деңгейінде әскери-спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу, әскери-спорттық және туристік лагерлер базасында жазғы демалысты ұйымдастыру қарастырылған. Лагердегі дала оқулары еңбек және әскери тәрбие тапсырмаларын орындауға, әскери қызметке психологиялық тұрғыдан дайындалуға мүмкіндік береді, төтенше жағдайларда практикалық дағдыларды меңгеруге ықпал етеді.

6. Жұмысты ұйымдастыру және мазмұны. Ұсынылып отырған бағдарламада Атырау облысының білім беру ұйымдарында «Жас сарбаз» сыныптарын ұйымдастыру және құру қарастырылған. Құқық қорғау органдарымен өзара іс-қимыл ынтымақтастық туралы келісімге негізделген.

«Жас Сарбаз» мамандандырылған сыныбына 5-6-сыныпты бітірген, денсаулық жағдайы бойынша әскери-қолданбалы спорт түрлерімен айналысуға жарамды (медициналық комиссияның қорытындысы негізінде) және Қазақстан Республикасының әлеуетті құрылымдарында қызметке даярлау үшін бастапқы әскери даярлықтан өз еркімен өтуге ниет білдірген оқушылар қабылданады. Сыныпқа кандидаттар-

ды қабылдау сынақтар (дене шынықтыру бойынша нормативтерді тапсыру) және жеке зерттеп-қарау нәтижелері ескеріле отырып, конкурстық негізде жүргізіледі. Сыныптың сандық құрамы 25 адамнан аспайды.

Бағдарламаның мазмұны өзара байланысты және бірін-бірі толықтыратын үш Оқу модуліне бөлінеді. «Әскери қызмет негіздері» бірінші Оқу модулі үш пәннен тұрады — бұл теориялық және практикалық білім, білік және дағдылар кешені. «Техникалық және қолданбалы дене даярлығының негіздері» бойынша теориялық және практикалық сабақтарда оқушылар қоян-қолтық ұрыс, саптық дайындық және кедергілер жолағынан өту негіздерімен танысады.

«Медициналық білім негіздері» пәні бойынша теориялық және практикалық сабақтарда оқушылар Адам анатомиясы мен физиологиясы білімін, сондай-ақ дәрігерге дейінгі медициналық көмек көрсетудің практикалық дағдыларын меңгереді. «Жалпы әскери дайындық» сабақтарында оқушылар оларды Қазақстанның Қарулы күштері мен күштік құрылымдары қатарында қызмет етуге дайындауға арналған білім мен білік кешенін меңгереді.

«Эстетикалық білім негіздері» бойынша сабақтар теориялық және практикалық болып бөлінеді. Қазіргі этикеттің негіздерімен танысу теориялық сабақтар кезінде жүзеге асырылады, ал практикалық сабақтар театрларға, мұражайларға, көрмелерге және басқа да мәдени мекемелерге баруды қамтиды.

Ұсынылған бағдарлама алынған білім, білік және дағдыларды бақылауды көздейді. Бақылау жарияланған пәндер бойынша сынақ сабақтары; дене шынықтыру бойынша нормативтерді тапсыру, тақырыптық викториналар, спорттық және туристік жарыстар өткізу, тестілеу нысанында жүргізіледі.

«Жас Сарбаз» сыныбын бітіргеннен кейін оқушылар қосымша білім туралы куәлік және еліміздің жоғары әскери оқу орындарына ұсыныс хаттар алады.

Күтілетін нәтижелер.

Азаматтық жетілу, Отанға деген сүйіспеншілік, жауапкершілік, борыш сезімі, дәстүрге адалдық, тарихи және мәдени құндылықтарды сақтауға, дәстүрге деген адалдық сияқты маңызы бар қасиеттердің мамандандырылған таптың қалыптасуы мен дамуының арқасында, қиындықтарды еңсеру, олардың қоғам қызметінің әртүрлі салаларындағы, оның ішінде әскери және онымен байланысты мемлекеттік қызметтің басқа да түрлеріндегі маңызды мәселелерін шешуге белсенді қатысу мүмкіндіктері. Сондай-ақ күтілетін нәтижелердің арасында келесі аспектілерді атап өткен жөн:

1. Жасөспірімдердің өзін-өзі жүзеге асыруы;
2. Қоғамдық пайдалы іс-шараларға қатысу;
3. Өскелең ұрпақтың денсаулығын нығайту;

4. Жасөспірімдерді сабақтан тыс уақытта жұмыспен қамту;

5. Оқушыларға кәсіптік бағдар беру;

6. ҚР Азаматтық және әскери жоғары оқу орындарына сәтті түсу;

7. ҚР Қарулы Күштері қатарында қызмет етуге психологиялық және моральдық дайындық.

Нормативтік-құқықтық база. «Жас Сарбаз» мамандандырылған сыныбының осы бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін іске асыру жөніндегі қызметінің нормативтік-құқықтық базасы мынадай құжаттар мен заңнамалық актілер болып табылады:

1) «Білім берудің барлық деңгейлеріндегі мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығы (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 17669 болып тіркелген);

2) «Әскери қызмет және әскери қызметшілердің мәртебесі туралы» 2012 жылғы 16 ақпандағы Қазақстан Республикасының Заңы;

3) «Бастапқы әскери дайындық қағидаларын бекіту туралы» ҚР Қорғаныс министрінің 2017 жылғы 12 шілдедегі № 347 бұйрығы (Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2017 жылғы 20 қыркүйекте № 15725 болып тіркелді);

4) «Көлік құралының сәйкестендіру нөмірі бойынша көлік құралдарының жекелеген түрлерін мемлекеттік тіркеу және есепке алу, Механикалық көлік құралдарын жүргізушілерді даярлау, Емтихандар қабылдау және жүргізуші куәліктерін беру қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрінің 2014 жылғы 2 желтоқсандағы № 862 бұйрығы (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 10056 болып тіркелген).

#### Әдебиет:

1. Бородюк Т.М. О методологических подходах к из1.Мемлекет басшысының 2018 жылғы 5 қазандағы «Қазақстандықтардың әл-ауқатының өсуі: табысы мен тұрмыс сапасын арттыруы» атты Қазақстан халқына жолдауы.

2. «Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы» ҚР БЖҒМ 2018 жылғы 31 қазандағы №604 бұйрығы.

3. Жалпы білім беретін мектептің 10-11 сынып оқушыларына арналған алғашқы әскери дайындық. Аманжолов К.Р., Тасбулатов А.Б., Майхиев Д.К.,

Аманжолова Б.К. – Алматы: Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2006ж.

4.Здоровая молодежь — сильная армия, под ред. Хасина В.Б., Астана, 2001г. 164 с.

5.Минакова А.Б., Иванова И.Б. Психологическая коррекция поведения молодежи допризывного возраста, Астана, 2000г. 40 с.

6.Дорожкина Л. А., Иманбекова Б.И. Новые подходы в организации и проведении военно-патриотиче-

ского воспитания молодежи Республики Казахстана. Алматы, 2005г. 46 с.

7.Қазақстан Республикасы Қарулы Күштерінің, басқа да әскерлері мен әскери құралымдарының жалпыәскери жарғыларын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Президентінің 2007 жылғы 5 шілдедегі №364 Жарлығы.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОГЛАСНО ЗАКОНУ «ВОЗРАСТНОЙ СТУПЕНЧАТОСТИ»**

**Акулова Н.В.** - учитель физической культуры, педагог-эксперт КГУ «Жезкентская средняя школа» Бородулихинский район ВКО п. Жезкент

### **Түйіндеме**

#### **«ЖАС КЕЗЕНДЕРІ» ЗАҢЫНА СӘЙКЕС ФИЗИКАЛЫҚ САПАЛАРДЫ ДАМУ**

**Акулова Н.В.**

Аталмыш жұмыстың мақсаты жалпы білім беретін мектептердің оқу бағдарламасына хореографиялық дайындық, фитнес (жоғарғы сынып қыздары үшін) және атлетикалық гимнастика (жоғарғы сынып ұлдары үшін) енгізу тиімділігін растау болып табылады. Ол балалардың жас ерекшеліктерін, оқушылардың әр жас кезеңдеріндегі мотивациясын ескереді, оқу үрдісіне өзгешелік енгізеді.

**Негізгі сөздер:** хореография, фитнес, атлетикалық гимнастика

### **Резюме**

#### **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОГЛАСНО ЗАКОНУ «ВОЗРАСТНОЙ СТУПЕНЧАТОСТИ»**

**Акулова Н.В.**

Целью данной работы является подтверждение эффективности внедрения в учебную программу общеобразовательной школы хореографической подготовки, фитнеса (для девушек старших классов) и атлетической гимнастики (для юношей старших классов). Она учитывает возрастные психофизиологические особенности детей, мотивацию учащихся в каждый возрастной период, вносит разнообразие в учебный процесс.

**Ключевые слова:** возрастной ступенчатости, хореография, фитнес, атлетическая гимнастика.

Введение. Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения. Такой образ жизни получил название «гиподинамией», которая стала доминантой современного человека. Научные исследования доказывают, что длительное ограничение двигательной активности,

### **Summary**

#### **DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES ACCORDING TO THE LAW OF «AGE GRADING»**

**Akulova N.V**

The purpose of this work is to confirm the effectiveness of introducing choreographic fitness training (for girls in high school) and athletic gymnastics (for boys in high school) into the curriculum of a general education school.

It takes into account the age-related psychophysiological characteristics of children, the motivation of students in each age period into the educational process

**Keywords:** law of age gradation, choreography, fitness, athletic gymnastics

то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию.

Следовательно, достижения современной цивилизации, создающей комфорт, обрекают человека не только на постоянный мышечный голод, но и способствуют снижению жизнедеятельности организма и ухудшению здоровья. Вместе с тем, современная

эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью современного человека, основными ценностями которого является индивидуализм, конкуренция, эффективность.

Цель. Таким образом, целью физического воспитания является оптимизация физического развития, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачей школы является обеспечить высокий компетентностный уровень каждого члена общества, его подготовленность к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Сегодня происходит обновление целей образования. Приоритетным становится не объём усвоенных знаний и умений, а разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека в различных сферах деятельности. Всё обучение должно быть ориентировано на гармоничное развитие личности и индивидуальности растущего человека, на реализацию заложенных в нём возможностей.

Основной задачей учителя физической культуры современной школы является формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Преподаватель, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями.

Методика. Основываясь на данных физиологических исследований о том, что формирование и деятельность отдельных систем организма происходит неравномерно, следует с осторожностью подходить к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Здесь следует учитывать «закон возрастной ступенчатости», который гласит, что вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста; в период наивысшего развития его форм и функций; в период старения (табл.1)

А именно: в младшем школьном возрасте наблюдается активное развитие организма ребенка. Ежегодно увеличивается длина тела на 4-5 см, масса на 3-4 кг. Процесс окостенения заканчивается только примерно к 18 годам у девушек и 20-25 годам у юношей, к тому же рост костей ребенка преобладает над ростом и развитием мышечной системы. Позвоночник отличается гибкостью и подвижностью, потому что у младших школьников может иметь место деформация его.

Таблица 1. Закон возрастной ступенчатости.

		развитие физических качеств	средства и методы
1	5-10 лет	координационные способности, гибкость, быстрота, укрепление осанки, профилактика плоскостопия и искривления позвоночника.	хореография, подвижные игры, лыжная подготовка, гигиенические факторы внешней среды
2	11-12 лет	интенсивное развитие скоростных способностей, скоростно-силовых, координационных; дальнейшее укрепление скелета и мускулатуры, без применения собственно-силовой нагрузки	игровой метод, соревновательный.  хореография, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка
3	13-15 лет	дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей, укрепление скелета и мускулатуры, закрепление технических и тактических знаний	игровой, соревновательный;  спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка
4	16-17 лет	коррекция фигуры, совершенствование двигательных координаций, воспитание скоростно- силовых и собственно-силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости	соревновательный, строго-регламентированного упражнения;  спортивные игры, легкая атлетика, лыжи, фитнес (девушки), атлетическая гимнастика (юноши)

Дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке – низкая. Важной задачей физического воспитания, на этом этапе, является обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышц и предупреждение нарушения осанки, воспитание гибкости и координационных способностей. В период полового созревания, который у мальчиков начинается в 12-14 лет, у девочек на 1-1,5лет раньше, и длится 2-3 года, происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающее влияние на функции головного мозга. Усиливается деятельность половых желез, щитовидной

железы, надпочечников, что провоцирует еще более интенсивный рост длины тела, веса, начинает развиваться мышечная система. У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Нужно ограничить те упражнения, которые способствуют чрезмерному развитию силы, так как это может задержать рост костей в длину. Следует добиваться равномерного развития всего тела подростка. При работе с подростками следует также учитывать их склонность к переоценке своих возможностей и сил, готовность выполнить непосильную для себя работу.

Физическое развитие юношей иногда опережает функциональные возможности их организма. Занятия различными видами физических упражнений совершенствуют функциональное состояние нервной и других систем организма. Применение специальных физических нагрузок изменяет функциональное состояние коры больших полушарий мозга, подкорки и периферического нервно-мышечного аппарата.

Таким образом, основываясь на физиологических исследованиях и собственных наблюдениях в процессе работы с детьми в качестве руководителя танцевального кружка, учителя физической культуры, а также руководителя секций «баскетбол», «легкая атлетика» и «фитнес», пришла к следующему выводу: введение в учебную программу общеобразовательной школы хореографической подготовки, фитнеса (для девушек старших классов) и атлетической гимнастики (для юношей старших классов) внесет разнообразие в учебный процесс, увеличит интерес и мотивацию к занятиям физической культурой в школе.

Результаты и обсуждения. Наблюдения показывают, что занятия танцем содействуют физическому развитию детей, вырабатывают у них правильную осанку, уверенную походку, ловкость и координацию движений. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Является профилактикой плоскостопия и искривления позвоночника.

Польза хореографии изучена и доказана. Она развивает творческие способности, способность образно мыслить, воспитывает чувство патриотизма (посредством народного танца), дает возможность физического, эстетического, эмоционального, духовного развития ребенка. Является первой ступенью

развития физических качеств. Наблюдения показывают, что учащиеся, с раннего возраста занимающиеся хореографией, более координированы и легко адаптируются к разным видам спорта.

В результате тестирования, проводимого 14 ноября 2018 г. в группе девочек 6-х и 7-х классов в количестве 30 человек, где 11 из них занимаются хореографией в танцевальном кружке и 19 – не занимаются, на определение гибкости и координационных способностей. Для определения координации был предложен челночный бег 3x10 м, для определения гибкости - наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. Было выявлено: высокие координационные способности у девочек, занимающихся в танцевальном кружке у 7 человек из 11 (63%), средние – у 4 человек (36%), низкие - 0. У не занимающихся: высокие – у 5 человек из 19 (26%), средние - у 7 человек (36%), низкие – у 7 человек (36%) (диаграмма 1).



Диаграмма 1. Определение уровня координационных способностей (челночный бег 3x10м)

Анализ показателей гибкости показал: высокий уровень – 10 человек из 11 (91%), средний уровень – у 1(9%), низкий – 0 – у девочек, занимающихся хореографией. У не занимающихся: высокий- 7 человек из 19 (36%); средний – 2 человека (10%), низкий- 10 человек (53%) (диаграмма 2)



Диаграмма 2. Определение гибкости (наклон из положения стоя на гимнастической скамейке).

Следующей ступенью развития физических качеств должны стать подвижные игры. Особую роль здесь нужно отвести национальным подвижным играм, которые с незапамятных времен способствовали разностороннему развитию физических

качеств детей и взрослых. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Главный признак подвижных игр - наличие двигательных действий, благодаря чему они являются отличным средством и методом физического развития. Легко продумать деятельность на уроке для учащихся, освобожденных от занятий физической культурой и низко мотивированных. Для таких детей можно предложить интеллектуальные игры и игры, направленные на развитие координационных способностей, каких немало в казахском этносе. Коллаборативная среда сохраняется на протяжении всего урока.

В подростковый период важным мотивирующим фактором физического воспитания является соревновательная деятельность. На этом этапе важно усилить техническую, тактическую, физическую подготовку соревновательных видов спорта: спортивные игры, легкая атлетика, лыжи.

И, наконец, в старших классах основной целью физического воспитания является всестороннее развитие детей: укрепление их здоровья, улучшение телосложения, формирование красивой фигуры. Продолжается совершенствование физических качеств, навыков технической и тактической подготовленности, а также формирование телосложения посредством атлетической гимнастики и фитнеса.

Вывод. Введение в учебную программу общеобразовательной школы хореографической подготовки, фитнеса (для девушек старших классов) и атлетической гимнастики (для юношей старших

классов) внесет разнообразие в учебный процесс, увеличит интерес к занятиям физической культурой.

Актуальность этой программы заключается в том, что она учитывает возрастные психофизиологические особенности детей, мотивацию учащихся в каждый возрастной период, вносит разнообразие в учебный процесс, способствует разностороннему развитию учащихся, развивает творческие способности.

#### **Список использованной литературы:**

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес- культура студентов: теория и практика. Учебное пособие. Изд-во СПбГУЭФ 2010.-228с
2. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет.- М.: Физкультура и спорт. 1982.
3. Жексенбаева У.Б. Компетентностно ориентированное образование в современной школе. Учебное пособие. –Алматы, 2009.-190 с.
4. Ильин Е.Л. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие.- М.: Просвещение,1980.-199с.
5. Кущина Е.А., Карташев С.А., Буховецкая И.В. Современный танец и методика его преподавания. Учебное пособие.- Витебск, 2017.-92с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.:1991.- 542с.
7. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. Учебник. 2-еизд- Ростов-на-Дону.: Феникс 2003г,-416с.

## САБАҚТАН ТЫС СПОРТ СЕКЦИЯЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

*Алиаскарова Г.Т., - педагогика-психология ғылымдарының магистрі, оқу-әдістемелік бөлімінің аға әдіскері Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери дайындығы және қосымша білім берудің ғылыми-тәжірибелік орталығы, Талдықорған қаласы*

Түйіндеме

### САБАҚТАН ТЫС СПОРТ СЕКЦИЯЛАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ МҮМКІНДІКТЕРІ

Алиаскарова Г.Т.

Жасөспірімдер үшін сабақтан тыс спорт секциялары - бұл денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру және спорттық шаралармен айналысудың жалпыға қол жетімді әрі демократиялық жүйесін құруға, бос уақытты белсенді және мазмұнды өткізуге, өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған арнайы әлеуметтік институт. Сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың әдістемелік іс-әрекеттерін мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде пайдалану оқушылардың физиологиялық дене дамуы мен дене даярлығын жетілдіруге және күнделікті белсенділіктерін арттыруға зор ықпалын тигізеді.

**Тірек сөздер:** Мемлекет, реформа, жасөспірім, спорт секциясы, денсаулық, нәтиже

Резюме

Summary

#### ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

#### OPPORTUNITIES FOR ORGANIZING EXTRACURRICULAR SPORTS SECTIONS

Алиаскарова Г.Т.

Aliaskarova G.T.

Спортивные секции внеурочной деятельности для подростков - это специальный социальный институт, направленный на создание общедоступной и демократической системы занятий физкультурно-спортивными мероприятиями для укрепления здоровья, активного и содержательного проведения досуга, улучшения качества жизни. Использование методической деятельности по организации внеурочных спортивных секций как средства физического воспитания школьников оказывает огромное влияние на физиологическое физическое развитие и совершенствование физической подготовки учащихся и повышение ее повседневной активности.

**Ключевые слова:** Государство, реформа, подросток, спортивная секция, здоровье, результат

Extracurricular sports sections for teenagers are a special social institution aimed at creating a publicly accessible and democratic system of physical culture and sports activities for health promotion, active and meaningful leisure activities, and improving the quality of life. The use of methodological activities for the organization of extracurricular sports sections as a means of physical education of schoolchildren has a huge impact on the physiological physical development and improvement of physical training of students and increasing their daily activity.

**Keywords:** State, Reform, youth, sports section, Health, result

Мемлекеттің ең басты құндылығы адам ресурсы болса, адам денсаулығы-қоғамның өлшеусіз байлығы. Жасөспірімдер үшін сабақтан тыс спорт секциялары - бұл денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру және спорттық шаралармен айналысудың жалпыға қол жетімді әрі демократиялық жүйесін құруға, бос уақытты белсенді және мазмұнды өткізуге, өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған арнайы әлеуметтік институт.

Сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың әдістемелік іс-әрекеттерін мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде пайдалану оқушы жастардың физиологиялық дене дамуы

мен дене даярлығын жетілдіруге және күнделікті белсенділіктерін арттыруға зор ықпалын тигізеді.

Білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың негізгі тетіктері:

1. Ұйымдастыру іс-әрекетін ынтымақтастандыру;
2. Кәсіби мамандармен қамту
3. Ақпараттық және әдістемелік сүйемелдеу;
4. Материалды техникалық қамту;
5. Қаржылық-экономикалық қамту .

Бұл шарттарды орындауда төменде көрсетілген құжаттар басшылыққа алынады.

2015 жылғы 23 қарашадағы № 414-V Қазақстан Республикасының Еңбек Кодексі, 1994 жылғы 27 желтоқсандағы № 268-XIII ҚР Азаматтық кодексі,

ҚР «Білім туралы» 2007 жылғы 27 шілдедегі № 319 Заңы, ҚР Педагог мәртебесі туралы 2019 жылғы 27 желтоқсандағы № 293-VI Заңы, ҚР Дене шынықтыру және спорт туралы, 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V Заңы, Білім беру ұйымдарын жабдықтармен және жиһазбен жарақтандыру нормаларын бекіту туралы ҚР БЖҒ министрінің 2016 жылғы 22 қаңтардағы № 70 бұйрығы, ҚР Мәдениет және спорт министрінің 2014 жылғы 22 қарашадағы № 106 бұйрығы.

Сонымен қатар, ҚРБЖҒ министрінің 2020 жылғы 11 мамырдағы № 191 бұйрығына өзгеріс енгізу туралы ҚРБЖҒ министрінің м.а. 2021 жылғы 10 желтоқсандағы № 588 бұйрығына сәйкес, Республика бойынша жалпы білім беретін мектептер базасында тегін спортпен 1 343 000 білім алушы (барлық білім алушылардың 39,5%) 40 мыңнан астам спорт түрлері бойынша спорт секциясында шұғылданады. Білім алушылар арасында спорт секциясына қатысушылар мониторингі: Волейболға – 7268 спорт секциясы; шахмат - дойбы ойындарына – 6618; футболға – 6509; ұлттық спорт түрлеріне – 5478; баскетболға – 5326; үстел теннисіне – 3175; күрестің барлық түрлеріне – 2055; Спорт секцияларын 32000 дене шынықтыру пән мұғалімі аптасына 3 сағаттан білім алушылардың қызығушылықтарына сай сабақтан тыс спорт секцияларын жүзеге асыруда.

Бүгінгі таңда білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың қазіргі жағдайы мен даму перспективалары өте өзекті мәселе.

Әлем жаһандық сын-тегеуріндер кезеңінде өмір сүруде. Бұл жаңа технологиялық жетістіктер мен инновацияларды енгізу сатысында ғылыми ізденіс жұмыстары, IT-технологиялардың қарқынды дамуы және адам ресурстарының ұтқырлығы. Бұл мәселеде дене шынықтыру саласы өзгерістердің алдыңғы қатарында тұруы тиіс. Қазақстанның мемлекеттік саясатының басты бағыты жасөспірімдерді дене шынықтыру және бұқаралық спортпен жұмылдыруға бағытталған (Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында да реттелген).

Елімізде дене шынықтыру қозғалысының көпшілікке таралуын қамтамасыз ету үшін салауатты өмір салтын, дене шынықтыру және бұқаралық спортпен шұғылдандуды дәріптеуге бағытталған іс-шаралар ұйымдастырылуда.

Сыныптан тыс спорт секцияларын жүзеге асыруда барлық ұтымды факторлармен қатар оны жүзеге асыру механизмдеріне қатысты қиындықтар бар. Солардың бірі - сабақтан тыс спорт секциясын ұйымдастыруды іске асыруда бірлесіп жұмыс істеу үйлесімінің болмауы. Нәтижеге жету үшін сабақтан тыс спорт секциясын ұйымдастыруды дамытудың

логикалық тізбегін қалыптастыру маңызды, сонда ғана ол оқушылардың басым бөлігін қамтиды және нәтиже береді, жүйенің бәсекеге қабілеттілігін арттырады, білім жүйесіндегі үздік тәжірибелердің перспективасымен аталған проблемаларды шешуге жол ашады.

Сондықтан да сабақтан тыс іс-шараларды жүзеге асыру тетігін дамыту мұғалімдер алдында тұрған көптеген мәселелерді шешуді талап етеді. Білікті жаттықтырушы мұғалімнің тапшылығы оқушылардың қажеттілігін өтеуге, әсіресе балалар мен жасөспірімдердің сабақтан тыс спорт секцияларға қатысу мұқтажығын қанағаттандыруға мүмкіндік бермейді. Аталған проблемалардың өзектілігі еліміздегі трендтерді ескере отырып, дене шынықтыру саласындағы педагогтер үшін тең мүмкіндіктерді қамтамасыз етуде үдемелі іс-қимылдың болуы. Дәл осы тұста педагогтердің зияткерлік дамуының, әлеуметтік және коммуникативтік дағдыларды меңгеруінің негізі қаланады.

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері арасында жоғары және бірінші біліктілік санаты бар педагогтер 40,8 %-ды; педагог- шебер 0,1 %; педагог-зерттеуші 0,7%; педагог- сарапшы 0,3% педагог-модератор 15% құрайды. Мұғалімдердің 0,1 %-ның магистр дәрежесі бар;

Сабақтан тыс іс-әрекетте мұғалімдерді ынталандырудың басты шарттары өз бетімен білім алу, озат тәжірибе жинақтау, жетістіктердің жеке портфолиосын жинақтау сияқты іс-әрекеттер болу тиіс.

Елімізде соңғы бес жыл ішінде дене шынықтыру пәнін оқытудың дамуы білім беру жүйесін жаңғыртудың басым бағыттарының біріне айналды. Білім беру ұйымдарындағы сабақтан тыс спорттық секцияларды ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсыным жалпы ережелерімен жарық көрді. Қазіргі заманғы тәжірибе көрсеткендей, сабақтан тыс спорт секциясы жасөспірімдердің көпшілігі үшін олардың жеке құндылықтарына айналмай, отбасында өмір сүру салтына айнала алмайды. Салауатты өмір салты құрамына әлеуметтік, еңбек және физикалық белсенділікпен қатар жеке психологиялық жайлылық отбасындағы жағымды ахуалды жатқызуға болады. Сондықтан отбасы мүшелері бірге айналысатын спорт жүйесін қалыптастыруда шетелдік ең озық тәжірибеге арналған зерттеулер жүргізіп, сараптап аталған жүйенің ұлттық жобасын дайындау қажеттілігі туындайды.

Әдістемелік сүйемелдеудің жеткіліксіздігі, тиімді әдіс-тәсілдердің аздығы жылдар бойы аталған салада инновациялық өзгерістердің болмауына алып келді. Бүгінгі күннің талабына сай келетін сабақтан тыс жұмыстарды жоспарлау

мәселелерінде жүйеленген зерттеу жұмыстарының жоқтығы белгілі бір деңгейдегі нәтижелерге қол жеткізуге бағытталған бағдарламалар, сабақтан тыс жұмыстарды жүзеге асыру, жұмыс жоспарын жасауда кедергілер кездеседі. Білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастыруды зерттеу және шығармашылық құзыреттілікті дамыту көптеген мүмкіндіктерді көздейді. Сол арқылы жаңа білім беру стратегиялары мен ғылыми жетістіктерді іске асыруға негіз жасалғандықтан білім беру ұйымдарында сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың озық тәжірибелеріне, ғылыми-зерттеу жетістігіне мониторинг жүргізу қажет деп ойлаймын.

Дене шынықтыру педагогерінің ғылыми-зерттеу жұмыстарын дамыту проблемаларын кешенді шешу білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік қорғау салаларын үйлестіре отырып ғылыми-зерттеу қажеттілігі бар дене шынықтыру саласын ғылыми лаборатория ортасына қосу да өзекті мәселе.

Қазақстанда дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың санын арттыру адам өмірінің құндылықтарға бағытталған дәлелді-ынталандырушы факторларының дұрыс ықпалы мен спортпен шұғылдануда материалды-техникалық негіздердің қалыптасуы арқылы жүзеге асады. Елімізде бүгінгі таңда 700-ден астам спорт алаңдары пайдалануға берілді, аулалық спорт алаңдары, футбол алаңы, street workout, көше тренажер кешендері, спорт залы, стадион, жүзу бассейні, спорт құралдары бар.

Алайда, оқытудың техникалық құралдары мен ақпараттық-коммуникативтік технологиялар жеткіліксіз. Сабақ және сабақтан тыс жұмыстар жүргізілетін кабинеттер заманауи құралдармен жабдықталмаған, сондықтан да білім алушылардың сабақтан тыс шараларға қызығушылығы төмендеп кету қаупі бар.

Спорт алаңдары әр түрлі спорт ойындарына ортақ алаң болып жабдықталған. Мұндай алаңдарда қалаған спорт түрімен айналысуға кедергі туындайды. Жасөспірімдерді спортқа тарта отырып, алаңның қолайлы әрі заманауи, белсенді өмір салтын ұстанатындар үшін тартымды болуын ескеру маңызды.

Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің сабақтан тыс спорт секцияларын сапалы ұйымдастыру мотивациясы төмен. Бұл талаптың жоғары болуына (жұмыс бағдарламаларын әзірлеу, сабақтан тыс сабақтарды дайындауға және өткізуге көп уақыт жұмсау, әмбебап оқу іс-әрекеттерін қалыптастыру мониторингін ұйымдастыру және жүзеге асыру және т.б.) және сабақ қызметімен салыстырғанда төмен еңбекақыға байланысты.

Жасөспірімдердің бос уақыттарын ұйымдастыруда ерекше білім беруді қажет ететін балалар үшін спорттық нысандардың қол жетімділігіне көңіл бөлініп, спорт секцияларына бару үшін субсидиялар бөлу керек.

Спорт индустриясы - бұл әлеуметтік сала ғана емес, сонымен қатар спорттық тауарлар мен қызметтердің өндірісі, дамуы. Спорттық іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізу ұлттық экономиканың бір бөлігі. Осындай шаралардың мемлекет деңгейінде қарастырылмауы сапалы жұмысқа кедергі келтіріп отыр. Бұл халықтың физикалық денсаулық деңгейінің төмендеуінен, демографиялық және медициналық көрсеткіштерінен көрінеді. Қазіргі уақыт талабына сәйкес спорттық индустрияның дамуына бағытталған қаржылық реформалар әзірлену қажет.

Сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастыруда нәтижеге жету

#### ҰСЫНЫМДАРЫ:

1. Сабақтан тыс спорт секцияларын ұйымдастырудың басымдықтары мен нақты тетіктерін әзірлей отырып, спорт пен дене шынықтыруды дамытудың мемлекеттік, өз кезегінде мектеп саясатын әзірлеу;

2. Мамандарды ынталандыру факторлары дене тәрбиесінің мазмұны, оны жүзеге асыру тәсілі мен ұсынылатын талаптар жүйесін құру;

3. Сабақтан тыс спорт секциясын ұйымдастыру түсінігі мен мәнін ашу, өзекті мәселелерін айқындау, дамытудың заманауи механизмін жетілдіру, жаңа әдіс-тәсілдер жүйесін дайындау;

4. Спорт алаңдарының, шағын спорт кешендерінің құрылысын Қазақстан республикасының құрылыс нормалары мен ережелеріне (ҚНЖЕ) енгізу;

5. Отбасымен бірге айналысатын спорт жүйесін қалыптастыруда

шетелдік үздік тәжірибеге сүйене отырып, аталған жүйенің ұлттық жобасын дайындау;

6. Дене шынықтыру педагогінің ғылыми зерттеу жұмыстарын дамытуда білім беру, денсаулықты қорғау, әлеуметтік қорғау салаларымен үйлестірілген ғылыми лабораториясын құру;

7. Спорттық индустрияны дамытудың тетіктерінің бірі қаржыландыруға реформа жүргізу;

8. Бұқаралық спортты дамытатын ұйымдар мен бұқаралық ақпарат, әлеуметтік желілер арасындағы коммуникацияларды кәсібилендіре отырып, спортты насихаттауды күшейту.

Білім алушылар арасында дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың санын арттыру, адам өмірінің құндылықтарға-бағытталған дәлелді-ынталандырушы факторларының дұрыс ықпалы мен спортпен шұғылдануда материалды-техникалық негіздердің қалыптасуы арқылы жүзеге

асуынан тұрады. Материалды-техникалық негіздер ең алдымен басқару органдарының менеджментімен және жеткілікті қаржыландырумен байланысты. Егер де бұқаралық спорт индустриясын басқару мен қаржыландыру тәсілдеріне өзгеріс енгізілсе, жасөспірімдер санының спортпен шұғылдануға деген қызығушылығы мен оның дамуы қарқынды болары анық. Жүйелі жұмыс, кезеңмен біртіндеп даму қашанда пайдалы болмақ.

**Әдебиеттер:**

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – с. 43 – 46.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 228 с.
3. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – с. 8 – 14.

4. Благуш Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 144.

6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физической культуры. – 1968, № 4. – с. 12 – 15.

7. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития у спортсменов разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры. – 1971, № 2. – с. 41 – 45.

8. Жалпы мектептерге арналған дене тәрбиесінің бағдарламасы. 2019 жыл

9. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы

## КӘСІБИ ТҰЛҒАЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР НЕГІЗІНДЕ ПЕДАГОГТЕРДІҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫ

*Баяхметов С.Ү. - Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының жетекші ғылыми қызметкері, философия докторы (PhD), Нұр-Сұлтан қ.*

Түйіндеме

### КӘСІБИ ТҰЛҒАЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР НЕГІЗІНДЕ ПЕДАГОГТЕРДІҢ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫ

Баяхметов С.Ү

Осы мақалада кәсіби маман үшін кәсіби құндылықтарды бойына сіңірудің маңыздылығы зерделенген. Негізгі кәсіби құндылықтарды қалыптастыру лауазымына қарамастан барлық мұғалімдерге тән.

Кәсіби құндылықтар біздің барлық кәсіби қарым-қатынасымыз бен тәжірибелерімізден байқалады. Құндылықтар мен тәжірибелер арасындағы байланыс адамның бүкіл қызмет барысында көрініс табады. Бұл сыни тұрғыдан ойлай алатын және қызығушылық таныта алатын маман болудың маңызды бір бөлігі.

**Түйін сөздер:** кәсіби тұлғалық құндылық, кәсіби өзін-өзі бағалау, әлеуметтік әділеттілік, ашықтық, кәсіби міндет.

Резюме

Summary

#### САМООЦЕНКА ПЕДАГОГОВ НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Баяхметов С.Ү.

В данной статье исследовано, что для профессионала важно прививать профессиональные ценности. Формирование основных профессиональных ценностей присуще всем учителям независимо от должности и статуса педагога.

Профессиональные ценности прослеживаются во всех наших профессиональных отношениях и практической деятельности. Связь между ценностями и переживаниями проявляется на протяжении всей деятельности человека. Это важная часть того, чтобы стать экспертом, который может мыслить критически и проявлять интерес.

**Ключевые слова:** профессиональная личностная ценность, профессиональная самооценивание, социальная справедливость, открытость, профессиональная обязанность.

#### SELF-ASSESSMENT OF TEACHERS BASED ON PROFESSIONAL PERSONAL VALUES

Bayakhmetov S.U.

This article explores it is important for a professional to instill professional values. The formation of basic professional values is inherent in all teachers, regardless of their position.

Our professional values are reflected in all our professional relationships and experiences. The relationship between values and experiences manifests itself throughout human activity. This is an important part of becoming an expert who can think critically and show interest.

**Keywords:** professional personal value, professional self-assessment, social justice, openness, professional duty.

Кіріспе. Кәсіби құндылықтар білім берудің ажырамас бөлігі және олар мұғалімдердің оқыту процесіндегі іс-әрекеті мен білім алушылармен өзара әрекеттесуінде көрініс табады. Білім алушылар күнделікті уақытының көп бөлігін мұғалімдермен өткізеді бұл олардың құндылық бағдарын дамытуға әсер етудің маңызды мүмкіндіктері болып табылады. Мұғалімнің рөлі құндылықтарды шынайы қалыптастырушысы, себебі білім беру практикасы мұғалім мен білім алушылар арасындағы қарым-қатынасқа негізделген.

Кәсіби білім берудің бағыты өзін-өзі бағалау процесі арқылы анықталатын жүйелі рефлексия мен болжамды әсер әрқашан оқу процесімен байланысты болуы керек.

Жеке тұлғаның бойында құндылық бағдар жүйесінің болуы маңызды. Тұлғалық құндылықтар белгілі бір қызметті жүзеге асыруда тұлғаның ішкі дайындығын анықтайды және оның даму бағыттарын көрсетеді. Қарапайым сөзбен айтқанда, адам үшін құндылықтар жүйесі оның дамуының белгілі бір векторы болып табылады. Әр адамның құндылық әлемі орасан зор [1].

Алайда өмірдің негізгі салаларындағы қызметті анықтайтын «негізгі кәсіби» құндылықтары бар.

Кәсіби маман үшін кәсіби құндылықтарды бойына сіңіру маңызды. Негізгі кәсіби құндылықтарды қалыптастыру лауазымына қарамастан барлық мұғалімдерге тән.

Негізгі бөлім. Кәсіби құндылықтар біздің барлық

кәсіби қарым-қатынасымыз бен тәжірибелерімізден байқалады. Құндылықтар мен тәжірибелер арасындағы байланыс адамның бүкіл қызмет барысында көрініс табады. Бұл сыни тұрғыдан ойлай алатын және қызығушылық таныта алатын маман болудың маңызды бір бөлігі [2].

Жалған немесе мақтау сөздердің әсерінен құндылықтар жиі назардан тыс қалуы да мүмкін. Соның салдарынан кейде «Әлеуметтік әділеттілікке» немесе «Сенім» мен «Құрметке» адалдыққа мән берілмей, төмендеп жатады. Мұның бәрі практикада «өлшеу» және «дәлелдеу» үшін қиын бағыттар болып табылады. Осыған байланысты құндылықтар жүйесінде маңызды болып табылатын тәсілдерді анықтауға болады [3].

Олар:

- Құндылықтар туралы ойлану, іс жүзінде олардың нені білдіретінін, мағынасын түсіну және оларды өзін-өзі бағалау мен болашақ кәсіптік білім беруді жоспарлаудың маңызды бөлігі ретінде қарастыру.

- Құндылықтар туралы ойлана отырып, төмендегі екі маңызды сұраққа көңіл аудару:

1) мен кәсіби маман ретінде кіммін?

2) неліктен мен осылай ойлаймын немесе әрекет етемін?

Өзін-өзі бағалауда іс-әрекет барысында құндылықтарды анықтау үшін көптеген тәсілдерді пайдалануға болады. Дегенмен, кейбір нақты бағыттар мен сұрақтарды анықтауда пайдалы тұстарын назарға аудару керек.

1. Өзін-өзі бағалау құралы.

Құндылықтардың әрқайсысын алып және кәсіби жинақтаған тәжірибеге байланысты бірнеше рефлексивті сұрақтар қоюға болады. «Өзін-өзі бағалау шеңбері» әдісін пайдалану құндылықтар туралы түсінуді қолдаудың пайдалы құралы.

2. Өзін-өзі бағалау.

Құндылықтарға қатысты кеңестер мен ұсыныстар өзін-өзі бағалаудың ерекшеліктеріне назар аударуға, кәсіби жаңару процесінің ажырамас бөлігін қамтамасыз етуге көмектеседі.

Кәсіби жаңару процесіне қатысу аясында адамдар контекстке сәйкес келетін кәсіби стандарттарды қолдана отырып, өзін-өзі бағалауды жүргізуі керек.

Өзін-өзі бағалау әр түрлі формада болуы мүмкін және кәсіби оқытудың түрлі кезеңдерінде орын алуы мүмкін. Сондай-ақ, ол ақпарат беруге көмектесетін бірқатар дереккөздерді қамтиды. Стандарттар негізгі бағдарлардың бірі болып табылады, бірақ басқа да дереккөздер өзін-өзі бағалаудың бір бөлігі болуы мүмкін, мысалы, кәсіби маманның жеке туындылары немесе мектеп/бөлім/ұйымды жақсарту жоспарлары т.б.

Мысалы: «Өзін-өзі бағалау шеңбері» әдісі «Құндылықтар»

Шеңберді пайдалану.

Нұсқау: шеңбердің әр нүктесін кезекпен қарастырыңыз. Сіз бұл туралы не білесіз немесе түсінесіз? Бұл сіздің тәжірибеңізге қалай енеді? Өзіңізді қалай бағалайсыз? Неге? Не себепті солай ойлайсыз?

Әдіс барысында төмендегі мәселелерді талдап, өз орныңызды белгілеңіз.

1. Негізгі аспектілер ретінде кәсіби және бірлескен іс-тәжірибеде үздіксіз зерттеуге, оқуға, кәсіби даму және көшбасшылыққа ұмтылу;

2. Кәсіби қызметтің барлық аспектілеріне қатысу, тәжірибеде білім беру қоғамдастықтарымен бірлесіп жұмыс жасау;

3. Қауіпті және қауіпсіз ортада мотивацияны ұстану және білім алушылардың шабытын қолдау, оларды әлеуметтік және экономикалық контекст, жеке тұлғалық және білім берудің нақты қажеттіліктерін қамтамасыз ету;

4. Мәдениетті дамыту үшін «Сенім» мен «Құрмет» негізінде әрекет ету;

5. Жеке және кәсіби көзқарастар мен сенімдер, құндылықтар мен тәжірибені жақсарту және қажет болған жағдайда трансформациялық өзгерістерге байланысты сыни тұрғыдан зерттеу;

6. Жеке және кәсіби көзқарастар мен сенімдерді, болжамдар мен кәсіби тәжірибені байланыстырып сыни тұрғыдан зерттеу;

7. Барлық білім алушылардың құқықтарын құрметтеу және олардың бойындағы құқықтарына қатысты шешім қабылдауда және оқытуда адалдық, батылдық пен даналық және олардың әл-ауқатын қолдауда ашықтық көрсету;

8. білім алушыларды оқу тәжірибесі мен нәтижелерін нақты шешім қабылдауға жетелеу, проблемаларды жақсарту үшін адалдық көрсету;

9. Әлеуметтік жағдайды бағалау және құрметтеу, мәдени экологиялық әртүрлілік және жаһандық азаматтықты ынталандыру;

10. Демократиялық қағидаттарды ұстану және әлеуметтік әділеттілік ашықтық, инклюзивті және тұрақты саясатты іс-тәжірибе арқылы орнату;

11. Әлеуметтік құндылықтарды тұрақтылық, теңдік және әділетті білім беруді қамту;

Құндылықтар белгіленген өзін-өзі бағалау шеңбері әдісінде стандарттар жиынтығына енгізілген құндылықтарды төмендегідей сипаттауға болады:

- әлеуметтік әділеттілік;
- ашықтық;
- сенім мен құрмет;
- кәсіби міндеттеме.

Олар әр түрлі элементтерге бөлінеді, осы берілген құндылықтарды зерттей отырып, сіз өзіңіздің қазіргі

жағдайыңыз туралы тереңірек және мұқият ойлана аласыз.

#### I. Әлеуметтік әділеттілік

1. Жергілікті және жаһандық деңгейлерде тұрақтылықтың, теңдік пен әділеттіліктің білім беру және әлеуметтік құндылықтарын қамти отырып, сондай-ақ болашақ және қазіргі ұрпақтардың құқықтары мен міндеттерін тану.

2. Жас, мүгедектік, жыныс және гендерлік сәйкестілік, нәсіл, этникалық тиістілік, дін мен сенім бағдары бойынша әділетті, транспарентті, инклюзивті және тұрақты саясат пен тәжірибе арқылы демократия мен әлеуметтік әділеттілік қағидаттарын ұстану.

3. Барлық білім алушылар үшін әлеуметтік, мәдени және экологиялық әртүрлілікті бағалау, құрметтеу, сондай-ақ жергілікті және жаһандық азаматтық қағидаттары мен тәжірибесін ілгерілету.

4. Оқыту тәжірибесі мен нәтижелерін жақсарту үшін, сондай-ақ жарқын болашаққа жету жолында білім алушыларды ынталандыру мақсатында білім берудегі нақты мәселелерді шешуге деген ұмтылысты көрсету.

5. Біріккен Ұлттар Ұйымының Бала құқықтары туралы Конвенциясында баяндалған барлық білім алушылардың құқықтарын және олардың оқу тәжірибесіне қатысты шешімдер қабылдауға қатысу, сондай-ақ олардың әл-ауқатының барлық аспектілерін дамыту мен қолдау құқықтарын құрметтеу.

Осы мақсаттарға жету жолында кәсіби маман бойындағы құндылықтарды анықтау үшін төмендегі сұрақтар сыни ойлауға, өзіне-өзі есеп беруге, ойын жүйелеуге көмектеседі.

#### II. Ашықтық

1. Ашықтықты, адалдықты, батылдық пен даналықты көрсету.

2. Жеке және кәсіби көзқарастар мен сенімдерді сыни зерттеу.

3. Жеке және кәсіби көзқарастар мен сенімдер, құндылықтар мен тәжірибелер арасындағы байланыстарды жақсартуға және қажет болған жағдайда практикадағы трансформациялық өзгерістерді жүзеге асыруға сыни тұрғыдан зерттеу.

#### III. Сенім мен құрмет

1. Құрмет пен Сенім мәдениетін дамыту үшін әрекет етіңіз, мысалы, мектептегі әріптестеріңізге және оқу-тәрбие процесінде және одан тыс жерлерде білім алушылардың өміріне әсер ететін барлық адамдарға сенім мен құрмет көрсету.

2. Барлық білім алушылар үшін қамқор және жанашырлық таныту, этностық және әл-ауқатты жағдайды түсіну арқылы қауіпсіз ортаны қамтамасыз ету.

3. Білім алушылардың мотивациясы мен шабытына бейімділігін көрсете отырып, олардың әлеуметтік және экономикалық мәнмәтінін, оқытудың даралығы мен нақты қажеттіліктерін мойындай отырып, оқу барысындағы кедергілерді назарға алу.

#### IV. Кәсіби міндет

1. Кәсіптік практиканың барлық аспектілеріне қатысу және білім беру қауымдастықтарының барлық мүшелерімен ынта-жігермен, бейімділікпен және сындарлы сыншылдықпен алқалы жұмыс атқару.

2. Үздіксіз зерттеуді, оқытуды, кәсіби дамуды және көшбасшылықты кәсібилік пен бірлескен іс-тәжірибенің негізгі аспектілері ретінде ұстану.

Мұғалім бойындағы құндылық ол – өзінің қызметіне материалдық игілік ретінде ғана емес, сонымен қатар адамдардың мамандыққа рухани-адамгершілік қатынасы мен өзінің қызметінің әлеуметтік маңыздылығын түсінуі болып табылады.

Әлеуметтік әділеттілікті педагогикалық ұжымның құндылықтары ретінде топтық құндылықтарға жатқызуға болады, өйткені мұғалімдер ұжымдағы туындаған жағдайларға объективті түрде қарап, мәселелерді дұрыс шешуі керек. Мұғалім, білім алушыларды әділеттілікке үйретумен қатар оларға үлгі болуы керек.

Кәсіби еңбек мұғалімдер үшін құнды. Еңбектің шығармашылық сипаты, бедел, білім алушылармен жұмыс істеуге деген ынталық пен сүйіспеншілік. Мұғалімнің бойында танымдық және мотивациялық саласына қатысты педагогикалық білімі, дағдылары, кәсіби маңызды қасиеттері болуы оның кәсіби дайындығын көрсетеді [4].

Ғылыми білім құндылық бола алады, өйткені ол мұғалімнің өзін-өзі дамытуына, өзін-өзі жүзеге асыруына мүмкіндік береді, мұғалімнің ғылыми-танымдық қызығушылығы білім алушының танымдық белсенділігін қалыптастырудың «қозғаушы күші» болып табылады.

Педагогтің әлеуметтік құндылықтары жалпыадамзаттық құндылықтар ақиқат, жақсылық, сұлулық т.б. болып табылады, олар бүкіл адамзат үшін маңызды, қоғамның барлық мүшелері арасындағы руханилықты, еркіндікті, теңдікті дамытуға бағытталған [5].

Қорытынды. Осылайша, педагог білім беру процесінің негізгі тұлғасы және білім алушылардың құндылық бағдарының қалыптасуына ықпал етуші. Қазіргі уақытта мұғалімнің педагогикалық құндылықтар жүйесін қолдануы маңызды және оның қызығушылықтары мен мінез-құлқы педагогикалық қызмет саласындағы көзқарасы мен мотивациясына тән, өйткені олар педагогтің жеке тұлғасын қалыптастыруда негізгі рөл атқарады, адамның мінез-құлқын реттеудің жоғары деңгейі ретінде әрекет етеді.

**Әдебиеттер:**

1. Алешкина О.В. Духовно-нравственные ценности – основа деятельности учителя / О.В. Алешкина, М.А. Миналиева, Н.А. Рачителева // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). – СПб.: Заневская площадь, 2014. – С. 171–173.

2. Болотова Ж.А., Кострикова Ю.В., Радченко Е.А., Рахманова М.Н. Ценности педагогической деятельности // Педагогические науки – 2016. – №1 (часть 2). – С. 257-259.

3. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

4. Киселева А.В. О возможности модификации методики М. Рокича «Ценностные ориентации» // Психологическая диагностика. – М.: 2004. – № 4. – 101 с.

5. Трофимова Н. М. Самообразование и творческое развитие личности будущего специалиста // Педагогика. – 2003. – № 2, – С. 42-48.

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

*Дерцап В. Ф. - школа-гимназия №7, Жамбылская область город Тараз, учитель физической культуры, педагог-мастер*

**Түйіндеме**

**ФУТБОЛ АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА  
ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІН ДАМЫТУ**

**Дерцап В.Ф.**

Мақаланың мақсаты: футбол арқылы дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының үйлестіру қабілеттерін дамытудың тиімділігін теориялық тұрғыдан негіздеу және тәжірибелік-практикалық жолмен тексеру.

**Түйін сөздер:** физикалық белсенділік, дене шынықтыру, спорт, футбол, үйлестіру қабілеттері, жұмыс қабілеттілігі, жас ерекшеліктері.

**Резюме**

**Summary**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА**

**DEVELOPMENT OF STUDENTS' COORDINATION  
ABILITIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS  
BY MEANS OF FOOTBALL**

**Дерцап В.Ф.**

**Derzap V.F.**

Цель статьи - теоретически обосновать и опытно-практическим путем проверить эффективность развития координационных способностей учащихся начальных классов на уроках физической культуры средствами футбола.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура, занятия спортом, футбол, координационные способности, эффективность, возрастные особенности.

Purpose of the article: theoretically prove and experimentally test the effectiveness of the development of coordination abilities of primary school pupils at Physical Education lessons by means of football.

**Keywords:** physical activity, schoolchildren, parents, football, coordination abilities, efficiency, age characteristics.

Педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных школьников,

обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Футбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсив-

ности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры.

Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина «ловкость» стали употреблять более корректное понятие «координационные способности».

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;
- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способностей.

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий, как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.

Методы и организация исследования.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью.

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении.

#### **Результаты исследования и обсуждение.**

Среди многочисленных видов спорта, которые культивируются, в системе физического воспитания футбол занимает одно из ведущих мест. Трудно назвать другой вид спорта, который мог бы соперничать с ним в популярности. Его простота, доступность широким слоям населения, доступность игры, огромная эмоциональность игровых ситуаций, необходимость проявления воли и мужества при преодолении действий соперника делают футбол популярным видом спорта и ценным средством физического воспитания. Пожалуй, нет такого мальчика, который бы не гонял мяч в своем дворе. Футбол позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности и развивать скорость, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть и много других двигательных качеств, воспитывать смелость, дисциплинированность, развивать координацию и решительность.

Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнением технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приемы в конкретном игровом моменте зависит командный успех. При всём многообразии технико-тактических действий выполняемых в соревновательной деятельности основными, определяющими конечный результат - выигранный матч, являются передачи удары по воротам.

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет и поэтому содержание начальной подготовки должно быть направлено, во-первых, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к занятиям этим видом спорта. Тренировочные занятия должны быть насыщены интересными для детей упражнениями, и они должны получать удовольствие от их выполнения. Во-вторых, футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. И поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического

мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки необходимо разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона этих занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», то есть сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» умениям точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов.

#### **Выводы**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжается формирование структуры тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функци-

ональные возможности детей младшего школьного возраста.

Данный возраст является благоприятным для развития координационных способностей. Средства футбола способствует развитию данной способности учащихся младшего школьного возраста.

**Список использованной литературы:**

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Аверьянов. – Тюмень, 2008. – 26 с.

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с.

3. Витковски З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд.пед.наук / З.Витковски. – М., 2003. – 232 с.

4. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – 368.

5. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании (по материалам зарубежной печати) / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №2. – С.56-59.

# ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПОСЛЕСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ

*Ержанова Г.А. - преподаватель специальных дисциплин КГКП «Костанайский индустриально-педагогический колледж» г. Костанай, Республика Казахстан*

Түйіндеме

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНІҢ МҰҒАЛІМДЕРІН ДАЙЫНДАУ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ КӘСІПТІК БІЛІМ БЕРУ,  
ОРТАДАН КЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА: МӘРТЕБЕСІ, МӘСЕЛЕЛЕР, ҰСЫНЫСТАР

Ержанова Г.А.

Мақалада техникалық және кәсіптік білім беру, орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының білім беру қызметі саласындағы жалпы жағдайы және қазіргі заманғы міндеттері берілген. Негізгі мәселелер анықталды, нақты мысалдар келтірілді. Техникалық және кәсіптік білім беру саласындағы ағымдағы жағдайды талдау негізінде қорытынды ұсынымдар тізіміне енгізілген қорытындылар мен қорытындылар жасалды.

**Кілт сөздері:** техникалық және кәсіптік білім, «01140500 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығы, Білім беруді жаңғырту бағдарламасы, кредиттік-модульдік технология, кәсіптік стандарттар.

Резюме

Summary

ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
ПОСЛЕСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: СОСТОЯНИЕ,  
ПРОБЛЕМЫ, РЕКОМЕНДАЦИИ

TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION  
TEACHERS IN ORGANIZATIONS OF TECHNICAL  
AND VOCATIONAL EDUCATION, POST-SECONDARY  
EDUCATION: STATUS, ISSUES,  
RECOMMENDATIONS

Ержанова Г.А.

Yerzhanova G.A.

В статье представлено общее состояние и современные задачи в сфере образовательной деятельности организаций технического и профессионального образования, послесреднего образования. Обозначены ключевые проблемы, приведены конкретные примеры. На основе проведенного анализа современной ситуации в сфере технического и профессионального образования сделаны выводы и заключения, которые вошли в заключительный рекомендательный перечень.

**Ключевые слова:** техническое и профессиональное образование, специальность «01140500 – Физическая культура и спорт», Программа модернизации образования, кредитно-модульная технология, профессиональные стандарты.

The article presents the general state and modern tasks in the field of educational activities of organizations of technical and vocational education, post-secondary education. Key problems are identified, specific examples are given. Based on the analysis of the current situation in the field of technical and vocational education, conclusions and conclusions were drawn, which were included in the final recommendatory list.

**Key words:** technical and vocational education, specialty «01140500 - Physical culture and sports», Education Modernization Program, credit-modular technology, professional standards, football, coordination abilities, efficiency, age characteristics.

Введение. Подготовка специалистов с квалификацией «Учитель физической культуры» на базе организаций технического и профессионального, послесреднего образования в Республике Казахстан осуществляется в рамках реализации образовательных программ по специальности «01140500 – Физическая культура и спорт». Более 60 организаций технического и профессионального образования (770 учебных заведений ТипО) страны осуществляют образовательный процесс по данному направлению подготовки студентов. Выпускники колледжей,

получившие специальность «Физическая культура и спорт», востребованы в общеобразовательных школах, спортивных школах и внешкольных учреждениях республики [1].

За последние 3 года колледжами подготовлено более 2831 специалистов, 2346 из которых заняты профессиональной деятельностью, т.е. 83% выпускников пошли работать по профессии.

Методы и организация исследования. Обучение в организациях технического и профессионального образования для студента имеет принципиальные

отличия от обучения в других образовательных учреждениях (вузах, организациях дополнительного образования и др.) и имеет ряд очевидных преимуществ: во-первых, сроки обучения здесь значительно ниже; во-вторых, практико-ориентированная направленность образовательного процесса априори предусматривает дальнейшую привлекательную траекторию трудоустройства; в-третьих, бюджетные затраты для получения среднего образования значительно ниже, а вероятность начала трудовой деятельности – выше. В рамках модернизации содержания образования, начиная с 2021 года, организациям технического и профессионального образования предоставлена академическая свобода, предусматривающая возможность самостоятельного определения сроков обучения, по тем или иным специальностям. Кроме того, совместно с работодателями, образовательные организации, руководствуясь ГОСО, профессиональными стандартами ТипО и профессиональными стандартами WorldSkills, могут регулировать структурно-содержательную направленность образовательных программ. К числу инновационных мероприятий можно отнести и внедрение в образовательный процесс организаций технического и профессионального образования кредитно-модульной технологии обучения, позволяющей обеспечить принципы непрерывности образования, его прозрачности, сравнимости и совместимости, обучения в течение всей жизни [2].

Результаты исследования и обсуждение. Наряду с этим, сегодня в образовательной системе технического и профессионального образования существует ряд проблем, на которые необходимо обратить внимание.

Внедрение кредитно-модульной технологии обучения, как и внедрение любого инновационного продукта в образовательный процесс, требует надежного методического и нормативного сопровождения, регламентирующего все стадии учебно-воспитательного процесса в новом качестве. Данное требование удовлетворено, к сожалению, не в полной мере: отсутствует методическая литература, отсутствуют единые нормативно-правовые положения по организации образовательного процесса в рамках реализации кредитно-модульной технологии. В связи с чем, педагогический состав, осуществляя преподавательскую деятельность, сталкивается с такими затруднениями, как определение и формулировка конкретных результатов обучения в виде профессиональных компетенций, с некоторыми правилами организации промежуточной и итоговой аттестации, а также с другими проблемами.

К примеру, разработанная типовая учебная программа (прил. 16 к приказу МОН РК от 31.10.2017

г №553, с изменениями от 15.09.2021 № 469) по квалификации «4S01140501 – Учитель физической культуры» содержит всего 4 профессиональных модуля:

ПМ 1. Вовлечение обучающихся в систему социальных ценностей  
ПМ 2. Транслирование учебной информации

ПМ 3. Осуществление методического обеспечения образовательного процесса

ПМ 4. Определение уровня усвоения обучающимися содержания образования

Согласно пункту 2 статьи 15 закона РК «О физической культуре и спорте» (от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК, с изменениями, внесенными Законом РК от 30.12.2020 № 395-VI) «...предусматривается применение обязательного компонента по национальным видам спорта в соответствии...» [3].

Учебные результаты данной типовой учебной программы не предусматривают обучение национальным видам спорта и применение их в учебно-практической деятельности. Соответственно, выпускник колледжа приступая к профессиональной деятельности не сможет реализовать вышеназванную норму закона в образовательном процессе. Следует национальные виды спорта выделить отдельным результатом обучения, также предусмотреть переподготовку, либо повышение квалификации преподавателей колледжей по данному направлению.

По данным образовательного мониторинга в Казахстане наблюдается рост количества детей с особыми образовательными потребностями, обучение которых должны осуществлять специально подготовленные педагогические кадры. Специальность «Физическая культура и спорт» предусматривает квалификацию «4S01140502 – Инструктор по адаптивной физической культуре», но по ней ни один из колледжей республики не осуществляет подготовку студентов. В связи с чем, с целью повышения эффективности инклюзивного образования, необходимо в учебные планы внести дисциплину

«Методика преподавания предмета в инклюзивных и коррекционных классах», а также обеспечить преподавателей полноценной методической поддержкой. Кроме того, следует организовать переподготовку имеющихся кадров и подготовку новых кадров, разработать требования и инструкции для специалистов, реализующих инклюзивное образование.

Подготовка специалистов в колледже осуществляется согласно Программе обновленного содержания образования, при этом возникают некоторые функционально-смысловые проблемы и несоответствия. Например, студенты испытывают затруднения при разработке и составлении поурочных планов в связи с размытыми формулировками целей обучения.

Приведем примеры целей обучения из учебного плана по физической культуре для 9 класса:

9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне. Рекомендуется различные модификации прыжков.

9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей. Рекомендуется разработка и проведение беговой эстафеты.

9.2.4.1. Оценивать и сопоставлять правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений. Рекомендуется техника игры.

Для достижения целей обучения студентам рекомендуется провести анализ и пересмотреть содержание учебной программы по физической культуре в общеобразовательных школах. Данное предложение, является весьма неоднозначным и требует дополнительных разъяснений и уточнений.

Образовательные программы технического и профессионального образования предусматривают не менее 40% профессиональной практики от общего объема учебного времени на обязательное обучение. Для прохождения практики колледж заключает договоры о сотрудничестве с общеобразовательными организациями, которые в свою очередь проявляют низкую заинтересованность в студентах-практикантах. Было бы разумно подумать о создании институтов наставничества среди данных образовательных организаций на взаимовыгодных условиях [4].

Сроки обучения в организациях технического и профессионального образования зависят от конкретной образовательной программы и запрашиваемых результатах обучения (данную норму регламентирующую сроки обучения исключили из Закона «Об образовании»). Многие выпускники колледжей желают продолжить обучение в высших учебных заведениях. Сохраниться ли возможность поступать на сокращенные программы вузов при уменьшении сроков обучения в колледже, ведь бакалавр должен освоить определенное количество зачетных единиц (кредитов) с учетом изученных дисциплин на предыдущей ступени образования.

Как было сказано ранее, организации технического и профессионального образования уполномочены в самостоятельной разработке образовательных программ, но смогут ли они пройти экспертизу у независимых экспертов, работодателей и индустриального совета по оценке их качества для включения в Реестр образовательных программ?

Студенты, обучающиеся по специальности «01140500 – Физическая культура и спорт», име-

ют возможность профессионального развития и роста через участие в Чемпионатах WorldSkills Kazakhstan, что дает возможность продемонстрировать достигнутые уровни мастерства. В ноябре 2021 года был проведен Национальный чемпионат Worldskills Kazakhstan – 2021 по дополнительной компетенции «Физическая культура и спорт». Конкурсное задание содержало 4 модуля:

Модуль А. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Модуль В. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Модуль С. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

Модуль D. Общекультурное развитие.

Всего в Чемпионате приняло участие 8 участников из Акмолинской, Алматинской, Восточно-Казахстанской, Костанайской, Мангыстауской, Павлодарской, Северо-Казахстанской областей и г. Нур-Султан [5].

Количество участников должно быть значительно больше, и охватывать всю географию Казахстана. НАО «Talar» как национальному оператору движения WorldSkills Kazakhstan в РК следует учитывать эту необходимость. Кроме того перевод компетенции из разряда «дополнительная» в разряд «основная», позволит внедрить стандарты WorldSkills в учебный процесс и проводить обучение и сертификацию экспертов.

Традиционно сфера технического и профессионального образования остается наиболее востребованной у выпускников, окончивших 9 классов. При этом следует отметить их низкий уровень мотивации к обучению и слабую образовательную подготовку. Колледжам необходимо принимать активное участие в ранней профориентации школьников средствами проведения профессиональных проб, привлечение к участию в чемпионатах WorldSkills в возрастной категории 14-16 лет, а также через организацию спортивных мероприятий и развитие школьных спортивных лиг.

Педагогам технического и профессионального образования, в рамках Закона «О статусе педагога», положена доплата за квалификационную категорию, за проведение внеурочных спортивных занятий в очном формате обучения, что позитивно сказывается на мотивации к профессиональному росту [6]. Но, в общеобразовательных организациях, кроме доплат за квалификационную категорию, предусмотрены, в том числе, доплаты за степень магистра и наставничество, что приводит к значительному оттоку преподавателей общеобразовательных дисциплин в школы. В связи с чем, требуется расширение перечня доплат и для педагогов технического и профессионального образования.

Выводы и рекомендации

В условиях перехода к академической самостоятельности и организации образовательного процесса с учетом модульно-кредитной технологии в организациях технического и профессионального образования необходимо решить следующие проблемы:

1) Провести всесторонний и структурный анализ содержания общеобразовательной учебной программы по физической культуре.

2) Активизировать деятельность отечественных педагогов-новаторов по созданию учебников и учебно-методических пособий по специальным дисциплинам на государственном и русском языках.

3) Выявить образовательную потребность в специалистах по адаптивной физической культуре.

4) Организовать курсы повышения квалификации для преподавателей физической культуры с целью популяризации современных образовательных технологий в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

5) Расширить перечень доплат за академическую и/или ученую степень для стимулирования притока квалифицированных кадров в сферу технического и профессионального образования.

6) С целью внедрения стандартов WorldSkills в учебный процесс, создать центры компетенций WorldSkills на базе организаций технического и профессионального образования в каждом регионе страны.

7) Обеспечить организации технического и профессионального образования современной материально-технической базой с целью повышения качества подготовки профессиональных кадров.

8) Повысить эффективность образовательных ресурсов, используя технику продуманного сотрудни-

чества педагогов разных уровней (школа- колледж- университет) образования.

#### **Список использованной литературы:**

1) Колледжи Казахстана [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://edu.resurs.kz/college> (Дата обращения: 22.04.22)

2) Worldskills Kazakhstan [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://worldskills.kz/?page\\_id=42](https://worldskills.kz/?page_id=42) (Дата обращения: 22.04.22)

3) Закон РК «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК, с изменениями, внесенными Законом РК от 30.12.2020 № 395-VI

4) Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 18 октября 2018 года № 578. Об утверждении Типовых правил приема на обучение в организации образования, реализующие образовательные программы технического и профессионального, послесреднего образования

5) Участие Казахстана в международном чемпионате «EuroSkills Graz 2021» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://worldskills.kz/?p=2804> (Дата обращения: 22.04.22)

6) Закон республики Казахстан О статусе педагога от 28 января 2020 года № 13-р (с изменениями по состоянию на 31.03.2021 г.) 1994. – 368.

5) Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании (по материалам зарубежной печати) // В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №2. – С.56-59.

# ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ОПОРОЙ НА СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ И ИНТЕРЕСЫ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Иоцус В.А. - КГУ «Общеобразовательная школа № 14» г.Сатпаев, Карагандинской области

Түйіндеме

ҚАШЫҚТАН ОҚЫТУ ПӘНІН ЖАСӨСПІРІМДЕР МЕН ЖАСТАРДЫҢ ҚАЗІРГІ ЗАМАН ТРЕНДТЕРІ МЕН ҚЫЗЫҒУЛАРЫНА НЕГІЗДЕЛГЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІН ОҚЫТУ МҮМКІНДІКТЕРІ

Иоцус В.А.

Мақаланың мақсаты қашықтан оқыту кезінде дене шынықтыру мұғалімінің тәжірибесімен таныстыру, дене шынықтыру сабағына арналған нақты тапсырмалардың үлгілерін, сабақта белгілі кеңістікте қолдану. Халықтың, ата-аналардың, басқа мектептердің оқушылары арасында салауатты өмір салтын тарату және насихаттау арқылы қашықтан оқыту сабақтарын, челленджер, жарыстардың үлгілерін көрсету.

**Түйін сөздер:** физикалық белсенділік, физикалық белсенділік, қашықтықтан оқыту, челлендж, дене шынықтыру, спорт, мектеп оқушылары, ата-аналар, халық, дене шынықтыру жаттығулары, студенттердің мүмкіндіктері, жарыстар, элеуметтік желілер, білім беру платформалары, шектеулі кеңістік.

Резюме

Summary

ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ОПОРОЙ НА СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ И ИНТЕРЕСЫ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

OPPORTUNITIES FOR TEACHING PHYSICAL EDUCATION SUBJECT BASED ON MODERN TRENDS AND INTERESTS OF ADOLESCENTS AND YOUTH DURING DISTANCE LEARNING

Иоцус В.А.

Iotsus V.A.

Цель статьи ознакомить с опытом работы учителя физической культуры в период дистанционного обучения, которая содержит конкретные примеры заданий для уроков физкультуры, использованных на занятиях в ограниченном пространстве. Приводятся примеры распространения и пропаганды здорового образа жизни среди населения, родителей, учащихся других школ по средствам дистанционных уроков, челленджи, соревнований.

**Ключевые слова:** гиподинамия, физическая активность, дистанционное обучение, челлендж, физическая культура, занятия спортом, школьники, родители, население, физические занятия, возможности учащихся, соревнования, социальные сети, образовательные платформы, ограниченное пространство.

The purpose of the article is to acquaint with the experience of a physical education teacher in the period of distance learning, which contains specific examples of tasks for physical education lessons used in classes in a limited space. Examples of the dissemination and promotion of a healthy lifestyle among the population, parents, students of other schools through distance lessons, challenges, and competitions are given.

**Keywords:** physical inactivity, physical activity, distance learning, challenge, physical culture, sports, schoolchildren, parents, population, physical activities, student opportunities, competitions, social networks, educational platforms, limited space.

Введение. В связи с коронавирусной инфекцией и карантинными мерами системе образования пришлось изменить формат обучения. Дистанционное преподавание стало одним из видов передачи знаний.

Но не менее пагубным, чем вирус, стала в наше время гиподинамия.

Низкая, почти недопустимая, вынужденная физическая активность наблюдалась у школьников

при дистанционном обучении, при таком состоянии снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов, что очень опасно не только в периоды вспышек инфекционных заболеваний, но и в повседневной жизни. Она вызывает проблемы со здоровьем, ожирение и многим другие недуги, что приводит к несомненному ухудшению здоровья, и, соответственно, генофонда страны[1].

Методы и организация исследования. Изучая данный период дистанцирования, мною была разработана система включения учащихся, их родителей и жителей микрорайона, в определенный процесс здоровосбережения, которая может покрывать потребности как штатного, так и дистанционного формата.

Основной задачей для включения школьников в активный режим жизнедеятельности стала популяризация (пропаганда) занятий физической культурой и спортом в ограниченных условиях, а также задача сделать данные занятия максимально доступными для школьников и взрослого населения, оказать помощь и информационную поддержку ученикам и их родителям.

Предложенная мной система содержит в себе комплекс мероприятий, направленных на сочетание физической нагрузки и здоровье сберегающих технологий.

Целью ее является не только задействование функциональных систем организма, но и поискового метода для выработки комплекса упражнений, выполняемых самостоятельно учеником в домашних условиях. Здесь же теоретические занятия об утомлении, переутомлении, по соблюдению гигиенических норм и режима дня с интересными фактами о возможностях организма, так как простые советы по соблюдению режима дня для подростков оказываются, практически, бездейственными. Уделено внимание вреду наркотиков, алкоголя, курения и тд.

Но, чтобы осуществлять деятельность дистанционно, важно хорошо знать и понимать ряд профессиональных аспектов.

Какие же формы работы были отобраны?

В каждом классе определяется группа лидеров с уклоном на спортивные способности и возможности, им дается задание приготовить комплекс упражнений, который рассматривается и готовится вместе с учителем физической культуры. Затем ученик записывает при помощи родителей или других членов семьи упражнения, что на скрытом уровне уже является пропагандой и вовлечением их в здоровый образ жизни[2].

Или дается задание по созданию видеороликов на гигиенические темы: «Как правильно чистить зубы», «Какую мочалку выбрать для купания», «Как организовать учебное место для сохранения правильной осанки», «Разминка для глаз» и так далее.

Примеры заданий

Тема: «Работа с понятиями «осанка, лордоз, сколиоз, сутулость» через прием критического мышления «Глоссарий»

Примеры заданий

Тема: «Работа с понятиями «осанка, лордоз, сколиоз, сутулость» через прием критического мышле-

ния «Глоссарий»

Задание 1.

- Попробуйте дать или предположить лексическое значение слов «осанка», запишите его.

Осанка\_

Лордоз\_

Сколиоз

Сутулость

Проверьте свои знания по образцу:

Осанка – это привычное положение, которое принимает тело при стоянии, сидении, ходьбе.

Лордоз – это физиологический или патологический изгиб позвоночника, при котором его выпуклость обращена вперед.

Сколиоз – это искривление позвоночника вправо или влево относительно своей оси. Чаще всего встречаются сколиозы грудного и поясничного отделов позвоночника.

Сутулость – это одно из многих возможных нарушений осанки, деформации спины, возникающей в связи со слабостью мышц.

Этап закрепления темы[5].

Задание 2. Составьте синквейн к понятию «осанка»

(Образец)

1. Понятие: осанка

2. Прилагательных 2: правильная, необходимая

3. Глаголов 3: поддерживает, формирует, укрепляет

4. Предложение. Правильная осанка - основа красивой фигуры человека.

5. Синоним: стать

Рефлексия (стратегия КМ «Телеграмма»)

-Теперь сократи свое предложение до 3 самых важных для тебя слов по теме

Затем данное видео предлагается другим ученикам для выполнения[3].

Таким образом, возникает соревновательный процесс, охватывающий не только обучающихся.

Вторым этапом данной работы стал запуск челленджей, он имел особый успех. Сначала учителем проводится индивидуальный опрос среди учеников, какие необычные физические качества может проявить ребенок. Затем отбираются приемлемые, не подвергающие учеников опасностям, физическим травмам, виды упражнений, проводится беседа с родителями о разрешении демонстрации способностей и помощи в съемке процесса, и лишь потом запускается видео, стимулирующее к действию и преодолению возможностей другого человека или установлению лучшего рекорда при выполнении задания. Это рекомендательный вид занятий, но как раз он и становится самым популярным и выполняемым, очень многие присылают видео с выполнением задачи или улучшенным результатом. Объявляется победитель!

Такой же вид соревнований предлагается и родителям учащихся, которые с удовольствием в условиях ограниченности двигательных возможностей включаются в процесс состязаний. И среди взрослых также определяются лидеры[4].

Следующий этап уже выходит за рамки школы. Учащиеся, победители челленджей, бросают вызов через социальные сети школьникам всего города, а родители – победители – родителям других школ.

Результаты исследования. Таким образом, запускается интересный, успешный и полезный процесс, вовлекающий большой круг населения в занятия спортом.

У нашей молодежи много интересных идей, которые современны, актуальны, а главное интересны самим ребятам, нужно только быть внимательными к их желаниям, интересам и внедрять их, немного продумав и переработав, в действие. Итогом такой работы становится достижение педагогических целей и популяризация здорового образа жизни.

Выводы. Поиски решений по нестандартному проведению уроков с опорой на ограниченное пространство и сохранением способностей и навыков физических возможностей учащихся подтолкнули меня на создание УМК «Занятия физической культурой и домашние тренировки в условиях дистанционного обучения», утвержденном на Областном Экспертном Совете Управления образования Карагандинской области и рекомендуемом для при-

менения в школах. Данный курс рекомендован для использования не только в рамках дистанционного обучения, а также как пособие для внеклассных дополнительных занятий и материал для физического саморазвития школьника.

Работа по предложенному алгоритму, поможет достичь решения ряда задач, проблемных вопросов, возникающих в ходе обучения школьников.

#### **Список использованной литературы:**

1. Концептуальные основы воспитания в условиях реализации программы «Рухани жаңғыру», утвержденные приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 15 апреля 2019 года № 145.
2. [https://sch1231.mskobr.ru/attach\\_files/dlya-jurnal.a.pdf](https://sch1231.mskobr.ru/attach_files/dlya-jurnal.a.pdf)
3. Бустром Р. Развитие творческого и критического мышления. - М.: Издательство «ИОО», 2000. 73 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - М: Народная асвета, 1978. 88 с.
5. <https://rosuchebnik.ru/material/stroenie-dykhatelnoy-sistemy-cheloveka/https://citaty.su/aforizmy-i-citaty-pro-zdorove>

## СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Искакова Г. Г. - ГККП «Детско-юношеский центр физического воспитания «Өркен» Акимата города Нур-Султан

Түйіндеме

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМІ ҚЫЗМЕТІНІҢ ЕРЕКШЕЛІГІ

Искакова Г. Г.

Ұсынылған материал қазіргі заманауи сын-қатерлер жағдайында дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби қызметінің ерекшеліктерін және дене шынықтыру саласындағы жаңартылған білім мазмұнын сипаттайды.

**Түйін сөздер:** педагогикалық қызмет, дене тәрбиесі сабақтарының мазмұнының бағыты, Педагогикалық шеберлік, еңбек жағдайлары, психикалық шиеленіс, дене белсенділігі, сыртқы орта факторлары.

Резюме

Summary

### СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Искакова Г.Г.

Представленный материал характеризует особенности и специфику профессиональной деятельности учителя физической культуры в условиях современных вызовов и содержания обновленного образования в области физического воспитания.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, направленность содержания занятий по физическому воспитанию, педагогическое мастерство, условия труда, психическая напряжённость, физическая нагрузка, внешнесредовые факторы.

### THE SPECIFICS OF THE ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Iskakova G.G.

The presented material characterizes the features and specifics of the professional activity of a physical education teacher in the context of modern challenges and the content of updated education in the field of physical education.

**Keywords:** pedagogical activity, orientation of the content of physical education classes, pedagogical skills, working conditions, mental tension, physical activity, environmental factors.

Введение. Профессиональная деятельность учителя физкультуры имеет много общего с любой производственной деятельностью. Она включает в себя цель, средства труда, технологию, исполнителей. Деятельность учителя физической культуры сводится не только к процессу передачи знаний учащимся, формированию у них двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. По ходу урока он анализирует учебно-практическую деятельность учащихся, оценивает ее эффективность, вносит соответствующие коррективы и т.п., т.е. осуществляет текущий контроль. Конечной целью занятий физкультурой является укрепление здоровья учащихся, обеспечение их всестороннего развития, подготовка к жизни. Конечная продукция: знания, двигательные умения и навыки, высокий уровень физической подготовленности, личностные качества учеников - нравственные, эмоционально-волевые, интеллектуальные, эстетические.

Основная часть. Педагогическая деятельность учителя физической культуры должна быть направлена на необходимость воспитания физически культурной личности:

- формирование и совершенствование как минимум трёх компонентов физической культуры: двигательной культуры (культуры движений), культуры здоровья и культуры телосложения;

- формирование и совершенствование применительно к каждому из этих компонентов физической культуры знаний, интересов, потребностей, ценностных ориентации, а также умений и навыков, проявляемых человеком в соответствующем поведении, образе (стиле) жизни;

- формирование у учащихся функциональной грамотности и социальных компетенций в области физического воспитания, современных представлений о здоровом образе жизни и гуманистически ориентированной физической культуры.

Педагогическая деятельность учителя физической культуры отличается высоким уровнем нормативности, социальной ответственности и морального долга. Ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в форми-

ровании личности отдельного учащегося, постоянно требует высокой личной ответственности педагога.

Труд учителя физической культуры является сложным и многообразным. Он должен быть сам всесторонне подготовлен физически (быть стройным, подтянутым, опрятно одетым), знать теорию и практику выполнения физических упражнений, владеть методикой обучения.

Современный учитель физической культуры должен знать:

- цели и задачи физической культуры;
- общую концепцию научного содержания предмета;
- современное состояние физической культуры.
- место и роль предмета «Физическая культура» среди других предметов школьной программы;
- межпредметные связи;
- передовой педагогический опыт и уметь внедрить его в свою работу.

Направленность содержания занятий по физическому воспитанию должна быть посвящена решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач. Решение этих задач во многом зависит от профессиональной компетентности учителя физической культуры, его двигательной подготовленности, организаторских способностей, нравственной, эстетической, речевой культуры, дидактических способностей, коммуникативной культуры. Он должен анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической культуры, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и усовершенствованные, экспериментальные программы. Учитель физической культуры должен владеть самоанализом и анализом уроков, уметь проводить их в усложненных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные уроки, разрабатывать тестирование и домашние задания для учащихся.

Результативность работы учителя физической культуры определяется показателями физического развития и здоровья детей, их физической подготовленности по физическим тестам, интересом учащихся к предмету, уровнем достижений учащихся в соответствии с программой, воспитанием гуманистических ценностных ориентации у учащихся.

Педагогическое мастерство — не врожденное качество, оно приобретает в процессе труда. В ходе общения учителя с учащимися на уроках физической культуры, спортивных тренировках и соревнованиях, при проведении других спортивно-массовых мероприятий у учителя складывается два эмоциональных полюса общения. Он должен

постоянно помнить, что настоящий воспитательный эффект получается в том случае, когда удается организовать взаимоотношения, которые основаны на положительных эмоциях. Учитель и ученик составляет единую систему, объединенную общей целью: учитель передает знания, умения, навыки, а ученик воспринимает их и закрепляет на уроках физической культуры, спортивных секциях, соревнованиях и т.д., то есть происходит обмен информацией, организация взаимоотношений, познание личности ребенка.

Физическая культура и спорт оказывают всестороннее воздействие на учащихся. Для многих физкультурно-спортивная деятельность — единственная возможность восстановления здоровья, преодоления уже имеющихся отклонений от норм физического развития. Да, чтобы быть красивым, необходим режим, ограничения, постоянные физические нагрузки, неукоснительное соблюдение гигиенических норм, применение средств закаливания и др. Для этого нужны воля, выдержка, терпение. Задача учителя физической культуры — дать на уроке и спортивной тренировке чувственно-конкретное представление о красоте человеческого тела и удивительных возможностях организма.

Профессиональную компетентность учителя физической культуры составляет:

- владение основами теории физического воспитания
- развитие культурно-исторических основ физической культуры и спорта
- владение основами знаний олимпийского движения
- знание медико-биологических основ двигательной деятельности
- знание правил по технике безопасности

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт — общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая культура и спорт как многообразное общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции и являющиеся частью общечеловеческой культуры.

Основу индивидуальной профилактики составляет здоровый образ жизни, потому что здоровье человека, предрасположенность его к тем или иным заболеваниям, тяжесть их течения и исход в значительной мере определяются индивидуальными особенностями поведения людей на работе и в быту или образом жизни. Помимо общегигиенических норм и правил здорового образа жизни, которые необходимо соблюдать всем, в определенных профессиях на рабочих местах должны осуществляться специаль-

ные мероприятия, направленные на нейтрализацию профессиональных факторов риска.

Труд учителя физической культуры относится к профессиям, сопряженным с повышенной психоэмоциональной нагрузкой. Обусловлено это как содержанием, сущностью педагогической деятельности, так и тем фоном, на котором она осуществляется. Реализация педагогической деятельности происходит через взаимодействие с большим количеством людей. Это учащиеся, коллеги, родители учеников. Ежедневно учитель в процессе труда должен осуществлять десятки, сотни профессионально обусловленных межличностных контактов с достаточно высоким психоэмоциональным напряжением. В большинстве случаев это эмоциональные реакции, имеющие положительную окраску. Однако такой широчайший круг общения таит в себе потенциальную возможность возникновения различной степени значимости конфликтных, стрессовых или психотравмирующих ситуаций, что сопровождается развитием отрицательных эмоций, неблагоприятного эмоционального фона.

Деятельность учителя физической культуры протекает в специфических по сравнению с деятельностью других учителей условиях труда. Можно выделить три группы этих условий:

- психическая напряжённость;
- физическая нагрузка;
- внешнесредовые факторы, связанные с проведением занятий на воздухе.

По классификации, принятой в психологии труда, работу учителя физической культуры можно отнести к четвёртой группе психической напряжённости по основным характеристикам деятельности. К этому следует добавить наличие на уроках физкультуры (особенно в младших классах) шума от криков детей (во время эстафет, подвижных и спортивных игр), который значительно превышает допустимые 50-60 дБ, отличается прерывистостью звуков и высокими тонами, вызывая у учителя физической культуры психическое утомление.

Дополнительными факторами психического напряжения учителя являются также необходимость переключения с одной возрастной группы на другую (смена ролей, которые учитель, как актёр, играет в разных классах, учитывая психологию детей разного возраста), большая нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки (команды должны подаваться чётко, громко – «командным голосом», часто на фоне шума, создаваемого учащимися при выполнении упражнений). Особенно велика психическая напряжённость у учителя, если он проводит в день по 5-7 уроков.

Особенностью условий деятельности учителя физической культуры является необходимость по-

казывать физические упражнения и страховать учащихся при выполнении ими физических упражнений, а также передвигаться вместе с учащимися при занятиях на воздухе, в походах и т.д. Это (при наличии в день нескольких уроков) создаёт большую физическую нагрузку для учителя физической культуры. Следует учесть и то, что он почти весь день находится на ногах, в передвижении, что создаёт нагрузку на разгибатели ног и спины. Учитывая, что физические кондиции с возрастом ухудшаются, становится очевидным, что физическая нагрузка, испытываемая учителями физического воспитания на уроках физкультуры, становится одним из факторов, затрудняющим осуществление педагогической деятельности. Особенно это относится к учителям-женщинам, уровень физических возможностей которых меньше, чем учителей-мужчин. Потеря с возрастом физических кондиций заставляет учителя при показе упражнения излишне напрягаться, в результате чего страдает эстетическая сторона показываемого упражнения, лёгкость и непринуждённость его исполнения. А это имеет отрицательные педагогические последствия, т.к. учитель является для ребёнка эталоном силы, ловкости, выносливости. Чтобы этого не произошло, учитель постоянно должен поддерживать свою физическую подготовленность, что опять-таки приводит к увеличению физической нагрузки.

Ещё одной спецификой условий деятельности учителя физической культуры является частое пребывание его на воздухе. Этот фактор имеет и положительную и отрицательную стороны. Всё зависит от погодных и климатических условий, которые требуют от учителя закалки и хорошего здоровья. Также здоровьесберегающим фактором для учителя физической культуры имеет большое значение санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (температурный режим, хорошее освещение, вентиляция, напольное покрытие, оснащение).

На уроке, учитель физической культуры использует как вербальные, так и невербальные средства общения: выразительные движения в качестве стимулирующей информации. Все компоненты деятельности (конструктивный, гностический, организаторский, коммуникативный) неразрывно связаны между собой, зависят друг от друга, оказывают взаимное влияние и образуют целостную организацию.

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в спец-

ифических условиях. Исходя из специфических условий работы, учитель физкультуры должен обладать хорошим здоровьем, постоянно заботиться о поддержании себя в форме. Ему нужны умственные, эстетические, экспрессивные, организаторские и особенно коммуникативные способности. Развитие собственных профессиональных компетенций учителем физической культуры, его постоянное самосовершенствование и стремление к достижению наилучших результатов в профессиональной деятельности являются залогом успешной реализации государственного общеобязательного стандарта образования в области физического воспитания и осуществления государственной программы развития образования в республике Казахстан.

**Список использованной литературы:**

1. Бордовская, Н. В. Педагогика: Учебное пособие / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб.: Питер, 2011.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Марьянов. - М.: Академия, 2000.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
4. Пядушкина, Н. Н. Введение в педагогическую деятельность / Н. Н. Пядушкина, О. А. Лапина. - М.: Академия, 2008.
5. Радугина, А. А. Психология и педагогика / А. А. Радугина. - М.: Центр, 1996.

# НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

*Каримова С.Б. - учитель физической культуры КГУ «Озерская СОШ» г. Семей Восточно – Казахстанской области*

*Бектина Г.В., Сорокина А.Ю. - учителя физической культуры КГУ «Экономический лицей» г. Семей Восточно – Казахстанская область*

Түйіндеме

ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН СЫНЫПТАН ТЫС ЖҰМЫСТАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ БАҒЫТТАРЫ МЕН ФОРМАЛАРЫ: МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

С. Б. Каримова, Г.В. Бектина, А.Ю. Сорокина

Мақалада білім беру ұйымдарында дене шынықтыру бойынша сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырудың міндеттері, мазмұны және формалары сипатталған. Жалпы білім беретін мектептерде спорт секцияларын ұйымдастыру мәселелері және оларды шешудің мүмкін жолдары қарастырылады.

**Негізгі сөздер:** сыныптан тыс жұмыс, дене шынықтыру, спорт бөлімі.

Резюме

Summary

НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

DIREKTIONS AND FORMS OF ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR WORK ON PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

С.Б. Каримова, Г.В. Бектина, А.Ю. Сорокина

Karimova S.B., G.V. Bektina, A.Yu. Sorokina

В статье описаны задачи, содержание и формы организации внеурочной работы по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Рассмотрены проблемы организации спортивных секций в общеобразовательных школах и возможные пути их решения.

**Ключевые слова:** внеурочная работа, физическое воспитание, спортивная секция.

The article describes the tasks, content and forms of organization of extracurricular work on physical culture in educational institutions. The problems of organization of sports sections in secondary schools and possible ways of their solution are considered.

**Key words:** extracurricular work, physical education, sports section

Введение.

Внеклассная работа по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых образовательным учреждением во внеурочное время. Задачи, содержание и организация внеурочной работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания подрастающего поколения.

Внеурочная деятельность осуществляется различными образовательными учреждениями: общеобразовательные школы, колледжи, высшие учебные заведения, учреждения дополнительного образования, дворовые клубы, детско - юношеские спортивные школы, спортивные клубы, федерации по видам спорта и регламентируется рядом инструктивно-методических и нормативных документов.

Каждая образовательная организация имеет свой штат педагогов, проводит образовательную и воспитательную работу в соответствии со своими образовательными программами, правилами. [1]

Задачи внеурочной работы:

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом возможно большего числа учащихся;

Осуществление взаимосвязи общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования;

Содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, усвоению гигиенических навыков занятий физическими упражнениями;

Достижение высокого уровня двигательной и фи-

зической подготовленности, успешности в спортивной деятельности;

Углубление и расширение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на занятиях физической культурой;

Формирование и развитие у школьников организаторских навыков, умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физического воспитания в повседневной жизни с целью физического совершенствования и оздоровления, спортивной самоподготовки, активного и культурного проведения досуга.

Приоритетным направлением является увеличение охвата населения, в частности, подрастающего поколения и молодежи, систематическими занятиями физической культурой и спортом. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеурочной деятельности по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивает возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и спортом. [2]

Направления внеурочной работы по физическому воспитанию учащихся.

Внеурочная работа по физической культуре проводится обычно в двух направлениях: физкультурно-массовом и специализированном спортивном.

Специализированное направление – работа в достижении высоких результатов в различных видах спорта, осуществляется в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивных школах–интернатах.

Физкультурно-массовая направленность физического обучения и воспитания осуществляется в спортивно-оздоровительных комплексах, школьных спортивных секциях, дворовых клубах.

Организация внеклассной работы в школе возлагается на учителя физической культуры как педагога–специалиста в области физического воспитания и оплачивается в установленном порядке.

Обязательными условиями для организации внеурочной деятельности по физической культуре и спорту являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное – квалифицированный педагог, хорошо знающий данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой по физической культуре в школе используются самые различные формы организации и проведения занятий с учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовленности учащихся.

Основными формами являются: спортивные секции, кружки, группы общей физической подготовки,

спортивные соревнования, физкультурные праздники, походы.

Задачи кружка по физической культуре: активизировать двигательный режим учащихся, расширять знания, двигательные умения и навыки; формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой: обеспечивать разностороннее физическое развитие, овладение школой движений, пропаганда здорового образа жизни.

Секция общей физической подготовки, являясь переходной ступенью к специализированным занятиям спортом, дает возможность учащимся улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. В неё следует привлекать всех желающих учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников. Программу учитель составляет в зависимости от материально-технической базы школы. Или основой может быть учебная программа. А также ученики после занятий в группе общей физической подготовки смогут заниматься в спортивных секциях, в которые обычно проводится отбор по физическим показателям. Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание нужно уделять общей физической подготовке.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

Основные задачи спортивных секций: приобщать учащихся к систематическим занятиям спортом; содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта, приобретению знаний и навыков судейства соревнований; готовить к участию в соревнованиях различного уровня.

В спортивные секции приглашаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Ученики распределяются по группам с учетом возраста и уровня спортивной подготовленности. Учащихся, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом и добившихся некоторых успехов, направляют в детские спортивные школы (при наличии) для дальнейшего спортивного совершенствования.

Следующие формы организации внеурочной работы по физической культуре, как прогулка, час игр, день здоровья, физкультурные праздники, походы и др., способствуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков спортивной самоподготовки, воспитывают чувство дружбы и товарищества, помогают организовать досуг учащихся.

Такая система внеурочной работы в школе дает

возможность охватить физкультурно-оздоровительной деятельностью как можно большее число учащихся.

Проблемы по организации внеурочной работы по физическому воспитанию школьников.

На текущий момент в общеобразовательных учреждениях основной акцент приходится на организацию спортивных секций, целью которых является подготовка спортсменов для участия в соревнованиях (работа с одаренными детьми), достижение определенных спортивных результатов.

В данном случае остается без внимания основная задача организации внеурочной работы в школе – обеспечение массового охвата учащихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, физкультурно-оздоровительная направленность, пропаганда здорового образа жизни, повышение физической активности учащихся с 1 по 11 класс.

Перечень олимпиад, соревнований, конкурсов, рекомендованных для участия учащихся ограничен. Регламенты соревнований не позволяют учащимся сельских, малокомплектных школ принимать участие в соревнованиях по игровым видам спорта Национальной Школьной лиги или Гимназиады.

Не всегда есть возможность собрать сборную команду для участия в игровых видах спорта для участия в Национальной Школьной лиге из-за малого количества учащихся в параллели классов сельских школ (по положению в соревнованиях участвуют класс – команды). [3]

В спортивные секции обычно выбирают учащихся по спортивным данным, определенным достижениям, и многие учащиеся остаются за «бортом» спортивной и физкультурной жизни школы по той причине, что учителя физически не успевают проводить столько секций, кружков, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, чтобы обеспечить массовость участия.

Также необходимо разработать единое положение о внеклассной работе по физическому воспитанию в образовательных учреждениях, в котором указать содержание, задачи, направления, формы внеурочной работы по физическому воспитанию, наполняемость групп, ожидаемые результаты, методические рекомендации по составлению программы по внеклассной работе. На основании данного положения учителя физической культуры смогут составлять программы по организации работы спортивных секций таким образом, чтобы она была эффективной и результативной в плане реализации конкретных задач.

Вывод, рекомендации

Эффективность внеурочной работы по физическому воспитанию в школе обеспечивается соблю-

дением следующих условий:

- наличие методических рекомендаций по организации работы по физическому воспитанию во внеурочное время, программ по внеклассной работе;
- обеспечение материально-технического оснащения образовательных учреждений;
- доступность занятий и разнообразие форм организации, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- тесная связь со специализированными спортивными школами;
- преемственность принципов всей школьной внеклассной учебно-воспитательной работы;
- четкое руководство со стороны учителей физической культуры

#### **Список использованной литературы:**

1. Закон Республики Казахстан. О физической культуре и спорте. – 03.07. 2014, - 44 с.
2. Указ Президента Республики Казахстан № 168. - Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года. – 11.01.2016. – 19 с.
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан № 549. - Об утверждении Правил формирования студенческих и школьных лиг, организации и проведения спортивных мероприятий среди студенческих и школьных лиг. – 30.12.2014. – 20 с.
4. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. – М. Арсенал образования, 2018. – 393 с.

## ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ

*Коршикова Е.Н. - КГУ «Средняя школа – гимназия № 9» г. Актобе. Казахстан,  
Учитель физической культуры, педагог-исследователь*

Түйіндеме

### МЕКТЕПТЕГІ СПОРТ СЕКЦИЯЛАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА МОТИВАЦИЯНЫ АРТТЫРУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Коршикова Е.Н.

Мектептегі сабақтан тыс жұмыстарды дұрыс ұйымдастыру жастардың спортпен шұғылдануға деген ынтасын арттыруға ықпал етеді. Сыныптан тыс жұмыстарды ұйымдастырудағы негізгі мәселелерді анықтау. Аталған мәселелерді шешу жолдары.

**Негізгі сөздер:** дене тәрбиесі мәселелері, шешу жолдары, мектеп секциялары, мотивация.

Резюме

Summary

#### ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ

Коршикова Е.Н.

Правильная организация внеурочной работы в школе способствует повышению мотивации к занятиям спортом у молодежи. Определение основных проблем при организации внеклассной работы. Пути решения для исправления перечисленных проблем.

**Ключевые слова:** проблемы физического воспитания, пути решения, школьные секции, мотивация

#### WAYS TO INCREASE MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL SECTIONS

Korschikova E.N.

Proper organization of extracurricular activities at school helps to increase motivation for sports among young people. Identification of the main problems in the organization of extracurricular activities. Solutions to fix the listed problems.

**Key words:** problems of physical education, solutions, school section, motivation.

Главной задачей в преподавании дисциплины «Физическая культура» является повышение мотивации к занятиям спортом у молодежи. Правильная организация внеурочной работы в школе способствует решению этой задачи.

Как же обстоят дела в этой области на сегодняшний момент?

В настоящее время, в школах активировалась секционная работа. Учителям предоставили возможность проводить секции по различным видам спорта, организовывать соревнования и спортивно – массовые мероприятия, используя свой спортивный опыт. В текущей ситуации каждый педагог получил возможность популяризировать тот вид спорта, в котором он добился мастерства. Но вместе с тем, учителя столкнулись и с некоторыми трудностями при организации внеклассной работы.

Выделим основные проблемы по этой теме:

1. Самой главной проблемой сегодня, на наш взгляд, является нехватка спортивных сооружений. Спортивные залы в школах, в основном старого образца, перегружены уроками. Поэтому учителя вы-

нуждены проводить секционные занятия только в вечернее время (после уроков) или в выходные дни.

2. Очень сложно составить расписание занятий так, чтобы удовлетворить интересы всех учащихся, а также найти время для проведения внеклассных и спортивно – массовых мероприятий. Не хватает спортивного оборудования, инвентаря для качественного проведения уроков физической культуры и спортивных секций.

3. Имеется дефицит обеспечения для организации и проведения секционных занятий в школе, а также для проведения спортивно – массовых и внеклассных мероприятий. Для оформления документов отчетной документации педагоги вынуждены пользоваться интернет ресурсами. Поэтому нет единой формы оформления документов. Педагоги нуждаются в современных методических пособиях, рекомендациях, утвержденных МОН РК. Надо сказать, что особенно большие сложности в этих вопросах испытывают молодые специалисты.

4. Не продумана мотивировка учащихся к занятиям в спортивных секциях через соревнования

по видам спорта. Например:

- школьная лига позволяет охватить соревнованиями большое количество учащихся, но только по определенным видам спорта в 3 возрастных группах. Некоторые виды спорта не имеют такой возможности.

- школьным секциям предлагается участвовать в соревнованиях по календарным планам ДЮСШ. Но качественная подготовка учащихся школьных секций в разы уступает подготовке учащихся данных организаций по количеству времени на подготовку, по материально – технической базе. При этом не все детские спортивные школы допускают школьные команды к участию в своих соревнованиях.

- есть необходимость упростить систему присвоения юношеских разрядов, начиная со школьных секций.

Несмотря на Постановление правительства РК об оплате учителям физической культуры за внеклассную работу, существует финансовая проблема. Многие учителя, для участия в школьной лиге и в соревнованиях по видам спорта, вынуждены проводить по 3 секции (на тренировках они находятся не 3 часа в неделю, как это предусмотрено Постановлением Правительства РК, а каждый день по 2, 3 часа, то есть до 12 часов в неделю). При этом, оплата за проделанную работу проводится из расчета 1 учитель – 1 оплата. [1]

Для исправления перечисленных проблем необходимы следующие пути решения:

1. Школы остро нуждаются в дополнительных спортивных залах. Существуют современные технологии по построению не дорогих спортивных сооружений, которые могли бы помочь в решении данной проблемы. Кроме того, можно рассмотреть предложение о предоставлении учителям школы возможности проводить секционные занятия в зданиях спортивных школ, плавательных бассейнов, гимнастических залов и т.д., для того, чтобы все учителя могли применить свои знания и популяризировать занятия различными видами спорта. Очень важно, чтобы материально – техническая база соответствовала требованиям того вида спорта, который выбрал учитель для популяризации занятий физической культурой.

2. Для подготовки программно-методического обеспечения по организации спортивных секций и внеклассных мероприятий следует:

- провести предварительный опрос среди учителей физической культуры для определения перечня секций, которые они хотели бы проводить в школе.

- силами наиболее подготовленных учителей средних школ, под руководством Национальной Академии образования им. Алтынсарина, а также

педагогов высшей школы, подготовить методические комплексы и методические рекомендации, применительно ко всем выбранным учителями спортивным секциям.

Разработать четкие требования к оформлению отчетной документации для руководителей секций.

3. Для мотивации занятий в школьных секциях:

- Разнообразить соревнования в школьных секциях по видам спорта. Предложить учителям школ города объединяться в секционные школьные клубы (федерации по различным видам спорта, сетевые сообщества), для проведения регулярной соревновательной деятельности на уровне города, области. Данные клубы использовать только для проведения соревнований среди школьных секций по видам спорта. Данные соревнования включать в план городских спортивно – массовых мероприятий. Это позволит привлечь большее количество учащихся к занятиям физической культурой, увеличить количество соревнований по видам спорта, повысить соревновательный опыт, а значит интерес к спорту у учащихся.

- Присвоение спортивного разряда мотивирует учащихся к повышению спортивного мастерства. Предлагаю упростить присвоение юношеских разрядов и присваивать их на уровне школы, с отметкой в классификационном билете учащегося. Взрослые спортивные разряды присваивать через ЦОН, как это делается на сегодняшний момент. Разработать систему поощрения учителей, подготовивших спортсменов – разрядников. Учитывать эту работу при аттестации педагога.

4. Необходимо рассмотреть финансовый вопрос в пользу учителя, для лучшей мотивировки его внеклассной работы.

Министр образования и науки Асхат Аймагамбетов на своей странице в Facebook сообщил: «С 1 января 2021 года установлена новая доплата для учителей физической культуры детских садов, школ и колледжей. Теперь они к своей зарплате ежемесячно будут получать надбавку в размере 17 697 тенге. Помимо обязательных уроков физической культуры, они должны будут проводить дополнительные внеурочные спортивно-оздоровительные занятия, или, как мы их называем, секции» [2]

Необходимо производить оплату за секционную работу в зависимости от количества секций, которые проводит учитель.

Отказаться от оценивания секционной работы в школе, по процентному количеству учащихся от общего числа обучаемых в школе. Так как по Постановлению Правительства РК в группе должно быть не менее 12 человек. Поэтому если в школе работает 16 учителей, то процент посещаемости все равно будет не высоким. Если же стремиться показать вы-

сокий процент посещаемости школьных секций, то в группы придется приглашать более 30, 40 человек, а это будет снижать качество преподавания в секции.

В заключении следует отметить, только объединив два условия – личную заинтересованность и высокую мотивацию к занятиям физической культурой при сохранении дидактической составляющей системы физической культуры, мы добьемся результатов.

#### Список использованной литературы:

1. Постановление правительства РК// «Обзорно – аналитический портал STRATEGY 2050»: <https://www.findglocal.com/KZ/Nur-Sultan/396496150480211/Strategy2050.kz>
2. Поручение Президента РК//Установлена новая доплата для учителей физкультуры: портал: «Обзорно – аналитический портал STRATEGY 2050»: <https://www.findglocal.com/KZ/Nur-Sultan/396496150480211/Strategy2050.kz>

## МЕКТЕПТЕ САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ӨТЕТІН СПОРТТЫҚ СЕКЦИЯЛАР МЕН МЕКТЕПТЕН ТЫС СПОРТТЫҚ МЕКЕМЕЛЕРДЕГІ СЕКЦИЯЛАРДА ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫ МЕН ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ЖОЛДАРЫ

*А. Т. Сикумбаева - дене шынықтыру мұғалімі педагог зерттеуші,*

*Т. У. Тусупова - жоғары санатты дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, «№15 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ, Семей қ., ШҚО, Қазақстан*

#### Түйіндеме

### МЕКТЕПТЕ САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА ӨТЕТІН СПОРТТЫҚ СЕКЦИЯЛАР МЕН МЕКТЕПТЕН ТЫС СПОРТТЫҚ МЕКЕМЕЛЕРДЕГІ СЕКЦИЯЛАРДА ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫ МЕН ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ ЖОЛДАРЫ

Сикумбаева А. Т., Тусупова Т. У.

Мақалада білім беру ұйымдарында спорттық үйірмелердің және спорт мектепіндегі жұмыстардың ұйымдастыру міндеттері мен мазмұны, айырмашылығы сипатталған. Жалпы орта білім беретін мектептерде спорттық үйірмелердің ұйымдастыру мәселелері және жетістікке жету жолдары қарастырылған.

**Негізгі сөздері:** сыныптан тыс жұмыс, дене шынықтыру, спорт бөлімі.

#### Резюме

**ОТЛИЧИЯ ПОДГОТОВКИ И ПУТИ УСПЕШНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ И СЕКЦИЯХ ВО ВНЕШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Сикумбаева А. Т., Тусупова Т. У.

В статье описаны задачи, содержание и формы организации спортивной секции в общеобразовательной школе и специализированных спортивных учреждениях. Рассмотрены проблемы организации спортивной секции в школе и возможности их решения для достижения высоких результатов.

**Ключевые слова:** внеурочная работа, физическое воспитание, спортивная секция

#### Summary

**DIFFERENCES AND WAYS OF SUCCESS OF TEENAGERS WHO ARE ENGAGED IN EXTRACURRICULAR SPORTS SECTIONS AND SECTIONS IN EXTRACURRICULAR SPORTS INSTITUTIONS**

Sikumbaeva A. T., Tusupova T. U.

The article describes the tasks, content and forms of organization of the sports section in a general education school and specialized sports institutions. The problems of organizing a sports section at school and the possibilities of their solution in order to achieve high results are considered.

**Key words:** extracurricular work, physical education, sports section.

Кіріспе.

Мектепте сабақтан тыс уақытта өтетін спорттық секциялар мен мектептен тыс спорттық мекемелердегі секциялардың мақсат міндеттері.

1. Сабақтан тыс уақыттағы оқушылардың уақытты тиімді пайдаланулары.

2. Жасөсірімдердің спортпен шұғылдануларын қамтамасыз ету.

3. Спорттық секция жұмыстарының бағыт бағдары мен мәселелері.

Міндеттері: оқушылардың денсаулығын нығайту, таңдап алған спорт түрлерінен қабілеттерін дамыту, халықаралық аренада спорт түрлерінен халқының, отанының намысын қорғайтын мықты ұл, қыздар өсіру, дене тәрбиесі мен спорт бағытында белсенді оқушылар дайындау, жалпы білім беретін мектептерге көпшілік спорт бағытында көмек беру, спортты насихаттау.

Жалпы білім беру мектептерінде дене тәрбиесі және спорт жұмыстарының көп жылдық тәжірибесі, әрбір мектептердегі дене тәрбиесі сабағынан кейінгі негізгі жұмыс түрі – сыныптан тыс өткізілетін спорттық секция, спорт және сауықтыру дене тәрбиесі жұмыстары екенін көрсетті, сондықтан да спорт жұмыстары түрлерін ары қарай жетілдіру мектеп дене тәрбиесі ұжымының алдындағы ең негізгі бір міндет болып табылады. Сол үшін мектептегі әр дене шынықтыру мұғалімі өзі жүргізетін спорттық секцияда арнайы бағдарламамен жұмыс жүргізеді.

Спорттық үйірме – сабақтан тыс уақыттағы дене тәрбиесі мұғалімінің маңызды жұмысының бірі. Спорттық секция адамның денсаулығын нығайтады, спорттық мүмкіншіліктерін артырады, тәртіп пен ұжымдық түсінісушілікке үйретеді. Әр оқушы өзінің қабілетіне қарай спорттық секция түрлерін таңдауы керек. Мысалы, командалық спорт түрі және жеке-лей, жеңіл атлетика, шаңғы тебу, волейбол, баскетбол, футбол, стол теннисі, армрестлинг, күрес, бокс, дойбы, шахмат, тоғызқұмалақ. Спорттық дене бітімін бір қалыпта ұстап жүру үшін – тренажер залы.

Оқу кезінде мектептерде дене тәрбиесі және сыныптан тыс спорттық-сауықтыру жұмыстары жүргізіледі. Дене тәрбиесі мамандары оқушылармен осы жұмыстарды жүргізіп, баланың күнделікті қозғалыс белсенділігін арттырады. Сондықтан сабақтан тыс уақытта жүргізілетін спорттық сауықтыру шаралары балалардың денсаулықтарын жақсартуда қосатын үлесі өте зор. Сол себепті жаттықтыру үйірмесінің бағдарламасы спорт секциясына байланысты құрастырылады.

Мектептегі спорт секциясының жұмысын жандандыру мақсатты түрде іске асыру үшін жасөсірімдерге сабақ үрдісінде немесе жаттықтыру кезінде психологиялық көмек, ақыл кеңес беріліп отыруы қажет.

Баланың мінез қылықтары жасына сай, өскеніне

қарай өзгереді. 13-14 жасында балалардың дене бітімі нығайып күшіде көбейеді. Физиологиялық, психологиялық дамуыда жақсарайды. Дағды, әдіс-тәсілдің арқасында мақсатты спорттың бір түрімен айналысқан жасөсірім міндетті түрде жетістікке жетеді. Кішкене кезінен спортпен үздіксіз шұғылданған жасөсірім жалығуыда әбден мүмкін. Сондықтан басқа спорт түріне көңілі ауытқиды. Әр түрлі жағдайда жетістікке жетері де хақ: сынып-сымен, достарымен бір спорт секциясына қатысқан жағдайда немесе бірнеше спорттық секцияға қатысқанда, ата-анасының қолдауы арқасында жетістікке жетеді.

Мектептен тыс дене тәрбиесі және спорт жұмыстарын жүргізетін мекемелердің міндеттері:

- арнайы бағдарламамен жұмыс атқарады;
- жүйелі түрде жаттығумен айналысуға оқушыларды көбірек тарту;
- оқушылардың денсаулықтарын нығайтуға, дене қуаты дайындығын жоғарылатуға көмектесу, уақыттарын пайдалы өткізулерін ұйымдастыру;
- дене тәрбиесі саласының әрбір бөлімдерінде көпшілік спорттық жұмыстардың өтуіне қызығушылықтарын қалыптастыру;
- нұсқаушылық және төрешілік дағдыларына машықтандыру.

Мектептен тыс мекемелер көптеген мектептің оқушыларын біріктіріп жаттықтырады. Әрбір мекеменің өз педагогикалық ұжымы болады. Әр мекеме өзінің жұмыс істейтін бағыттарында оқушыларды үйрету, жетілдіру, тәрбиелеу жұмыстарын тиімді ұйымдастырады. Мекемелердің қызметші, педагогтер құрамы бағдарламалар мен ережелер бойынша балаларды оқыту, жаттықтыру, тәрбиелеу жұмыстарын жүргізеді. Осы аты аталған мекемелердегі жұмыстар арнайы бағытта ұйымдастырып жүргізіледі.

Ол бағыт – спорт түрлері бойынша жоғары жетістіктерге жету бағыты. Бұл бағытта жұмыс істейтін мекемелер денсаулықтары мықты, дене дайындығы жоғары, тұрақты оқушылар құрамымен жұмыс істейді. Ол мекемелер:

- балалар-жасөсірімдер спорт мектебі (БЖСМ);
- олимпиадалық ізбасарлар спорт мектебі (ОСМ);
- жоғары спорттық шеберлік мектебі (ЖСШМ);
- спорттық мектеп-интернаттар.

Мектептегі сабақтан тыс уақытта өтетін спорттық үйірмеде және мектептен тыс мекемеде, арнайы спорттың бір түрімен айналысатын жасөсірімдердің айырмашылығы немесе мүмкіндігі.

Осындай айырмашылықты салыстыру арқылы жасөсірімнің мектептегі спорттық үйірмеден алары денсаулығының нығаюы, физикалық тұрғыдан даму белсенділігін арттырады. Оқу бағдарламасындағы белгілі бір спорт түрінен оқу үлгерімі төмен

оқушылардың қосымша сабақ ретінде спорттық үйірмелерге қатысу арқылы өз оқу жетістіктерін дамытып жоғарылатады. Үйірме жұмысы барысында спортқа қабілеті жоғары оқушыны спорт мектептеріне бағыт бағдар беріледі.

Жаттықтырушылар өз спорт түрлерінен жүргізлетін жаттығуларға, жоспарлау, есепке алу құжаттарының дұрыс сауатты толтыруларына, балалардың спорт түрлерінен жарыстарға қатысып, спорттық дәрежелері тұрақты жоғары өсіп отыруларына, жоғары спорттық жетістіктеріне жетуіне жауап береді. Спорт мектептеріндегі спорт түрлерінің жаттығу сабақтарына денсаулықтары мықты, дәрігердің, ата-анасының рұқсатын алған оқушылар жіберіледі. Оларды іріктеу жұмыстары мектептің дене тәрбиесі сабақтарында, жарыстарында, мектептің жаттықтыру секцияларында жүргізіледі.

Кедергілер мен қиындықтар. Кедергілер - мақсатқа жетуді қиындататын сыртқы орта мен қызметтің обьективті жағдайлары. Үйірме жұмысындағы қиындықтарға тоқтайтын болсақ:

1. Мектеп үйірмесіндегі оқушыларды жарысқа қатыстыру үшін жарыс бағдарламасы қажет. Қазіргі таңда мектеп оқушыларының арасында оқушылар гимназиадасында және мектеп лигаларында шаңғы жарысы өткізілмейді, сол себепті мектеп үйірмесіндегі оқушыларды жарысқа қатыстыру қиындығы туындайды.

2. Шаңғы спорт түрінен жарыстар өте аз өтеді.

3. Үйірме жұмысын жүргізудегі материалдық базаның тапшылығы, құрал жабдықтардың жетіспеушілігі өзіндік қиындықтар туғызады.

4. Мектептегі спорттық үйірме жұмысы жүйелі түрде өтпей қалу мүмкіндігі бар, ауа райына байланысты.

Дәрігерлік бақылау. Алғашқы даярлық тобына қабылданушылар аймақтық амбулаторлық емханалық ұйымдардың берген денсаулығы жайындағы анықтаманы өзі спортпен айналысатын мекемеге тапсырады. Оқу жаттығу топтарында, спорттық жетілдіру және жоғары спорт шеберлігі топтарында шұғылданушыларға дәрігерлік дене шынықтыру диспансері бақылау жүргізеді. Спорт мектебінің дәрігері спорт мектебіндегі оқу жаттығу процесі мен жарыстарда да қызмет көрсетеді. Әрбір оқушыға белгіленген үлгідегі дәрігерлік бақылау картасы толтырылады.

Спортшының психологиялық дайындығы

Адамды белгілі бір іс-әрекетке дайындау - бұл сол іс-әрекетке жемісті қатысуға дайындықты қалыптастыру процесі деген сөз. Осы дайындық ішінде бірқатар компонентерді атап көрсетуге болады: олар - бұлшықеттік, психологиялық және т.б.

Кез-келген іс-әрекетке адам психологиялық жағынан дайын болуы керек. Әсіресе, өзгермелі

жағдайларға, мақсатқа жету кезеңдерінде құнды бағыт-бағдар қажет. Адамнан ерекше жинақтылықты, күштерін жұмылдырып, барын салуды, жоғары шеберлікті қажет ететін іс-әрекеттің кейбір түрлерінде психологиялық дайындық іс-әрекет барысына дейін және сол іс-әрекет кезінде ұйымдастырылады және жоспарлы түрде іске асырылады. Осындай іс-әрекет түрлеріне спорттық іс-әрекет жатады. Спортшының психологиялық дайындығы - бұл спорттағы оқу-тәрбие жұмыстарының үлкен бір бөлігі.

Қорытынды және ұсынымдар:

1. Жасөсірімдер арасында белгілі бір спорт түрінен спорттық дәрежеге немесе жетістікке жетуде аса қатты айырмашылық болдырмау үшін мектеп мұғалімдері мен спорт мектептерінің жаттықтырушылары арасында тығыз байланыс болуы керек.

2. Мектеп мұғалімдері де арнайы өз спорт түрінен білім жетілдіру курстарынан өтіп отыру қажет.

3. Ата – ана, мұғалім және жаттықтырушы арасында тығыз байланыс болып жұмыстары жанданып отыруы керек.

4. Спортшы қай жаста болмасын психологиялық көмекке зәру, сондықтан әрдайым үш тараптан қолдау тауып отыруы қажет.

5. Мектеп мұғалімі оқушыға икемділігі және қабілетіне қарай белгілі бір спорт түрімен айналысуына мүмкіндік беріп, бағыт бағдар беріп отыруы қажет.

6. Мектептегі спорттық секцияларындағы оқушылардың Республикалық, облыстық жарыстарға қатыстыру үшін Республикалық оқушылар лигасына, оқушылар гимназиадасына шаңғы спортын енгізу қажет, сол кезде ғана мектептерде осы спорт түріне көңіл бөлінеді деген ойдамын.

7. Мектептің белгілі спорт түріне байланысты материалдық базасы жақсы болуы қажет.

#### **Әдебиет:**

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС., 1977

2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Москва, «Просвещение» 2011, 77 с.

3. Уанбаев Е.К. Уанбаев Ф.Ж. Мектептегі дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі. Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006, 270 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR – ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Скворцов Н.Н.** - КГУ Саумалкольская СШ №1 Айыртауский район СКО, Учитель физической культуры, педагог-исследователь

Түйіндеме

## ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЫНТАСЫН АРТТЫРУ ҮШІН QR -ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНУ

Скворцов Н.Н.

Қазіргі таңда мобильді телефондарсыз және компьютерлерсіз қиын. Сабақ барысында телефондар оқушының оқуына кедергі келтіреді және оның назарын аударады деген өте кең таралған тұжырым бар. Оқушының оқу материалының мазмұнына және оқу қызметіне деген қызығушылық, тек оқуда дербестік және бастамашылдықты көрсету мүмкіндігіне ие болған жағдайда ғана қалыптасуы мүмкін. Олай болса, оқушыларды олардың смартфонды арқылы оқу-танымдық қызметке неге қатыстырып көрмеске? Бұл мақалада QR-кодтарды дене шынықтыру сабағында пайдалану жайы айтылған.

**Кілт сөздер:** QR-код, мобильді құрылғылар, ақпараттық технологиялар, QR сканер бағдарламасы, дене шынықтыру сабағы, топтық жұмыс әдісі

Резюме

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR – ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скворцов Н. Н.

В настоящее время тяжело обойтись без мобильных телефонов и компьютеров. Очень распространён вывод, что телефоны на занятиях мешают и отвлекают ученика от его учебной деятельности. Интерес к содержанию учебного материала может формироваться у учащегося - только при условии, что тот имеет возможность проявлять в учении самостоятельность и инициативу. Так почему же не попробовать вовлечь школьников в учебную познавательную деятельность с помощью их смартфонов? В этой статье рассказывается о применении QR-кодов на уроке физической культуры.

**Ключевые слова:** QR-код, мобильные устройства, информационные технологии, любая программа - сканер QR, урок физкультуры, метод групповой работы.

Summary

## USING QR TECHNOLOGY TO INCREASE MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Skvorzov N.N.

Nowadays it is hard to do without mobile phones and computers. It is a very common conclusion that phones in the classroom interfere and distract the student from his educational activities. Interest in the content of educational material can be formed in a student - only on condition that he has the opportunity to show independence and initiative in learning. So why not try to involve schoolchildren in educational cognitive activity using their smartphones? This article talks about the use of QR codes in a physical education lesson.

**Key words:** QR code, mobile devices, information technology, any program - QR scanner, physical education lesson, group work method.

Не секрет, что педагоги любых предметов в своей практике сталкиваются с вопросом «Как сформировать положительную мотивацию у учащихся к изучению предмета?»

Каждый учитель знает о том, насколько важно замотивировать ученика на получение новых знаний, сформировать желание открывать для себя что-то новое. Только активными методами обучения легче заинтересовать учащегося. Так как преподнесение готового материала без постановки перед учениками определенных проблем, не вызывает у обучающихся особого интереса и мешает воспринимать

знания. Отсюда, я пришел к выводу, что основным средством воспитания устойчивого интереса к учению является использование педагогом таких вопросов и заданий, которые требовали бы от учащихся активной поисковой деятельности. Большую роль в этом играет создание проблемных ситуаций и столкновение учащихся с трудностями, которые они не могут разрешить с помощью имеющегося запаса знаний. В этом случае ученики сами убеждаются в необходимости получения новых знаний или применения уже усвоенных знаний [1].

Все применяемые нами методы, приемы, исполь-

зваемые средства обоснованы, проверены на практике, не наносят вред здоровью учеников. Руководствуясь этим, свою работу выстраиваю по трём принципам: «хочу»,

«умею», «применяю».

«Хочу» - это постоянное желание ребёнка делать что-то на уроке. Он приходит на урок, так как ему интересно и комфортно, потому он уверен, что будет непосредственным участником, а не наблюдателем. А чтобы желание быть участником не пропадало, в каждом уроке должна быть «изюминка».

«Умею» - это тот реальный, индивидуальный показатель здоровья ребёнка, из которого приходится исходить учителю при построении урока на протяжении всего учебного периода в школе.

«Применяю» - этот показатель, безусловно, определяется мастерством учителя, насколько он, как педагог, способен донести свои профессиональные знания до ученика, чтобы ребёнок научился совершенствовать их на практике. У каждого, по моему мнению, есть своя «планка» - тот самый личный предел, освоить который вполне по силам.

Я, как учитель физической культуры ставлю на урок задачи, которые можно сформулировать следующим образом:

1. Совершенствовать навыки основных видов движений и двигательных действий, приобретенных на уроках ранее.
2. Повышать уровень физической работоспособности;
3. Содействовать поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
4. Развивать силовую, статистическую и скоростную выносливость;
5. Формировать умения самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с целью личного совершенствования и для проведения занятий с группой товарищей.

Очень распространён вывод, что телефоны на уроках мешают и отвлекают ученика от его учебной деятельности. Как уже говорилось ранее - в настоящем и ближайшем будущем тяжело обойтись без мобильных и компьютерных устройств. Но ведь можно совместить, так сказать: «приятное с полезным», и попробовать вовлечь школьников в учебную познавательную деятельность с помощью их смартфонов. [2] Одним из вариантов для развития учащихся может стать использование QR-кода в образовательном процессе.

Я начал применять на своих уроках физической культуры QR-код.

QR-код — квадратная картинка, в которую закодирована информация. Это может быть обычный текст, адрес в Интернете, телефон, координаты какого-либо места и т.д. Их специальный вид об-

легчает чтение заложенных данных с помощью современных мобильных телефонов оснащенных камерами. Достаточно навести камеру телефона на код и тут же получить доступ к его содержанию. Предком QR-кода является популярный в своё время - линейный одномерный штрихкод, который применялся в основном в торговле и содержал в себе краткую информацию о товаре. [2] Удобство применения QR- кода, очевидно - достаточно навести камеру телефона на его изображение, и закодированная информация выводится на экран. Для того чтобы отсканировать QR-код нужно воспользоваться смартфоном или планшетом с камерой, у вас должна быть установлена любая программа сканера QR- кода. Далее нужно запустить сканер и навести камеру устройства на код. Программа распознает содержимое кода, и вы получите соответствующее содержанию предложение – прочитать текст, перейти по ссылке, сохранить данные и т.д.

С помощью QR- кода для уроков физической культуры можно закодировать текст. Это может быть комплекс ОРУ; описание задания, которое учащиеся должны выполнить самостоятельно; информация о домашнем задании и тому подобное. QR- коды могут содержать ссылки на интернет ресурсы, прочтение кода направит учащегося на нужный сайт, избавляя от необходимости тщательно вводить множество знаков в адресной строке браузера.[3]

При изучении игры баскетбол, дети получают QR-код, отсканировав который, переходят на интернет-ресурс содержащий данную информацию (рис.1).



Рисунок 1  
Жесты судьи



Рисунок 2 Учебный фильм. Жесты судьи



Рисунок 3 Ребус.

Для закрепления знаний можно предложить учащимся домашнее задание - просмотреть познавательный учебный фильм о судействе учебной игры или выполнить интерактивные упражнения или тесты.

2). Учащиеся, имеющие освобождение на урок физкультуры, получают задания в виде QR- кода - решить сканворд или разгадать ребус.

Задания для выполнения в микро группах на учебных местах - упражнения на координационной лестнице.

На уроке совершенствования навыков элементов игры баскетбол я применяю метод групповой работы по учебным местам. Учащиеся на каждом учебном месте при помощи программы сканирования

QR-коды получают задание, просматривают, изучают и затем выполняют. По сигналу меняются учебными местами



Необходимо отметить, что QR-код не является каким-то, как принято сейчас говорить, «трендом», а применяется уже довольно длинный промежуток времени. Он прост и удобен в использовании, а количество методов применения безгранично, как уже говорилось, всё зависит только от фантазии педагога.

Что касается образования, то это очень эффективный метод, привлечений детей к учебно-познавательной деятельности, ведь 21 век – это век высоких информационных технологий и большинство людей имеют какие-либо средства, которые позволяют считать данный код в считанные секунды и получить подробную информацию о какой-то учебно-познавательной задаче [4].

Эта тема важна и актуальна, ведь технический прогресс не должен ухудшать качество жизни. Изобретения, увлекающие подростка в виртуальный мир, надо учиться использовать без вреда, а заложенные в юном возрасте полезные привычки и знания о здоровье станут крепкой основой для создания долгой и интересной жизни.

#### **Список использованной литературы:**

1. Сарпова Н. М. Формирование учебной мотивации у младших школьников // «Сибирский учитель» Март-апрель 2006 №2 (44)
2. Цехмейстер Ирина Николаевна QR-код как одно из интерактивных средств обучения. Методическая разработка. 2018г.
3. Википедия. QR-код. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/QR-код>.
4. QR-код на уроках музыки. Режим доступа: <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fwww.1urok.ru%2Fcategories%2F7%2Farticles%2F40783&key=6e8466ab461062d780f66e736160c266>

## LESSON STUDY КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПРАКТИКИ УЧИТЕЛЯ

Срымов М.С, Срымова Б.Ж. - КГУ «Гимназия № 51» г. Актөбе, Казахстан

Түйіндеме

### LESSON STUDY МҒАЛІМНІҢ ТӘЖІРИБЕСІН ЖАҚСARTU ТӘСІЛІ РЕТІНДЕ

Срымов М.С, Срымова Б. Ж

Мақалада Lesson Study тәсілін үш кезеңдік жұмыс ретінде қолдану ерекшеліктері; оның оң аспектілері; әдістің негізгі идеясы анықталған. Оқушылардың оқу іс-әрекетіне Lesson Study тәсілін енгізу ерекшеліктері анықталды.

**Түйінді сөздер:** тәсіл, Lesson Study, Оқу, қызмет, оқушылар, сабақтар, пән, дене шынықтыру, мәдениет, Сабақты зерттеу.

Резюме

Summary

#### LESSON STUDY КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПРАКТИКИ УЧИТЕЛЯ

Срымов М.С, Срымова Б. Ж.

В статье определены особенности применения подхода Lesson Study как трехэтапная работа; положительные её аспекты; ключевая идея метода. Выявлены особенности внедрения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

**Ключевые слова:** подход, Lesson Study, учебная, деятельность, школьники, занятия, предмет, физическая, культура, исследование урока

#### LESSON STUDY AS A WAY TO IMPROVE TEACHER PRACTICE

Srimova M.S., Srimova B.Zh.

The article defines the features of the application of the Lesson Study approach as a three-stage work; its positive aspects; the key idea of the method. The features of the introduction of the Lesson Study approach in the educational activities of schoolchildren are revealed.

**Keywords:** approach, Lesson Study, educational, activity, schoolchildren, classes, subject, physical, culture, lesson study.

Введение. Актуальность данного исследования связана со следующими причинами. По мнению Ж. А. Караева, Ж. У. Кобдиковой [7] посредством применяемых старых, консервативных методик нельзя добиться позитивных результатов учащихся, где полученные ими знания должны быть адекватны требованиям, предъявляемых государственным стандартом. Для получения таких знаний необходимо преподавание на уровне современных педагогических методик. Одним из таких подходов является Lesson Study.

Данной проблеме уделили внимание такие специалисты как Е.Г.Ким [8], Э. К. Бекжанова [3], А. А. Сагиева [10], Д.Пит [9], Л. Н. Аишева [1].

Цель исследования – определить особенности применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

Задачи исследования. 1. Определить теоретические аспекты применения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

2. Выявить специфику внедрения подхода Lesson Study в учебной деятельности школьников.

3. Изучить влияние внедрения подхода Lesson

Study в учебной деятельности школьников на уровень их теоретической и технической подготовленности.

Lesson Study предполагает улучшение практики преподавания учителя через исследование урока: «Lesson Study помогает учителям реализовывать подход в рамках профессионального сообщества учителей, приоритетной целью которого является оказание помощи учащимся в обучении и профессиональное обучение членов группы» [Дадли, П. 2011, №1]

Исследование урока — это более широкий подход. Строится он так:

- группа учителей определяет некоторую проблему, связанную с преподаванием, которую важно решить на уроке;
- педагоги выбирают урок для планирования, совместно его разрабатывают, ставят цели и измеримые характеристики, что цели достигнуты;
- в классе, где будет проходить занятие, выбирают трех типичных учеников или группы учеников (успешный, средний, отстающий);
- один из учителей проводит урок, другие наблю-

дают за теми самыми учениками, фиксируют их реакции, успехи и пробелы;

- затем группа учителей обсуждает, что удалось и что не очень, что повлияло на обучение школьников;

- после подведения итогов эта же группа планирует второй урок, который решал бы все ту же проблему — и процесс повторяется;

- как правило, группа проводит три занятия и переходит к следующему исследовательскому вопросу.

Это если описывать подход очень коротко.

Профессиональное развитие учителя – это одно из условий повышения эффективности учебного процесса. Использование учителями физической культуры в своей практике различных педагогических подходов позволяет им формировать новые компетентности, знания и опыт в их применении.

Эффективность подхода Lesson Study заключается в том, что он позволяет учителям формировать новое понимание, через совместное «изучение» существующих проблем на уроке, формирует у учителей навыки наблюдения, рефлексивной компетентности и профессионального саморазвития.

В начале учебного года в нашей школе была создана мини – группа по исследованию урока. В нее вошли учителя физической культуры, работающие в старших классах. Каждый участник в сентябре проводил анализ результатов рефлексии, опрос среди учащихся, которые помогают выявить проблемные зоны в классах. Данные анализов показали, что некоторым учащимся необходима помощь в организации работы над навыками использования возможности информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) при двигательной активности.

При планировании и проведении серии последовательных уроков с применением подхода Lesson Study, нам необходимо было уметь определять не только конкретные образовательные цели и задачи, но и ключевую идею исследования, новый подход, с помощью которого будет решаться существующая проблема в учебной деятельности учащихся. Она, как правило, формулируется в виде вопроса: «Как научить учащихся более эффективно использовать возможности информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) при обучении?» С коллегами мы выбрали тип исследования Lesson Study: Японии, США и все свои действия разбили на несколько этапов.

#### 1. Определение для «исследования»

Использование ИКТ на уроках физической культуры позволяет разнообразить формы работы, деятельность учащихся, активизировать внимание, повышает творческий потенциал личности.

Класс для исследования учителя определили самостоятельно, аргументируя свой выбор существующими

зонами западания в учебном процессе данного класса.

С целью повышения эффективности качества обучения, учителя разработали и совершенствовали новый подход в учебном процессе. Учитывая то, что в классе есть учащиеся имеющие разные уровни физической подготовленности, важно понимать насколько предлагаемые задания и упражнения на уроке соответствуют уровню подготовленности учеников. Учителям необходимо было при составлении заданий прописывать ожидаемые результаты учащихся. Научность данного подхода, подтверждающая ее эффективность, выражалась в сборе достоверных данных об учении ученика в процессе урока и после него при проведении интервьюирования исследуемых учащихся.

#### 2. Проведение урока

Мы акцентировали свое внимание на то, чтобы учащимся позитивно настроиться на урок, тем более, что на уроке будут присутствовать еще учителя наблюдатели и будет производиться видеосъемка. Учитель в процессе занятий, давал возможность учащимся, за которыми ведется наблюдение, продемонстрировать свои умения и навыки не выделяя их. Учитель организовывал и поддерживал работу учащихся, определяя время для выполнения задания. Вся работа в классе была направлена на обсуждение того, что планируется достигнуть и узнать в процессе совместной деятельности на уроке. Учителя на уроке развивали у учащихся межличностные навыки, выполняя роль «фасилитатора», то есть не просто «представляющий знания», а как направляющий, поддерживающий процесс обучения. Во время рефлексии учитель стимулировал учащихся к размышлению над процессом и результатами работы на уроке.

Обобщению полученных результатов, способствовало проведение уроков по физической культуре с применением подхода Lesson Study по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол), спортивные игры (волейбол).

Учителя выбрали три «исследуемые» группы учеников, которые являются типичным представителем определенной группы, т.е. сильные – С, средние – В, слабые – А.

Была дана характеристика учащимся. Учителя - наблюдатели фиксировали информацию о своих «подопечных».

Группа учеников С – всесторонне развитые, высокая познавательная деятельность и физическая подготовленность, лидеры класса. Ученики группы В – имеют хорошую успеваемость по всем предметам, но не уверенные в своих способностях по физической культуре.

Поставлена цель в процессе исследования изменить их отношение к предмету, повысить желание работать самостоятельно.

Ученики группы А- со слабой мотивацией, не уверенные, постоянно требуется помощь при выполнении заданий.

Задача: помочь учащимся группы А подняться на ступень В, учащимся В – на ступень С. Ученики группы С должны развиваться на уроке, не оставаясь на том же уровне.

### 3. Наблюдение за «исследуемыми» учениками

Учителя наблюдатели вели наблюдение каждый за своими учениками в группе, внося результаты своего наблюдения в специально разработанную для данного урока схему наблюдения урока. В схеме наблюдения должна быть удобная, желательно в ней отражались все этапы урока. Учитель наблюдатель имел план проводимого урока, который помог в дальнейшем сравнивать выполнение заданий с прогнозируемыми результатами учащихся, прописанные учителями при подготовке плана урока.

### 4. Интервьюирование учащихся

Интервьюирование учащихся разных групп после проведенного урока помог учителям выяснить их мнения об эффективности исследовательского урока. Вопросы для интервьюирования были конкретными и направленными на получение обратной связи.

### 5. Обсуждение исследовательского урока

Обсуждение исследовательского урока можно представить как углубленную рефлексию по уроку всех участников. Учителя обсуждают исследовательский урок, соблюдая его определенную структуру. Очень важно учителям научиться не давать оценку уроку или действиям учителя. Оценка дается учителями в виде комментариев о положительных моментах деятельности учащихся и учителя, а затем отмечается, что следует улучшить в учебной деятельности.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, создает благоприятный психологический климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности.

По результатам рефлексии проведенных уроков с применением подхода Lesson Study, можно увидеть что изменения, произошедшие после применения данного подхода на практике, являются конструктивными. Отсюда следует несколько выводов.

Во-первых, такая форма организации уроков по физической культуре позволяет учителям творчески подходить к составлению заданий для учащихся, что повышает его эффективность и школьную культуру.

Во-вторых, на уроке создается коллаборативная среда, которая позволяет учащимся при взаимодействии формировать новые понимания.

В-третьих, учителя получают знания о том, как происходит обучение. Собранные данные являются достаточным доказательством в поддержку применения подхода Lesson Study на уроках физической культуры.

Таким образом, идея проведения подобных совместных исследований бесспорно актуальна и эффективна. По мнению Ж. А. Караева, Ж. У. Кобдиковой [7] посредством применяемых старых, консервативных методик нельзя добиться позитивных результатов учащихся, где полученные ими знания должны быть адекватны требованиям, предъявляемых государственным стандартом. Для получения таких знаний необходимо преподавание на уровне современных педагогических методик. Одним из таких подходов является Lesson Study.

Подход «Lesson study» позволяет улучшить практику как опытных, так и молодых учителей. Хочется отметить, что совместная работа с исследовательской группой заставляет задуматься учителей над ожидаемыми результатами каждого этапа урока, и что необходимо учитывать возможности и потребности каждого ученика при планировании. А также размышлять над эффективностью выбираемых заданий и записывать о положительных и неудачных моментах предыдущего урока, чтобы избежать ошибок при новом планировании.

### Список использованной литературы:

1. Аишева Л. Н. Lesson Study как форма сотрудничества в триаде ученик-учитель-ученик <https://multiurok.ru/files/statia-na-temu-lesson-study-kak-forma-sotrudniches.html>
2. Бекжанова Э.К. «Lesson study» как способ совершенствования практики преподавания и обучения <https://botana.biz/prepod/zavuchu/ocdbb40f.html>
3. Ким Е. Г. Из опыта применения Lesson Study research <https://infourok.ru/statya-iz-opita-primeniya-lesson-study-researc-466411.html>
4. Пит Д. Lesson Study: руководство. – 2011.- <http://kniga.seluk.ru/k-pedagogika/749015-1-lesson-study-rukovodstvo-pit-dadli-pete-dudley-2011-lesson-study-lesson-study-rukovodstvo-nastoyashee-izda.php>

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ ВУЗА

**Баяхметов С.У.**

ведущий научный сотрудник Национального научно-практического центра физической культуры, доктор философии (PhD), г. Нур-Султан,

**Досжанов Б.А.**

старший преподаватель военной кафедры «Университет КАЗГЮУ имени М.С. Нарикбаева», г. Нур-Султан

Түйіндеме

Баяхметов С.У., Досжанов Б.А.

## ЖОО ӘСКЕРИ КАФЕДРАСЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ НЫСАНЫ РЕТІНДЕ ӨЗ БЕТІНШЕ ФИЗИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЫ

Бұл мақалада ЖОО әскери кафедрасының студенттерінің дене дайындықтары түрінің бірі ретінде өз бетінше физикалық жаттығудың мәні мен рөлін анықтауға әрекет жасалынды.

Жұмыста бірқатар зерттеушілердің көзқарасы бойынша өз бетінше жаттығуларға талдау жасалды. Бұл мәселе бойынша бір жақты келісім әзірленбеген, бірақ қарапайым және қол жетімді және арнайы құрал-жабдықтарды қажет етпейтін бірқатар әдістер бар.

**Түйін сөздер:** дене дайындығы, жеке дене шынықтыру, тренажерларды пайдалану, өзін-өзі тәрбиелеу, физикалық даму.

Аннотация

Summary

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ ВУЗА

Баяхметов С.У., Досжанов Б.А.

В данной статье предпринята попытка определения сущности и роли самостоятельной физической тренировки как одной из форм физической подготовки студентов военной кафедры ВУЗа.

В работе проведен анализ проведения самостоятельной физической тренировки с точки зрения ряда исследователей. Единого мнения по данному вопросу не выработано, но существует ряд методик, которые просты и доступны по своему содержанию и не требуют специального оборудования и инвентаря.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, индивидуальная физическая тренировка, использование тренажеров, физическое самовоспитание, физическое развитие.

### INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING AS A FORM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE MILITARY DEPARTMENT OF THE UNIVERSITY

Bayakhmetov S.U., Doszhanov B.A.

This article attempts to define the essence and role of independent physical training as one of the forms of physical training of students of the military department of the university.

In article the analysis of carrying out independent physical training from the point of view of a number of researchers is carried out. A consensus on the matter it isn't developed, but there is a number of techniques which are simple and available according to the contents and don't demand the special equipment and stock.

**Keywords:** physical training, individual physical training, the use of simulators, physical self-education, physical

*Не позволяй сегодня никому  
трудиться больше себя  
Дж. А. Нейсмит*

Введение. Одной из важных задач офицерско-преподавательского состава и специалистов физической подготовки военной кафедры ВУЗа является повышение статуса физической подготовки как базового элемента военно-профессиональной и морально-психологической готовности студентов военной кафедры к будущей офицерской деятельности в Вооруженных Силах Республики Казахстан.

Для достижения этой цели проведение физической подготовки целесообразно организовывать и

проводить с учетом личной подготовленности студентов военной кафедры, применяя индивидуальную физическую тренировку.

В связи с этим повышается значение такой формы физической подготовки как самостоятельная физическая тренировка, а вместе с ней становится актуальным вопрос методического обеспечения и травмобезопасности самостоятельных занятий.

Основная часть. Самостоятельную физическую тренировку следует считать одной из форм физической подготовки студентов военной кафедры, занимающихся индивидуально, используя методические рекомендации специалистов по физической подготовке. Она направлена на решение общих и специ-

альных задач физической подготовки, развитие и совершенствование физических и профессионально значимых качеств студентов военной кафедры ВУЗа.

В основу организации самостоятельной физической тренировки входят: изучение методических рекомендаций по вопросам, касающимся особенностей организма человека, основ спортивной тренировки; составление занимающимися, совместно со специалистом по физической подготовке, планов-заданий на определенный период (месяц, семестр, учебный год); проведение контрольной проверки уровня физической подготовленности студентов военной кафедры в соответствии с требованиями организационно-методических указаний и правил по физической подготовке [1], [2].

Студенты военной кафедры, занимающиеся самостоятельной физической тренировкой, должны владеть приемами самоконтроля и применять их в ходе занятий. Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки.

При этом любая тренировка должна быть строго дозированной: в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств, характером служебной деятельности.

Занимаясь самостоятельно, офицеры должны придерживаться пяти основных правил на каждое занятие:

1) нагрузку на организм необходимо увеличивать постепенно, нельзя форсировать физические нагрузки;

2) заниматься физическими упражнениями необходимо систематически, непрерывно;

3) разрабатывать программу самостоятельной физической тренировки исходя из тех целей, которых необходимо достигнуть;

4) осуществлять контроль за работой сердца, артериальным давлением, самочувствием;

5) каждое занятие заканчивать водными процедурами.

Можно выделить следующие формы самостоятельных занятий:

- утрення гимнастика;
- участие в соревнованиях;
- тренировочные занятия;
- теоретическая подготовка.

Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, активизирует обмен веществ и способствует быстрому удалению продуктов распада, накопившихся за ночь.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

- зарядку проводить в хорошо проветренном по-

мещении, а лучше на открытом воздухе;

- одежда должна быть легкой, удобной, гигиеничной;

- продолжительность зарядки должна быть не менее 30 мин и не более 60 мин;

- интенсивность выполняемой нагрузки необходимо контролировать по показателям ЧСС (частоты сердечных сокращений). Оптимальными показателями ЧСС следует считать, когда количество сокращений сердца в 1 мин. при выполнении физических упражнений превышает исходный уровень (ЧСС покоя) на 70–80 %.

- в комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (длительный бег до утомления):

- утренняя зарядка не должна вызывать утомление, при появлении утомления необходимо снизить объем и интенсивность нагрузки, проконсультироваться у специалиста и врача;

- при выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности в выполнении упражнений: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие силы, эластичности мышц и подвижности суставов, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания [3].

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях должно предусматриваться в плане самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях следует рассматривать как контрольно-проверочный этап в плане самостоятельной подготовки. Результаты участия в соревнованиях дают объективную оценку уровня подготовленности занимающихся в данный период, позволяет внести коррективы в методику дальнейшей подготовки [4].

Тренировочные занятия рекомендуется проводить 3-4 раза в неделю, продолжительность 1-2 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за 1 час до приема пищи и отхода ко сну.

Теоретическая подготовка. Теоретические знания студентов военной кафедры ВУЗа приобретаются путём изучения наставления по физической подготовке и литературы специальной направленности. Будущие офицеры должны твердо знать наставление по физической подготовке и другие документы, которые концентрируют в себе войсковой опыт, результаты специальных научных исследований, дан

Врачебный контроль и самоконтроль дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки с учетом показателей, характеризующих функциональное состояние организма занимающихся.

Анализ литературы по вопросам организации и содержания самостоятельной физической тренировки показывает, что единого мнения о ее содержании и времени проведения не выработано. Она может проводиться как в служебное, так и неслужебное время, а содержание может быть различным [3], [5], [6].

В содержание самостоятельной тренировки большинство авторов включают упражнения, которые просты и доступны по своему содержанию, эмоциональны, позволяют каждому занимающемуся дозировать физическую нагрузку, не требуют специального оборудования и инвентаря. В то же время содержание самостоятельных занятий зависит в значительной мере от склонности и увлечений занимающихся. Следует отметить, что при проведении самостоятельной физической тренировки нельзя полностью исключать использование тренажеров, так как за одно занятие на нем можно выполнить объем нагрузки в 8–10 раз больше, чем в обычных условиях.

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе накоплен большой материал по вопросам оздоровительной физической тренировки, при этом под «оздоровительной тренировкой» понимается тренировка, предусматривающая улучшение физического состояния до должного уровня.

Большинство авторов считают, что наибольшей эффективностью в целях укрепления здоровья и улучшения физического состояния обладают аэробные упражнения. Тренировка в аэробном режиме способствует увеличению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выражающемуся в более высоких величинах максимального ударного и минутного объемов сердца. Аэробная тренировка заключается в выполнении физических упражнений циклического характера, например, ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание [5].

Содержание самостоятельной физической тренировки во многом должно определяться характером профессиональной деятельности специалистов. Рекомендуются включать в тренировку циклические упражнения, спортивные игры и различные сложнокоординационные упражнения, упражнения с эспандером, резиновым жгутом, гимнастической палкой, гантелями, а также бег трусцой, поездки на велосипеде, пешие походы [6].

Нами установлено, что состояние здоровья и уро-

вень работоспособности человека зависят также от его силовых возможностей и подвижности в суставах. Умеренная силовая тренировка снижает негативные изменения в организме. Для студентов военной кафедры, профессиональная деятельность которых определяется высоким уровнем физической работоспособности, силовая тренировка крайне необходима.

Результатом усилий педагогических воздействий можно считать приобретенную студентами военной кафедры устойчивую потребность в физическом самовоспитании, их умение воздействовать на себя, управлять собой и контролировать свое физическое состояние. Взаимосвязь физического воспитания и самовоспитания присутствует на всех этапах физического совершенствования студентов военной кафедры на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. При этом формирование у них готовности к физическому самовоспитанию может быть успешным при определенном уровне самосознания, когда в результате воспитания личность осознает значимость собственных усилий в своем физическом развитии и совершенствовании.

Предпосылкой такой готовности является наличие: знаний в области теории физической культуры, физической подготовки и теории самовоспитания; психологических факторов – наличие мотива физического самовоспитания, убежденность в выборе направленности, средств и методов работы над собой, развитие эмоционально-волевых качеств, а также способность на практике применять все разнообразие приемов самовоздействия и самоуправления.

В вузах, где есть военная кафедра существует еще один очень весомый аргумент в пользу индивидуализации тренировочного процесса. Даже относительно высокая общая оценка уровня физической подготовленности подразделения не может оправдать наличие в учебной группе слабо обученных студентов военной кафедры, которые не способны повышать или поддерживать свой уровень физической тренированности.

Данная необходимость продиктована персональной ответственностью студента военной кафедры за уровень своей физической подготовленности, обусловлена личными организационными и методическими трудностями, которые каждый из них должен уметь преодолевать в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Очень важно, чтобы каждый студент военной кафедры приобрел этот багаж не под нажимом преподавателей и угрозой неучастия (не допуска к экзамену), а осознанно, осмыслив необходимость хорошей физической тренированности как функциональной

Врачебный контроль и самоконтроль дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки с учетом показателей, характеризующих функциональное состояние организма занимающихся.

Анализ литературы по вопросам организации и содержания самостоятельной физической тренировки показывает, что единого мнения о ее содержании и времени проведения не выработано. Она может проводиться как в служебное, так и неслужебное время, а содержание может быть различным [3], [5], [6].

В содержание самостоятельной тренировки большинство авторов включают упражнения, которые просты и доступны по своему содержанию, эмоциональны, позволяют каждому занимающемуся дозировать физическую нагрузку, не требуют специального оборудования и инвентаря. В то же время содержание самостоятельных занятий зависит в значительной мере от склонности и увлечений занимающихся. Следует отметить, что при проведении самостоятельной физической тренировки нельзя полностью исключать использование тренажеров, так как за одно занятие на нем можно выполнить объем нагрузки в 8–10 раз больше, чем в обычных условиях.

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе накоплен большой материал по вопросам оздоровительной физической тренировки, при этом под «оздоровительной тренировкой» понимается тренировка, предусматривающая улучшение

физического состояния до должного уровня.

Большинство авторов считают, что наибольшей эффективностью в целях укрепления здоровья и улучшения физического состояния обладают аэробные упражнения. Тренировка в аэробном режиме способствует увеличению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выражающемуся в более высоких величинах максимального ударного и минутного объемов сердца. Аэробная тренировка заключается в выполнении физических упражнений циклического характера, например, ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание [5].

Содержание самостоятельной физической тренировки во многом должно определяться характером профессиональной деятельности специалистов. Рекомендуется включать в тренировку циклические упражнения, спортивные игры и различные сложнокоординационные упражнения, упражнения с эспандером, резиновым жгутом, гимнастической палкой, гантелями, а также бег трусцой, поездки на велосипеде, пешие походы [6].

Нами установлено, что состояние здоровья и уровень работоспособности человека зависят также от его силовых возможностей и подвижности в суставах. Умеренная силовая тренировка снижает негативные изменения в организме. Для студентов военной кафедры, профессиональная деятельность которых определяется высоким уровнем физической работоспособности, силовая тренировка крайне необходима.

# ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Абишев А.Р. - кандидат биологических наук, доцент

Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б. - Казахский национальный педагогический университет имени Абая

Түйіндеме

## СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНБАЙТЫН ҰЛДАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАМУ ДИНАМИКАСЫ

Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.

Осы жас тобында біз физикалық дамудың абсолютті және салыстырмалы көрсеткіштерін және мектеп оқушыларының морфологиялық белгілерінің жыл сайынғы өсуін талдадық, олардың қозғалыс режимі орта мектептердің дене шынықтыру бағдарламасына сәйкес келеді. Халықтың әртүрлі этно-аумақтық, кәсіптік және спорттық топтарында жас ұрпақтың өсуі мен дамуын сипаттайтын анатомиялық және антропологиялық көрсеткіштердің жас ерекшеліктері маңызды проблемалардың бірі болып қала бермек.

**Түйінді сөздер:** морфологиялық белгілер, салыстырмалы мағына, жиынтық мән, онтогенездің сезімтал кезеңдері, спазмодикалық сипат, жыныстық жетілудің секірісі, нақты қарқын

Резюме

## ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.

В этой возрастной группе мы анализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годовых приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ. Проблемы возрастного становления анатомо-антропологических показателей характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных группах населения продолжает оставаться одной из важнейших задач.

**Ключевые слова:** Морфологические признаки, относительная величина, суммарная величина, чувствительные периоды онтогенеза, пубертатный скачок

Summary

## THE DYNAMICS DYNAMICS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE PUPPIES, WHICH ARE CHARACTERISTIC OF SPORTS

Abishev A.R., Saidakov E.M., Kenzhibaev A.B.

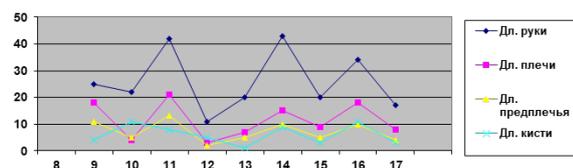
Annotation. In this age group, we analyzed the absolute and relative indicators of physical development and annual growth of morphological characters in schoolchildren, whose motor mode corresponds to the physical education program of secondary schools. The problems of the age formation of anatomical and anthropological indicators characterizing the growth and development of the younger generation in various ethno-territorial, professional and sports groups of the population continues to be one of the most important tasks.

**Key words:** Morphological characters, relative value, total value, sensitive periods of ontogenesis, spasmodic character, puberty jump, specific rate.

Введение. Длина руки и ее звеньев. Суммарная величина прироста длины руки и ее звеньев различна. Наибольший суммарный прирост имеет длина плеча (31,77%) затем в последовательном порядке идут: длина руки (35,21%) затем длина предплечья (34,05%), самый малый сумарный прирост и длина кисти составляет (33,87%). Скорость роста в длине руки в целом колеблется от 1,77% до 7,03%, плеча от 1,60% до 7,87%, предплечья от 2,00% до 6,85%, кисти от 0,92% до 6,93%. Рисунок - 1.

Скорости роста длины верхней конечности и ее отдельных звеньев не одинаковы во времени наступления максимальных приростов. Длина верхней конечности характеризуется постепенным увеличением годовых приростов от 8 до 11 лет (2,65%; 2,31 и 4,39 см соответственно). В дальнейшем скорости роста всей верхней конечности носят волнообразный характер. Наиболее чувствительными периодами онтогенеза для этого показателя являются 11, 14 и 16 лет, хотя и в 17 лет скорость роста длины руки остается высокой. Для длины плеча и кисти ско-

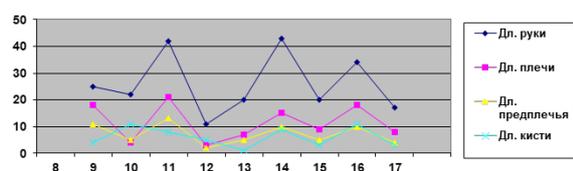
рость роста носит скачкообразный характер. Скорость роста в длину верхней конечности имеет явно выраженный пубертатный скачок, в 11 летнем возрасте 4,39 см или 7,03% за которым следует постепенное снижение прироста до 17 лет. Закономерности роста отдельных звеньев несколько иные. Так, длина плеча имеет скачкообразную скорость роста, максимальные приросты в 9 и 11 летнем возрастах составляют 1,85 и 2,10 см или 7,66 и 7,87%, в 10 летнем возрасте отмечается разное падение прироста (1,60%). Следует отметить, что увеличение скорости роста плеча в 9, 11, 14, 16 летнем возрастах сменяется падением ее в 10, 12, 13, 15, 17 лет. Рисунок 1 а.



Скорость роста в длину предплечья также изменяется с годичным интервалом, очень сходным с динамикой роста плеча: в 9, 11, 14, 16 лет происходит увеличение прироста, а в 10, 12, 13, 15 и 17 лет – его уменьшение.

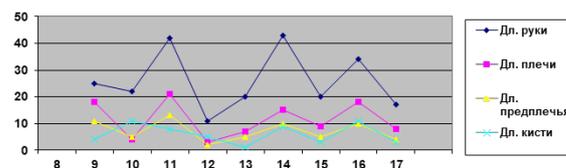
Анализируя динамику скоростей роста длины верхней конечности и ее звеньев, можно прийти к заключению, что так же, как и для тотальных размеров тела, наиболее чувствительными периодами для показателей являются 11, 14, и 16 летний возрасты. Дополнительные пики прироста для длины плеча и предплечья наблюдаются в 9 лет (7,66, 6,30%), для кисти в 10 лет (6,93%).

Длина ноги и ее звеньев. Суммарный прирост в длине ноги и ее отдельных звеньев неодинаков. Наибольший суммарный прирост за период от 8 до 17 лет характерен для длины бедра (33,11%); длины ноги (32,19%), длины голени (30,39%), и стопы (27,27%). Скорости роста в длину ноги колеблются в пределах от 2,62% до 7,48%; бедра от 2,39% до 6,94%, голени от 1,51% до 8,93% и для стопы от 1,25% до 8,22%. Рисунок №2.



Максимальный прирост длины ноги и ее звеньев бедра, голени и стопы приходится на возраст 11 лет. В росте ноги в длину отмечаются два пика максимальных приростов: первый пик – в возрасте 9 лет (4,26 см или 6,42%), второй пик в возрасте 11 лет и он составляет (5,62 см или 7,48%). В годичных приростах длины бедра также установлены два пика:

в возрасте 9 лет (2,12 см или 6,94%), 11 лет (2,04 см или 6,00%). Что касается скорости роста в длину голени и стопы, то у этих показателей отмечается один пик максимального прироста в 11 лет (3,15 см или 8,93% и 1,83 см или 8,22% соответственно). Таким образом, максимальный прирост нижних конечности и его звеньев приходится на 11 летней возраст: для длины нижних конечности (7,48%), длины бедра (6,94%), длины голени (8,93%) и длины стопы (8,22%). Рисунок №2а.



различных звеньев нижней конечности отмечены в возрасте 12, 15, 17 летнем возрастах, а для бедра, голени и стопы отмечено падение скорости роста в возрасте 12, 13, 17 лет.

В продольных размерах тела скорость роста (длина конечностей и их звеньев) имеет специфический темп. По данным А.М.Урысона (1973) показано, что максимальный прирост длины руки у московских детей 1956-1957 г.г. обследования отмечается в среднем в 13 лет, а максимальная скорость роста предплечья в 14 лет.

По данным Л.Е.Кирина (1984), также показано, что максимальный прирост длины верхних конечностей у алматинских детей отмечается в среднем в 13 лет (12-13 лет), а максимальная скорость роста предплечья приходится на 14 лет.

Заключение. Наши данные относительно скорости роста верхних конечностей и ее звеньев несколько расходятся с данными А.М.Урысона и Л.Е. Кирина.

Максимальная скорость роста верхних конечностей (руки) у мальчиков не спортсменов наблюдается в 11 лет, а скорость роста плеча в 9 и 11 лет, предплечья в 11 лет, а длина кисти в 10-16 лет.

Специфичны и возрастные характеристики скорости роста в длину для нижних конечностей и ее звеньев у мальчиков, не спортсменов. Кроме основного пика в длине верхних конечностей у детей имеются и дополнительные пики в возрасте у мальчиков - не спортсменов в 9-14 лет.

По данным А.М.Урысона, максимум прироста длины нижних конечностей наблюдается в возрасте от 11,5 до 14,5 лет.

Сравнивая скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях происходит в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьных возрастах (от 8 до 11 лет от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

Заключение. Анализируя динамику скоростей роста длины верхних конечностей и ее звеньев можно прийти к заключению, что также, как и для тотальных размеров тела, наиболее чувствительными периодами для показателей являются 11, 14 и 16-летней возрасты. Дополнительные пики прироста для длины плеча и предплечья наблюдаются в 9 лет (7,66% и 6,30%), для кисти в 10 лет (6,93%).

А максимальный прирост длины ноги и ее звеньев – бедра, голени и стопы приходится в возрасте 11 лет. В росте ноги в длину отмечаются два пика максимальных годовых приростов: 1 пик – в возрасте 9 лет (4,26 см или 6,42%), 2 пик – в возрасте 11 лет (5,62 см или 7,48%). Таким образом, максимальный прирост нижней конечностей и его звеньев приходится в 11-летней возрасте: для длины нижней конечностей (7,48%), для длины бедра (6,00%), длины голени (8,93%) и длины стопы (8,22%). Максимальные ежегодные приросты для всех продольных размеров различных звеньев нижней

конечностей отмеченный в возрасте 12,15 и 17-летнем возрасте, а для бедра, голени и стопы отмеченный падение скорости роста в возрасте 12,13,17 лет.

Суммарная величина прироста длины руки и ее звеньев различна. Наибольший суммарный прирост имеет длина плеча (37,15%), затем последовательно порядке идут: длина руки (35,27%), длина предплечья (34,10%), самый малый суммарный прирост в длине кисти (33,91%).

Скорости роста в длине руки в целом колеблются – от 1,77% до 7,03%, плеча – от 1,60% до 7,87%, предплечья – от 2,00% до 6,85%, кисти – от 0,92% до 6,93%.

Суммарный прирост в длине ноги и ее отдельных звеньев неодинаковы. Наибольший суммарный прирост за период – от 8 до 17 лет характерен для длины ноги (37,22%), затем длины бедра (39,22%), длины голени (35,28%) и стопы (31,13%). Скорости роста в длину ноги колеблются в пределах – от 2,62% до 7,48%; бедра – от 2,39% до 6,94%, голени – от 1,51% до 8,93% и для стопы – от 1,25% до 8,22%.

#### **Список использованной литературы:**

1. Богомолова Е.С. Динамика внутригрупповой изменчивости показателей морфофункционального развития как критерия оценки здоровья школьников: автореф666 канд. мед. наук. – Нижегородск, 19946 – 24 с.

2. Кирина Л.Е. Анатомо-антропологического характеристика детей казахской национальности с различной организацией двигательного режима: автореф666 канд. мед. наук. – Семипалатинск, 1984. – 24 с.

3. Киения И.И., Заика Э.М., Мельник В.М. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения // Санатория и гигиена. – 2003, №6. – с. 28-30.

4. Мырзабаева Б.М. Оценка физического развития детей и подростков в эпидемическом неблагоприятном районе Казахстана. // Гигиена и санитария. – 2001. №8. с. 50-51.

5. Евсеева Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: «Феникс» 2003 г.

6. Гандельсман А.Б., Смирнова Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 1986.

7. Визитей Н.Н. Физическая культура личностей. – Кишинев: Штиница, 1989.

8. Шитикова Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания. – Л., 1981.

9. Дворкин Л.С. Методика силовой подготовки школьников 13-15 лет с учетом их соматической зрелости / Л.С.Дворкин., А.А.Хабаров., С.Ф.Евтушенко// Теория и практика физической культуры. – 1999. - №3 С. 34-35.

10. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников. – СПб.: СПбННИФК, 2002. – 228 с.

## РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И НАВЫКОВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курсы переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры осуществляется, согласно договору с Министерством образования и науки Республики Казахстан от 14.12.2020 года № 391.

В 2020 году на бюджетной основе прошли курсы повышения 447 учителей физической культуры по теме «Развитие профессиональных компетенций учителей физической культуры в условиях обновленного содержания образования» (72 часа).

Сегодня крайне актуальной становится проблема повышения квалификации через новые альтернативные формы обучения – телеконференции, веб-трансляции, вебинары, веб-презентации, мастер-классы.

Программа курсов повышения квалификации педагогических кадров «Развитие профессиональных компетенций и навыков учителя физической культуры» согласно договору с Министерством образования и науки Республики Казахстан от 29.09.2021 года № 300 на бюджетной (бесплатной) основе предназначена для учителей физической культуры.

Согласно плану на 2021 год курсы повышения квалификации учителей физической культуры на бюджетной основе прошли 950 человек. Актуальность данной программы обусловлена тем, что развитие профессиональной компетентности педагога по физическому воспитанию обусловлено процессами модернизации системы образования Республики Казахстан, и определяется необходимостью оказания поддержки и сопровождения учителей физической культуры в успешном освоении ими сущности обновления содержания образования, осмысления его ключевых особенностей, структуры в формировании готовности и способности реализовать его требования.

Продолжительность обучения курсов повышения квалификации – 80 часов. Данная программа может использоваться для курсов повышения квалификации объемом 40 часов. Для курсов повышения квалификации объемом 40 часов количество часов по модулям определяется исходя из потребностей слушателей курсов.

Содержание программы курсов повышения квалификации включает оптимальное соотношение предметных, психолого-педагогических, социальных и других компетенций, необходимых педагогу для реализации всех видов педагогической деятельности. Программы курсов содержат компоненты для обеспечения педагогом каскадного распространения полученных знаний и навыков в педагогическом коллективе. Качественное содержание программ курсов будет способствовать качественному росту знаний слушателей курса.

К преимуществам относятся технологичность образовательного процесса, максимальная доступность, независимо от географического, временного или социального положения, доступность учебных материалов, мобильная связь с тренерами курса, индивидуальный подход преподавателей к каждому из слушателей.

Курсы повышения квалификации реализуются с использованием дистанционных технологий обучения. По окончании обучения слушателям выдается документ (сертификат) о повышении квалификации.

Существующий опыт центра в реализации сопровождения и статистического мониторинга профессионального развития педагогов позволил выявить наиболее остро проявляющиеся проблемы:

- значимости профессиональных качеств педагога в обновлении системы образования и региональными особенностями качественного состава педагогических работников области;
- высокими ожидаемыми результатами повышения квалификации и имеющимся уровнем профессиональной компетентности педагогов, проходящих курсовую подготовку;
- требованиями к повышению эффективности мониторинга профессионального развития педагога в посткурсовой период и отсутствием полной и достоверной информации об индивидуальных изменениях слушателей курсов;
- потребностью слушателей в научно-методической поддержке в посткурсовой период и неэффективным содержанием деятельности в направлении поддержки со стороны методических служб районных/городских управлений образования.

Данную проблему можно решить путем оказания научно-методической поддержки педагогам в построении и реализации индивидуальной траектории развития профессиональной компетентности, качественных изменений в профессиональной деятельности и внедрении обновленного содержания и инновационных технологий в посткурсовой период (Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 28

января 2016 года № 95 «Правила организации и проведения курсов повышения квалификации педагогов, а также посткурсового сопровождения деятельности педагога» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 08.11. 2021 г.).

Анкетирование слушателей показали удовлетворенность курсами 82%, оценили свой профессиональный рост к концу обучения 94%. Цель повышения квалификации – использование учителями знания как средства решения актуальных проблем и задач образования.

Поэтому главной функцией этой системы становится развитие социокультурного и интеллектуального потенциала личности педагога, способной не только применять новые педагогические знания и технологии, но и разрабатывать их, что изменит подход учителей физической культуры к повышению квалификации в сторону обеспечения непрерывного профессионального развития.

В 2022 году Центр планирует провести курсы повышения квалификации с дополнением актуальных тем инклюзивного образования, теоретических знаний и практических навыков, для 2500 учителей физической культуры общеобразовательных школ в формате офлайн-обучение, предусматривающие системное посткурсовое сопровождение, дальнейшее изменение и совершенствование практики преподавания.

На сегодняшний день за 2022 год на платной основе курсы повышения квалификации «Развитие профессиональных компетенций и навыков учителя физической культуры» прошли 191 человек.

Уважаемые коллеги свои предложения или замечания по курсам повышения квалификации можете отправлять на почту: [npccfk.kurs@mail.ru](mailto:npccfk.kurs@mail.ru)

***Лаборатория учебно-методического обеспечения,  
переподготовки и повышения квалификации  
специалистов физической культуры***

**РЕАЛИЗАЦИЯ  
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В РАМКАХ  
ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОГО ФИНАНСИРОВАНИЯ НА ТЕМУ  
«НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ»**

Тема 1.5 «Разработка комплексной технологии укрепления здоровья школьников – членов сборных команд Казахстана по видам спорта»

Спорт высших достижений связан с максимальным включением всех физиологических систем, всех видов обмена веществ, поэтому высок риск выхода их из строя и остро стоит вопрос о разработке здоровьесберегающих технологий, среди которых первостепенное значение отводится фактору питания. Особо следует отметить, что рацион питания спортсмена в процессе физической работы, процессе восстановления, как и сам процесс адаптации, должен быть строго специфичен. Последнее крайне важно, поскольку недостаток специфических энергетических, пластических, минеральных и других ресурсов в организме и их качественное или количественное «несоответствие» функциональному запросу системы неминуемо окажет существенное влияние на формирование той или иной функциональной системы, а, следовательно, и на конечный результат процесса адаптации. Исследования в таком направлении позволяют корректировать тренировочный процесс спортсмена, оценивать эффективность восстановительных мероприятий и существенно влиять на проведение отбора среди юных спортсменов и ориентации в спорте.

В этой связи нашими сотрудниками был представлен проект, одобренный МОН РК: «Разработка комплексной технологии укрепления здоровья школьников – членов сборных команд Казахстана по видам спорта» на 2021 - 2022 гг.». (Руководитель проекта - д.м.н., проф. Мухамеджанов Э.К.) В проекте задействован целый ряд научных сотрудников нашего Центра.

Целью научно-исследовательской работы являлось: изучение функционального состояния школьников членов сборной Казахстана по видам спорта и поиск литературных сведений о роли питания в сохранении здоровья и работоспособности человека, в частности спортсменов.

В связи с этим задачами исследований являлось;

1. Дать анализ литературы по сбалансированному питанию
2. Обосновать свою теорию фазного питания
3. Изучить параметры здоровья школьников спортсменов с помощью обычных тестов (антропометрические) и с использованием современных компьютерных технологий, основанных на изучении variability ритмов сердца.
4. Изучить эффективность использования специализированного батончика для поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в период выполнения интенсивной физической деятельности.

В 2021 году был проведен анализ литературы по сбалансированному питанию в отношении влияния на здоровье человека и обоснована важность балансировки не только экзогенного, но и эндогенного пищевых потоков.

Это позволило предложить новую теорию сбалансированного питания – фазное питание и разработать специализированный продукт (английский патент GB2496119 22-01-2014) и по его рецептуре в г. Нур-Султане ТОО Top Energy стала выпускать батончики Top Energy.

Наши пилотные результаты исследования на школьниках-спортсменах указывают на положительное влияние через две недели приема продукта.

Исследования продолжаются на юных спортсменах различных видов спорта. Научные разработки были апробированы на Республиканской и Международных конференциях.

По теме исследования опубликованы научные статьи в отечественных журналах индексируемых КОК-СОИ МОН РК, а также в зарубежных рецензируемых научных журналах, индексируемых в Scopus и Web of science.

*Лаборатория научно-исследовательской  
деятельности в сфере физической культуры*

## МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесінің жаршысы» ғылыми-практикалық журнал дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған.

Редакция бұрын жарияланбаған материалдарды қабылдайды. Мақаланы дайындауда мына ережелер қатаң сақталуы тиіс:

мақала көлемі – 3 беттен 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Мақала Microsoft Word 2003 – 2007 редакторында қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 14 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиек- жолдарымен терілуі қажет. Абзацтар – 1 см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болуы тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында 12 кегль.

жоғарғы сол бұрышта ӨОЖ, Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (4 автордан аспауы керек) ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартылмай), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к бет ені бойынша аннотация, түйін сөздер, бос ж/к авторлардың электронды адресі, тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к – автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қарпімен болып шығару қажет, оған қоса «Аннотация», «Түйін сөздер», «Кіріспе (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы, зерттеу нәтижелері және оларды талқылау)», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қарпімен болуы қажет.

- педагогикалық-әдістемелік және дәрігерлік-биологиялық бағыттағы жұмыстар құрамында кіріспе, практикалық нұсқаулар, ғылым мен тәжірибеге негізделген ұсыныстар, қолданылған әдебиеттер тізімі ұсынылады.

- мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) келтіріледі.

Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектелу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім және ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

- журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні.

Мақаланың тақырыбы//Журналдың атауы.-Шыққан жылы.-№...-С...-...

- кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы. – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы.-Беттер саны.

**Мысалы:** 1. И.И.Петров. Салауатты өмір салты. – М.: Медицина, 2006, – 260 б.

аннотация мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы керек. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Аннотацияда жұмыстың мақсаты, зерттеу әдістері, сынақ контингенті, негізгі нәтижелер көрсетіледі.

- пайдаланған талдау әдістерін толық көрсету тиіс

Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында: орташа (M), стандарттық ауытқу (S), әрқашан стандарттық ауытқу қателігі (m), Me – медиана, Мо-мода, ж .т.б. Егерде зерттеу жұмысында болжам статистикасы тексерілетін болса онда авторлардың қабылдаған маңызды (P) деңгейін көрсету керек. Деректер ұсыну форматы: M±S. Орташа сан айырмашылығы маңызды болса M±m форматы бойынша. Егерде таңдамалы салыстыру Стьюдент критерийі бойынша жүргізілген болса, нақты жұмыста қай Стьюдент критерийі болғанын көрсету қажет. Егерде корреляция талдауы жүргізілген болса, қай корреляция коэффициентімен саналғаны көрсетілуі қажет.

Көрсетілген талаптар сақталмай дайындалған мақалалар қаралмайды. Бір мақаланың құны 3500 теңгені (төлем қолмақол немесе ақшасыз есеп айырысуды) құрайды. Төлем мақала басы- лымға қабылданған соң жүргізіледі. Реквизиттер журналдың бірінші бетінде көрсетілген.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта.

Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы. Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

Объем статьи – от 3 до 10 страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003 – 2007 на казахском, русском или английском языках шрифтом Times New Roman, шрифт 14, с полями: верхнее и нижнее по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи, размер шрифта 12.

В верхнем левом углу УДК. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Через пустую строку по центру – инициалы и фамилия автора/ров (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Далее через пустую строку по ширине страницы резюме, ключевые слова, через пустую строку указывается e-mail авторов, и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИОФ авторов, наименование статьи и наименования разделов:

- «Введение»,
- «Методы и организация исследования»,
- «Результаты исследования и обсуждение»,
- «Выводы»,
- «Литература».

- материалы методического характера как педагогической, так и медико-биологической направленности должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного и опытного обоснования.

- ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список источников, приводимых в статье, следует составлять в порядке упоминания в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК:

- для статьи, опубликованной в журнале: порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи//Название журнала.- Год издания.- № ....- С...-...

- для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц. Пример: 1. Петров И.И. Здоровый образ жизни. – М.: Медицина, 2006,- 260 с.

- резюме должно быть в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод резюме должен быть качественным и выполнен специалистами. В резюме указывается цель работы, методы исследований, контингент испытуемых, основные результаты.

- описывать используемые методы обработки данных необходимо подробно.

Следует дать определение всем статистическим терминам, символам и сокращениям, используемым в работе. Например,  $M$  – среднее арифметическое,  $S$  – стандартное отклонение,  $m$  – стандартная ошибка среднего арифметического,  $Me$  – медиана,  $Mo$  – мода, и т. д. Если в исследовании проверяются статистические гипотезы, то следует указывать принятый авторами критический уровень значимости ( $P$ ). Формат представления данных:  $M \pm S$ . Формат  $M \pm m$  может употребляться, когда важно среднее значение, а не разброс показателя. Если сравнение выборочных средних проводилось с помощью критерия Стьюдента, то следует указывать, какой из критериев Стьюдента (для независимых выборок или для парных наблюдений) использовался в работе. Если применялся корреляционный анализ, то необходимо указать, какой из коэффициентов корреляции рассчитывался.

Статьи, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут. Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету). Реквизиты на первой странице журнала. Оплата производится после одобрения статьи. Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.