

ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУЫМЕН ӨТКІЗІЛГЕН
ІС-ШАРАЛАР ЖӘНЕ ЖҰМЫС ТОБЫНЫҢ ОТЫРЫСТАРЫ



ҒЫЛЫМИ - ПРАКТИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№3
(75),
2024



@salauatty_kazakhstan

V ДҮНИЕЖҮЗІЛІК КӨШПЕНДІЛЕР ОЙЫНДАРЫНЫҢ
ӘСЕРЛІ СӘТТЕРІ



СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУДАН МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫ
АРАСЫНДАҒЫ РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖАРЫС
BAI-BURA КУРОРТТЫҚ АЙМАҒЫ. ЩУЧИНСК Қ.



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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№3(75), 2024

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ
№ 3 (75) 2024 ж.
Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық алқа төрағасы
Ташметов А.Б. – бас директор

Редакциялық алқа төрағасының орынбасары
Рысбекова Р.Қ. – бас директордың орынбасары

Редакциялық алқа мүшелері:

Арещенко А.И. - профессор, доцент
Доскараев Б.М. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Кульназаров А.К. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор
Куптилеуова С.К. – педагогика-психология магистрі
Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Марчибаева Ұ.С. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент, психология-педагогика магистрі
Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы
Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы
Сивохин И.П. – педагогика ғылымдарының докторы
Сырымбетова Л.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор
Цицурин В.И. – биология ғылымдарының докторы
Шилібаев Б.А. - қауымдастырылған профессор (доцент)

Дизайнер:

Ахмеров А. Д.

Редакциялық алқаның хатшысы:

Есембаева Г.Б. - педагогика ғылымдарының магистрі

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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесі жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал,

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

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: **nnpcfk2020@yandex.kz**
ҚР Оқу-ағарту министрлігінің «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК

Заказ: № 221317, Тираж: 200

«ДОИ «Вектор надежды» ҚБ, 010000, Астана қаласы, Луи Пастер көшесі, 117
Email VN-astaruna@bk.ru
тел.: 8 7172 41-68-89

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

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

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МП РК НА 2024-2026 Г.Г.
- ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В 2024 ГОДУ
- УСПЕХИ И ВЫЗОВЫ КАЗАХСТАНСКОЙ СБОРНОЙ НА XXXIII ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПАРИЖЕ 2024 ГОДА
- ПЯТЫЕ ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ: ФАКТЫ В ЦИФРАХ
- ПЕДАГОГТЕРДІҢ РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ТАМЫЗ САММИТІ «DIGITAL KAZAKHSTAN: ЖАҢА ШЫНДЫҚТАҒЫ БІЛІМ»

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ ПАНЕЛЬДІК СЕКЦИЯ СПИКЕРЛЕРІ
СӨЗДЕРІНІҢ ТЕЗИСТЕРІ

- 11** **Исраилов Руслан Джабраилович**
ВНЕДРЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ
- 16** **Берік Талшын Көмекқызы**
ЦИФРЛЫ МҰҒАЛІМ: ЦИФРЛЫ ӨЛЕМДЕГІ МЕКТЕПТЕР
- 19** **Нажиканов Темирлан Оразгалиевич**
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
- 23** **Рысбекова Раушан Қасымбекқызы**
ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ЗАМАН ТАЛАБЫНА САЙ ЖАҢҒЫРТУ
- 26** **Шилібаев Бекболат Аманжолұлы, Турсынбекова Жанна Канатбековна**
ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӨРБИЕСІН ДАМУЫНДАҒЫ ҚАЗІРГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ
- 30** **Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы, Елубай Акбекет**
ҰЛТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫН-ҰЛТЫМЫЗДЫҢ ҚҰНДЫ МҰРАСЫ
- 33** **Мамырханова Аймен Молдагалиевна, Есембаева Галия Балгожиевна, Токтарбаева Айнуэр Ербулатовна**
ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ
- 36** **Токтарбаева Айнуэр Ербулатовна**
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ: МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ
- 41** **Пұсырманов Нұрғиса Серікұлы**
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ЖАҢА ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІЛІГІ
- 46** **Базаров Жанболат Узбекович, Абильдаев Талап Лагирбаевич**
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ТҰЛҒА ӨМІРІНДЕГІ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ РӨЛІНІҢ МАҢЫЗЫ

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- 50** **Мамшетов Әбдімәлік Лесбекулы**
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫМЫЗДЫ
ДАРЫТУ ЖӘНЕ САПАЛЫ ТӨРБИЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ
- 55** **Жоламанова Анжела Кабдуллоевна, Оспанова Багила Каркеновна,
Жунусов Марат Медноевич, Матина Аксара Бериковна**
МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС
НЫСАНДАРЫ
- 60** **Исабекова Анар Сабыржановна, Махтин Кайрат Қонысбекович**
РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В
ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ
- 68** **Исабекова Анар Сабыржановна, Оскольский Степан Денисович,
Чесноков Денис Викторович**
АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ МОДИФИКАЦИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9
КЛАССОВ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗНООБРАЗИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ
- 78** **Сырымбетова Ляйля Саркытовна, Алиев Элвин Рамиз-оглы,
Компанцева Юлия Николаевна**
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ
- 84** **Сырымбетова Ляйля Саркытовна, Спицына Милана Артёмовна,
Сучу Станислав Сергеевич**
ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПРОФОРИЕНТА-
ЦИОННОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
- 87** **Сырымбетова Ляйля Саркытовна Опарина Полина Игоревна**
ВЫЕЗДНЫЕ ФОРМЫ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
- 90** **Сиротина Светлана Геннадьевна, Вишнякова Наталья Петровна, Давтян Эдуард Ильич**
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

ҚР ОАМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ 2024-2026 ЖЫЛДАРҒА АРНАЛҒАН ДАМУ СТРАТЕГИЯСЫ



Ташметов Арман Бақытжанұлы
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі
орталығының бас директоры

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының негізгі миссиясы білім алушылардың сапалы дене тәрбиесін ұйымдастыру арқылы дене шынықтыру және әлеуметтік белсенді ұрпақты қалыптастыру болып табылады.

Орталық жұмысының мақсаты білім алушылардың денсаулығын сақтау және нығайту, сапалы дене шынықтыруды ұйымдастыру жолымен олардың дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасы мен қажеттілігін арттыру, олардың физикалық қасиеттері мен физикалық дайындығын дамыту болып табылады.

Қызметтің негізгі бағыттары қойылған мақсатқа қол жеткізуге және Орталықтың миссиясын орындауға бағытталған.

Орталық қызметінің маңызды кезеңі дене шынықтыру саласындағы жетекші ғылыми-практикалық ұйым ретінде орталықтың мәртебесін арттыру болып табылады. Осы уақыт ішінде ғылыми ұйымда «Іргелі және қолданбалы ғылымдар» бағдарламасы бойынша 15-тен астам ғылыми-зерттеу жұмыстары, 230-дан астам оқу-әдістемелік әдебиеттер, оның ішінде 5 монография, 14 оқулық және «Білім беру жүйесін әдістемелік қамтамасыз ету және білім беру саласында қызметтер көрсетуді талдау» бағдарламасы бойынша 211-ден астам әдістемелік құралдар мен ұсынымдар іске асы-

рылды, қызметкерлердің 70% - дан астамы ғылыми дәрежеге ие болды. Орталық университеттік және ғылыми зертханалармен халықаралық байланыстарды дамытты.

Ғылыми негіздеу және сапалы дене тәрбиесі саласындағы проблемаларды шешу жолдарын іздеу мақсатында Орталықтың Ғылым комитетінің гранттық, бағдарламалық-нысаналы қаржыландыру конкурстарына және халықаралық ұйымдардың гранттарына қатысуына көп көңіл бөлінетін болады. Дене шынықтыру саласындағы ғалымдардың, педагогтердің ғылыми және оқу-әдістемелік еңбектері электрондық нұсқада жүйеленеді, сонымен қатар Орталықтың сайтында орналастырылады.

Орталықтың қалыптасу және даму тарихындағы маңызды рөл дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарын ұйымдастыру болып табылады. Бұл дене шынықтыру педагогтерінің дайындық деңгейінің жеткіліксіздігіне байланысты: сапалық құрамының және олардың кәсіби мәртебесі деңгейінің төмендігі.

Ұлттық деректер қорының мәліметтері бойынша жұмыс істейтін 29 636 дене шынықтыру пәні педагогтерінің тек 0,26%-ын (78 адам) педагог-шебер, 11%-ын (3186 адам) педагог-зерттеуші, ал ең үлкен топты педагогтер мен педагог-модераторлар (27 және 33%) құрайды. Педагогтер арасында жоғары оқу орнынан кейінгі білімі бар адамдардың (магистрлер, PhD докторлары) төмен пайызы байқалады, бұл 3% - құрайды.

Бірінші кезекте педагогтердің біліктілігін арттыру курстарын ұйымдастыру тәсілдерін өзгерту қажет. Жасанды интеллект пен цифрлық технологияларды пайдаланатын инновациялық тәсілдерге сәйкес келуі тиіс білім беру бағдарламаларының мазмұнына назар аудару маңызды. Сондай-ақ дене шынықтыру педагогтерінің біліктілік деңгейлерін ескере отырып, жаңа бағдарламаларды әзірлеуге көшу қажет.

Біздің ойымызша, бүгінгі таңда дене шынықтыру педагогтерінің өздерінің физикалық дайындығы болуы қажет. Осыған байланысты педагогтердің физикалық дайындығын бағалау стандарттарын әзірлеу қажеттігі туындап отыр және аттестаттау кезінде қызметті бағалау критерийі ретінде енгізуге болады.

Үздік дене шынықтыру педагогтерінің іс-әрекеттерін танымал ету, олардың озық тәжірибелерін, үздік педагогтердің тәжірибесі мен спорттық жетістіктері туралы бейнематериалдар топтамасын (бейне роликтер, бейнероликтер) тарату мақсатында БАҚ және әлеуметтік желілер (Instagram, Facebook, Telegram және Youtube арналары)

арқылы оң имиджді қалыптастыру, кеңінен насихаттау маңызды.

Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту қоғамның ең маңызды міндеті болып қала береді. Алайда, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің деректері негізінде балалар арасында аз қозғалысты өмір салтымен, физикалық белсенділігінің төмендігімен, дұрыс тамақтанбаумен, салауатты өмір салтының бұзылуымен байланысты аурулардың әртүрлі нысандарының өсуі байқалады.

Балалардың денсаулығын, әсіресе физикалық денсаулығын сақтау және нығайту жөніндегі шаралар кешенін іске асыру мақсатында ДСМ, ТжСМ бірлесіп 2025-2029 жылдарға арналған Балалар денсаулығы мәдениетін дамыту тұжырымдамасын әзірлеу жоспарлануда,

Бүгінгі таңда мектептегі «Дене шынықтыру» пәні оқу-әдістемелік кешендермен, бейіндік оқулықтармен және ғылыми-әдістемелік әдебиеттермен аз қамтамасыз етілген пәндердің бірі болып отыр. Оқулықтар мен әдістемелік материалдар жоқ, ҰБТ шеңберіндегі дене шынықтыру педагогтерінің білімін бағалауға арналған тест тапсырмалары ескірген материалдар, Ресей әдебиеті негізінде жасалады. Цифрлық технологиялар мен платформаларды пайдалана отырып, бастауыш мектепте, арнайы медициналық топтарда, инклюзивті сыныптарда оқитын балаларға арналған дене шынықтыру бойынша оқу процесін ұйымдастыру мәселелері бойынша оқу-әдістемелік материалдарды әзірлеу қажет.

Білім алушылардың дене белсенділігін арттыру мақсатында барлық сыныптарда «Таңертеңгілік жаттығу» жобасын енгізу, педагогтерге қозғалыс белсенділігінің сабақтан тыс нысандарын пайдалану, орта білім беру ұйымдарында мамандандырылған спорт сыныптарын құру тәжірибесін кеңінен тарату, білім алушыларды балалар, ата-аналар мен педагогтер құрамындағы мектеп спорт клубтарының қызметі арқылы спорт секциялары мен үйірмелердегі сабақтарға тарту қажет.

Бүгінгі таңда Орталық өткізетін бұқаралық спорттық жарыстардың төмен көрсеткіштерін атап өту маңызды. Балалардың мүдделерін ескере отырып, спорт түрлерін оқу бағдарламаларына енгізген жөн деп санаймыз; жаңа олимпиадалық спорт түрлері (брейк данс, каратэ, скейтбординг, крикет, альпинизм және т.б.), үлкен спорт залдары мен спорттық жабдықтарды қажет етпейтін спорт түрлері, паралимпиадалық спорт түрлері.

Сондай-ақ байқаулардың форматын шоу, фестиваль, флешмоб және т.б. түрінде өзгерту қажет.

Мектеп басшыларын аттестациялау кезінде Гимназидаға және Ұлттық мектеп лигасына қатысқан оқушылар санының көрсеткішін енгізу керек.

Балаларды ынталандыру мақсатында Гимна-

зиадада, Ұлттық мектеп лигасында жүлделі орындарға ие болған білім алушылар үшін спорттық атақтар, разрядтар мен біліктілік санаттарын беру маңызды. Қолданыстағы бұйрықта бұл нормалар тек оқушылар спартакиадасына қатысушылар үшін көзделген (ҚР МСМ 2014 жылғы 28 қазандағы № 56 «Спорттық атақтар, разрядтар мен біліктілік санаттарын беру үшін нормалар мен талаптарды бекіту туралы» бұйрығы).

Халықаралық тәжірибеге сәйкес Орталық қызметі бағыттарының бірі қайырымдылық қорлары, демеушілер, меценаттар бөлетін қосымша қаржы қаражатын тарту болуы тиіс.

Өңірлік орталықтар, жоғары оқу орындары мен колледждер, кәсіптік клубтар мен федерациялар, ОАМ және ҒЖБМ ведомстволық бағынысты ұйымдары, салалық министрліктер (ДСМ, ТжСМ, ҚМ) құрамында үйлестіру кеңесін құру дене шынықтыру және спорт саласындағы өзекті мәселелерді бірлесіп шешуге және іске асыруға мүмкіндік береді.

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В 2024 ГОДУ

Байбосынов Дархан Самбетович

отдел по проведению спортивных мероприятий, статистики и аналитики Национального научно-практического центра физической культуры МП РК

Одним из основных направлений деятельности Национального научно-практического центра физической культуры является организация и проведение спортивных мероприятий, которые реализуются в соответствии с Планом работы на 2024 год.

Согласно Календарному плану спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2024 год с 29 мая по 1 июня 2024 года прошла очередная Республиканская предметная олимпиада по физической культуре в г. Алматы, где приняли участие 170 обучающихся 5-8 классов общеобразовательных школ из 10 регионов, победители и призеры второго этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура».

По итогам Олимпиады места распределились среди обучающихся:

- первое место 5-6 классов команда школьников г. Алматы (175,8 баллов), второе место – Жетысуская область (148,9 баллов), третье место – Карагандинская область (142,9 баллов);

- первое место 7-8 классов команда обучающихся г. Алматы (198,2 баллов), второе место – Жетысуская область (178 баллов), третье место – Абайская область (169,9 баллов).

В этом году XII-летняя Гимназида школьников РК проводилась с июня по август в количестве 52 соревнований по 22 видам спорта, где участвовали четыре возрастные группы, а именно 16-18, 13-15, 10-12 и 7-9 лет, в гг. Астана, Алматы, Шымкент, Актобе, Щучинск, Усть-Каменогорск, Лисаковск (Костанайская область), Павлодар, Уральск, Туркестан и село Байсерке (Алматинская область), а также, для культивирования и популяризации национальных видов на высоком уровне, включены соревнования по национальным видам спорта. Гимназида школьников Республики Казахстан является отборочным этапом для школьников в участии сборной команды по видам спорта на Всемирной Гимназида. Участие в Гимназида приняло 3 057 школьников.

С 2015 года реализуется широкомасштабный проект «Национальная школьная лига», являющийся одним из массовых видов спортивных мероприятий. В этом году республиканский этап Национальной школьной лиги стартовал в июне среди обучающихся 5-6 классов в г. Семей, среди обучающихся 7-8 классов в г. Астана, среди школьников 9-11 классов в июле г. Кызылорда в количестве 41 соревнований по десяти видам

спорта, где приняли участие на первом этапе 2 466 205 (64%) школьников, на втором этапе 1 544 781 (27,6%) школьников, на третьем этапе 51 028 (1,7%) школьника и на четвертом этапе 4 451 (0,1%) школьника.

По данным областных управлений образования в каждой общеобразовательной школе функционируют на постоянной основе не менее 7 школьных лиг по массовым видам спорта.

Стало хорошей традицией ежегодное проведение Республиканских детско-юношеских многоуровневых спортивных мероприятий по 22 видам спорта среди детей и подростков.

С 2022 года реализуется проект «Национальная спортивная лига колледжей» по 7 видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, тоғызқұмалақ, шахматы, қазақ күрес).

Весь ход соревнований транслируется в социальных сетях: в Instagram, Facebook и Telegram.

В общеобразовательных школах республики по выбору и интересу обучающихся функционируют спортивные кружки и секции, количество которых из года в год увеличивается. Так, если в 2022-2023 учебном году было 37 993 секций и кружков с охватом 1 135 000 детей, то в 2023-2024 году стало 50 265 спортивных секций и кружков, где участвуют 1 268 833 обучающихся. Это кружки и секции по таким видам спорта как волейбол, футбол, шашки-шахматы, баскетбол, теннис, секции по национальным видам, по различным видам борьбы, лыжный и конькобежный спорт и др.

До 2025 года планируется увеличить число спортивных секций до 55 тысяч с охватом свыше 1 765 тысяч (или 50% от общего числа детей школьного возраста) занятиями спортом за счет выделения доплаты педагогам физического воспитания и реализации спортивного заказа.

На данный момент в 5694 спортивных секциях колледжей занимаются 211 577 студентов (44,4% от общего числа студентов колледжа).

УСПЕХИ И ВЫЗОВЫ КАЗАХСТАНСКОЙ СБОРНОЙ НА XXXIII ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПАРИЖЕ 2024 ГОДА



С 26 июля по 11 августа 2024 года Париж (Франция) стал местом проведения XXXIII Летних Олимпийских игр, собравших более 10,5 тысяч спортсменов из 206 стран.

Республику Казахстан на этих играх представляли 80 спортсменов, завоевавших 92 лицензии по 25 видам спорта, включая легкую атлетику, плавание, шоссейный велоспорт, стрельбу из лука, спортивное скалолазание, греко-римскую борьбу, вольную борьбу, спортивную гимнастику, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу, современное пятиборье, брейкинг, бокс, велоспорт на треке, настольный теннис, фехтование, греблю на байдарках и каноэ, академическую греблю, таеквондо, художественную гимнастику, теннис, дзюдо, триатлон, бадминтон и батутную гимнастику.

Накануне Олимпийских игр британский журнал Inside the Games опубликовал статью с прогнозами для стран Центральной Азии. В статье под заголовком «After Tokyo dud, Central Asian countries may struggle again in Paris» высказывалось мнение, что Казахстан не завоеует золотых медалей в Париже. В качестве причин назывались:

- системные сбои, начавшиеся 8-10 лет назад;
- недостаточное время для подготовки к реформам после неудачного выступления на Азиатских играх, так как на это отводилось всего лишь 8-9 месяцев.

Однако казахстанские спортсмены опровергли эти прогнозы, достигнув значительных успехов на Олимпиаде в Париже. Казахстанская сборная завоевала 1 золотую, 3 серебряные и 3 бронзовые медали, заняв 43-е место в общекомандном зачете. В сравнении с Олимпийскими играми в Токио, где Казахстан занял 83-е место с 8 бронзовыми медалями, прогресс очевиден: команда поднялась на 40 позиции.

Особенно впечатляющими стали достижения в дзюдо и спортивной гимнастике, где Казахстан

завоевал исторические медали. Елдос Сметов принес первое в истории независимого Казахстана золото в дзюдо. Нариман Курбанов стал обладателем исторической серебряной медали в спортивной гимнастике, а Александра Ле и Ислам Сатпаев завоевали бронзу в пулевой стрельбе в миксте. В скалолазании Амир Маймуратов в квалификации побил олимпийский рекорд, показав время 4,89 секунды.

Все медалисты этих Олимпийских игр являются уроженцами Казахстана, что подчеркивает внутренний потенциал страны и независимость от легионеров. Опытные спортсмены, такие как Демеу Жадыраев, Гусман Кыргызбаев и Назым Кызайбай продемонстрировали высочайший уровень мастерства и подготовки, что стало залогом их успешных выступлений.

Несмотря на достигнутые успехи, существуют виды спорта, где необходимы реформы и изменения. Особое внимание требуется таким дисциплинам, как бокс, теннис, легкая атлетика и велоспорт, где результаты пока не соответствуют ожиданиям. Эти виды спорта нуждаются в смене менеджмента, в пересмотре стратегии развития, а также в усиленной подготовке спортсменов, чтобы обеспечить конкурентоспособность на международной арене в будущем. Тем не менее, несмотря на неудачи в этих видах спорта, в целом сборная выступила успешно.

Казахстанцы - призеры Олимпиады-2024

🇰🇿 1 🥈 3 🥉 3 🏅

 Елдос Сметов дзюдо	 Нурбек Оралбай бокс	 Демеу Жадыраев греко-римская борьба	 Нариман Курбанов спортивная гимнастика
 Назым Кызайбай бокс	 Гусман Кыргызбаев дзюдо	 Ислам Сатпаев стрельба, микст	 Александра Ле

@sputnikKZ Источник: olympics.com

<https://www.gov.kz/memleket/entities/mcs>

ПЯТЫЕ ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ: ФАКТЫ В ЦИФРАХ



С 8 по 13 сентября в столице прошли 5-ые Всемирные игры кочевников, покоровшие Великую степь. Около 2500 спортсменов из почти 90 стран мира в течение недели соревновались в традиционных кочевых видах спорта, разыгрывая 97 комплектов медалей. Представляем вашему вниманию интересные факты и цифры, собранные на этой уникальной Олимпиаде кочевников.

Сколько медалей у Казахстана?

Национальная сборная Казахстана за шесть дней соревнований завоевала 43 золотых, 32 серебряных и 37 бронзовых медалей, всего 112 медалей, заняв первое место в общекомандном зачете. Спортсмены из 33 стран завоевали медали, среди которых есть также представители Канады и Мексики.

Сколько спортсменов участвовали в казак күресі?

В соревнованиях по казак күресі приняли участие 294 спортсмена из 44 стран. Популярность этого национального вида спорта растет, а среди победителей – спортсмены не только из соседних стран, но и из Европы: Италии, Польши, Венгрии и Нидерландов.

Самый популярный вид спорта

Наибольшее внимание на 5-ых Всемирных играх кочевников привлекли соревнования по кокпару и кокбору. Финальные гонки на ипподроме «Қазанат» собрали 20 тысяч зрителей, по 10 тысяч на каждый финал.

Страны с наибольшим числом участников

После Казахстана, Кыргызстан представил самую большую команду – 172 спортсмена.

Самым молодым спортсменом стал 10-летний Хамза Амангелди, участвовавший в аламан байге.

Самым старшим участником был 80-летний ис-

панец Соледад Хименес Каррион, который соревновался в традиционной стрельбе из лука.

Волонтеры Игр

В организации Игр участвовали 1600 волонтеров, в том числе 20 иностранных.

Количество лошадей и птиц

На Пятых Всемирных играх кочевников использовалось 499 лошадей, 100 из которых принадлежали казахстанской сборной. Для спортсменов из других стран было арендовано 300 лошадей, Кыргызстан предоставил 91 лошадь, Узбекистан – 8.

В соревнованиях также участвовали 41 вид птиц, из которых 9 принадлежали Казахстану, а 24 – другим странам, предоставленные Федерацией птицеводства.



<https://www.gov.kz/memleket/entities/mcs>

ПЕДАГОГТЕРДІҢ РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ТАМЫЗ САММИТІ «DIGITAL KAZAKHSTAN: ЖАҢА ШЫНДЫҚТАҒЫ БІЛІМ»

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ ПАНЕЛЬДІК СЕКЦИЯ СПИКЕРЛЕРІ СӨЗДЕРІНІҢ ТЕЗИСТЕРІ

ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ГОДА - 2023



ИСРАИЛОВ РУСЛАН ДЖАБРАИЛОВИЧ

учитель физической культуры

КГУ «Средняя школа № 17 имени М. Ауэзова» отдела образования по городу
Усть-Каменогорску управления образования Восточно-Казахстанской области

Исраилов Руслан Джабраилович родился 23 августа 1994 года рождения. В 2012 году окончил КГУ «Первомайский комплекс «Общеобразовательная средняя школа-детский сад им. Д.М.Карбышева» отдела образования Шемонаихинского района. В 2016 году поступил в Восточно-Казахстанский государственный университет им. С.Аманжолова на факультет культуры и спорта по специальности «Физическая культура и спорт». Дважды был удостоен звания «Лучший студент года - 2014», «Лучший студент года - 2016». Окончил обучение с красным дипломом.

В 2018 году Руслан Джабраилович продолжил обучение в магистратуре по научно-педагогическому направлению в Восточно-Казахстанском государственном университете им. С.Аманжолова по специальности «Физическая культура и спорт» также окончил магистратуру с красным дипломом.

В 2019 году поступил в Алтайский государственный университет в докторантуру. Активный участник научно-практических конференций Восточно-Казахстанского государственного университета, Дворца творчества школьников г.Усть-Каменогорска. Является участником республиканского проекта «100 новых лиц Казахстана-2021». Неоднократный победитель республиканских и международных конкурсов «Лучший учитель года». Опубликовал 4 научных статьи ВАК, авторскую программу по формированию потребности в активных занятиях физической культурой и спортом,

имеет более 20 научных трудов в области педагогики и психологии.

Исраилов Руслан Джабраилович работает в КГУ «Средняя школа № 17 имени М. Ауэзова» с сентября 2016 года. Исраилов Руслан Джабраилович в 2020 году получил категорию педагог-эксперт. В 2019-2020 учебном году работает старшим вожатым и учителем физической культуры. Исраилов Р.Д., как старший вожатый и учитель физической культуры, грамотно планирует воспитательную работу с учащимися, успешно реализует её, используя различные методики проведения воспитательных и оздоровительных мероприятий. Исраилов Р.Д., осуществляет помощь обучающимся в учебной деятельности, выявляет причины низкой успеваемости, организует их устранение. В 2019-2020 учебном году Исраилов Р.Д. награжден премией Гран-при акима г.Усть-Каменогорска в номинации «Лучший молодой учитель», в 2019 году стал победителем областного конкурса «Талантливый учитель – одаренным детям», представлял Восточно-Казахстанскую область на республиканском конкурсе в г. Тараз, занял 1 место в областном конкурсе «Жас педагог - 2019», лучший вожатый года по итогам 2019-2020 учебного года, награжден грамотами и благодарственными письмами отдела образования г.Усть-Каменогорска,



призер и победитель республиканских дистанционных предметных олимпиадах по физической культуре.

МРНТИ 77.01.85

ВНЕДРЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Исраилов Руслан Джабраилович

учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №17 им. М.Ауэзова», г. Усть-Каменогорск

Аннотация. В статье рассматривается потенциал искусственного интеллекта в сфере физической культуры. Искусственный интеллект может не только улучшить эффективность занятий, но и сделать процесс обучения более интересным и мотивирующим для учеников. Искусственный интеллект (ИИ) в настоящее время влияет на все аспекты повседневной жизни, включая и образование. Он может оказывать существенную поддержку обучающимся посредством прогнозирования академической успеваемости или необходимости временного прекращения обучения.

Основываясь на концепции использования ИИ в смежных областях, в этой работе освещаются принципы его использования в физкультуре, а также предоставляется целенаправленный, углубленный анализ областей физкультуры, в которых ИИ может быть применен для индивидуальных занятий, обмена знаниями, оценки учащихся и автоматизированных методов консультирования учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, искусственный интеллект, спорт, активный образ жизни, спортивная деятельность.

Искусственный интеллект – междисциплинарное научное направление, возникшее около 60 лет назад на стыке психологии, лингвистики, математических методов и компьютерных наук.

Искусственный интеллект может выполнять автоматизированные задачи, помогать человеку делать свою работу быстрее и качественнее, принимать более взвешенные и эффективные решения и в конечном итоге автоматизировать процессы принятия решений, осуществляя их без участия людей.

Искусственный интеллект становится все более распространенным в различных областях нашей жизни, и образование не является исключением.

Сегодня мы видим его использование не только в учебных материалах и тестировании, но и на уроках физической культуры.

Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры может быть весьма полезным в развитии и обучении. Он может помочь учителям в создании индивидуальных программ тренировок, учитывая физическую форму и уровень подготовки каждого ученика. Такие программы могут быть более эффективными и эффективно сотрудничать с тренажерами и устройствами, используемыми на уроках.

Источники данных искусственного интеллекта также могут помочь учителям анализировать прогресс каждого ученика и предоставлять индивидуальные рекомендации для их улучшения. Это может быть особенно полезно для учеников, которые

нуждаются в дополнительной поддержке или тех, которые хотят развиваться в своей физической активности.

Использование искусственного интеллекта может предоставить ученикам не только индивидуальные рекомендации, но и уникальный опыт обучения.

Пока что исследования в области искусственного интеллекта находятся на ранних стадиях, и поэтому необходимо изучить, как эта область развивается и увеличивает свой потенциал с течением времени. Исследовав ИИ в физическом воспитании (ФВ), мы можем предложить его потенциальное использование в спортивных приложениях и внести изменения в концепцию ФВ, обеспечив его визуализацию и повторяемость.

Искусственный интеллект (далее – ИИ) становится все более распространенным в различных областях нашей жизни, и образование не является исключением. Сегодня мы ощущаем его использование не только в учебных материалах и тестировании основных предметов (математика, физика, биология и др.), но и на уроках физической культуры.

Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры весьма полезно в развитии и обучении детей. Учитывая физическую форму и уровень подготовки каждого ученика, он поможет педагогам в создании индивидуальных программ тренировок, которые могут быть более эффективными при использовании тренажеров и устройств, используемых на уроках.

Искусственный интеллект применяется для индивидуальных занятий, обмена знаниями, оценки учащихся и автоматизированных методов консультирования обучающихся.

Источники данных искусственного интеллекта также помогают учителям анализировать прогресс каждого ученика и предоставлять индивидуальные рекомендации для их улучшения. Это может быть особенно полезно для учеников, которые нуждаются в дополнительной поддержке или тех, которые хотят развиваться в своей физической активности. Использование искусственного интеллекта может предоставить ученикам не только индивидуальные рекомендации, но и уникальный опыт обучения.

Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры не только может улучшить обучение и развитие учеников, но и сделать процесс более интересным и мотивирующим. Это позволяет ученикам активно участвовать в собственном обучении и отслеживать свой прогресс, осуществлять контроль и оценку физических нагрузок, что стимулирует их вовлеченность и уверенность в своих силах.

С помощью специальных датчиков и алгоритмов, осуществляется анализ физической активности учеников, определяется правильность выполнения упражнений и предлагаются необходимые корректировки, что позволяет педагогу избежать возможных травм и обеспечить безопасность учащихся во время занятий.

Необходимо отметить, что на уроках искусственный интеллект не заменяет роль учителя, он является мощным инструментом улучшения обучения и обеспечения поддержки обучающим.

Так, совместно с учениками в образовательном пространстве школы были апробированы GPT бот и нейро-платформа FORA VISION, которые позволяют исследовать теоретические и практические вопросы на уроках физической культуры.

ChatGPT - это языковая модель, позволяющая ученикам взаимодействовать с компьютером в более естественной и разговорной манере.

GPT расшифровывается как «GenerativePre-trainedTransformer»/ «генеративный предварительно обученный трансформер» и является названием семейства моделей естественного языка, разработанных в рамках концепции открытого ИИ. Его также называют формой генеративного ИИ из-за его способности выдавать оригинальные результаты.

ChatGPT использует методы обработки естественного языка для изучения данных из Интернета, предоставляя ученикам сгенерированные средствами искусственного интеллекта письменные ответы на их вопросы или запросы.

Механизм использования ChatGPT:

1. Скачать чат-бот может каждый ученик, после скачивания они создают учётные записи и входа в систему, вводят свой вопрос или запрос в поле «Отправить сообщение» (Send a message).

2. Ответ будет сгенерирован немедленно, и текст ответа появятся на экране.

А) Отметьте, приемлем ли ответ или нет, выбрав значок «большой палец вверх» или «большой палец вниз». Если вы выберете значок, во всплывающем окне вам будет предложено дать дополнительные комментарии (не обязательно), прежде чем отправить свой отзыв.

3. Нажмите кнопку «Сгенерировать новый ответ» (Regenerate response), чтобы ChatGPT снова ответил на тот же вопрос.

А) Отметьте, считаете ли вы изменённый ответ лучше, таким же или хуже.

Б) Если вы сгенерировали несколько ответов, можно просматривать их, прокручивая список ответов.

4. Чат сохранится в левом меню. Можно переименовать или удалить его.

5. Чтобы сформировать новый запрос, нажмите «Новый чат» или введите «Отправить сообщение» под любым существующим запросом.

ChatGPT работает на основе машинного обучения, которое в настоящее время является наиболее популярным методом технологий ИИ в образовании.

За последние полгода мы стали все чаще слышать от учеников, как они с помощью чат-бота создают творческие проекты, домашние задания с помощью Chat GPT. Дети отмечают, что используют нейросети для быстрой подготовки домашней работы, но потом в разговоре выяснилось, что делают это не из-за лени, а для того, чтобы быстро и качественно успеть выполнить задания.

В ходе опроса учащихся выяснилось, что ИИ очень облегчил их жизнь, они используют его, чтобы повысить уровень теоретической подготовки, уровень двигательной активности, физической подготовленности посредством чат-ботов. С помощью чат-бота GPT, каждый ученик может просчитать суточное потребление пищи (калорийность), изучить влияние физической нагрузки на умственную деятельность. Для этого необходимо только указать: Ф.И.О., возраст, вес, рост, а все остальное создается автоматически ИИ.

Это на самом деле большая поддержка, потому что экономит время, когда нужно сделать несколько больших заданий и оставить время на отдых или хобби. Chat GPT часто подсказывает креативные решения или какое лучше слово где применить.

На наш взгляд использование ИИ хорошо повлияло на учащихся. Благодаря Chat GPT учащи-

еся не горбятся вечерами, делая задания. К тому же у них теперь есть расписание дня, которого они придерживаются, и успевают делать все задания вовремя. В качестве примера приведем слова одного из родителей: «Chat GPT очень выручает, у детей появилось больше свободного времени, которое они проводят с семьей, отдыхают, ходят на прогулки с друзьями. Потому что из-за нагрузки в школе иногда не хватает сил, времени или концентрации на выполнение домашнего задания. Chat GPT, на мой взгляд, очень полезная вещь, экономит время, выдает массу различных идей, анализируя которые, ребенок получает много новой информации».

Отличная нейро-платформа «FORA VISION. FORA VISION» для тренировки по индивидуальным программам с автоматическим контролем выполнения. Она лаконично дополняет физическое образование в школе, сделав его более интерактивным и удобным, как для школьников, так и для педагогов, так как разработчиками учтены возрастные особенности обучающихся и требования государственной программы по физической культуре. Необходимо отметить качество работы FORA, а также отзывчивость команды разработчиков.

Преимущества нейро-платформы:

1. Автоматический контроль выполнения комплексов физических упражнений (можно организовывать физические упражнения, тренировки дистанционно и контролировать выполнение упражнений учащихся в автоматическом режиме при помощи технологий ИИ и компьютерного зрения).

2. Удобство и индивидуальный подход (учащиеся смогут в удобное время выполнять комплексы упражнений, составленные нейросетью с учетом индивидуальных особенностей учащихся).

3. Педагоги и преподаватели физической культуры с помощью нейросети, смогут контролировать выполнение комплексов упражнений и корректировать их при необходимости для каждого тренирующегося. Прогресс выполнения виден в панели администрирования педагога и экономит время учителя на контроль выполнения тренировочных упражнений.

Для использования нейро-платформы FOR A VISION необходимо:

1. Зарегистрироваться в системе.
2. Создать комплекс физических упражнений (как только вы получите доступ к панели администрирования, каждый учитель физической культуры сможет создавать комплексы упражнений из списка заранее обученных нейросетью упражнений).
3. Пригласить учеников (отправьте ссылку с

кодом доступа ученикам, и они смогут выполнить составленный вами комплекс упражнений).

4. Следить за результатами учеников (когда учащиеся начнут выполнять составленную вами тренировку, вы сможете следить за их прогрессом в панели администрирования).

Более 600 учеников нашей школы активно занимаются физической культурой с помощью данной платформы.

Наша школа одна из немногих, где используются камеры с высоким ИИ. В спортивных залах установлены 5 видеокamer, две из которых с функцией распознавания лиц и детекции посетителей, это дает возможность подсчета количества людей, находящихся в зале. Три камеры предназначены для трансляции событий и мониторинга зала. Данное решение позволяет в автоматическом режиме определять загруженность спортивного зала, а в помощь учителям физической культуры отмечать посещаемость классов. Процесс детекции происходит без участия человека, данная посещаемость передается в журнал спортивной подготовки, посетители которые не распознаны искусственным интеллектом не попадают в журнал, но влияют на загрузку спортивного зала исходя из его единовременной пропускной способности. В удобном интерфейсе можно увидеть плановое количество детей на уроках физической культуры и их фактическое количество, которое было определено при помощи ИИ.

Таким образом, физическая культура и ИИ могут работать вместе для улучшения здоровья и спортивных достижений обучающихся, а также для управления спортивными мероприятиями.

Несмотря на удобство в использовании чат ботов, нейро платформы, урок физической культуры это, прежде всего основа жизни каждого ребенка и он остается традиционным уроком, направленным на всестороннее развитие детей, где формируется физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие детей.

Заключение. В целом, использование ИИ на уроках физической культуры может значительно улучшить процесс обучения и мониторинга прогресса учеников. Благодаря анализу данных, созданию персонализированных программ и эффективному мониторингу показателей, педагоги смогут лучше адаптировать свои методики и помочь ученикам достигнуть наилучших результатов в физкультуре.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Василюк А.А.** Искусственный интеллект в сфере физического воспитания и спорта // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 32. – с. 1487-1492.
2. **Мухутдинов А.Р.**, Данилова Н.В. Искусственный интеллект в спорте // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 2(31). – с. 76-79.
3. **Касиси Д.** Применение искусственного интеллекта в спорте // In Situ. – 2023.–№5.–с.30-33.
4. **Конев М.А.** Применение информационных технологий при занятиях спортом // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 8-1. – с. 72.
5. **Петров П.К.** Информационные технологии в физической культуре и спорте. - Саратов: Вузовское образование, 2020. – 377 с.
6. **Созаева А.С.**, Тащиян А.А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте как основной инструмент повышения эффективности учебной и тренировочной деятельности // Физическая культура, спорт и туризм в

высшем образовании: Сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2022. – с. 274-277.

7. **Степанова Т.А.**, Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Роль и место физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России.–2020.–№1(59).–с.98-102.

8. **Тельных Д.А.** Использование принципов искусственного интеллекта в спорте // Региональный вестник. – 2020. – № 12(51). – с. 48-49.

9. **Фаизова Н.Р.** Информационные технологии в физической культуре и спорте // Студенческий вестник. – 2023. – № 16-4(255). – с. 55-56.

10. **Хакимов Э.Р.**, Латохин Д.А. Информационные технологии и ГИС в спорте // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-3(70). – с. 82-85.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ ЕНГІЗУ: МҮМКІНДІКТЕРІ МЕН БОЛАШАҒЫ

Исраилов Руслан Джабрайлович

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, Өскемен қаласы бойынша білім бөлімі «М. Әуезов атындағы №17 мектебі» КММ



Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру саласындағы жасанды интеллекттің әлеуеті қарастырылады. Жасанды интеллект сабақтың тиімділігін арттырып қана қоймайды, сонымен қатар оқу процесін оқушылар үшін қызықты әрі ынталандырады. Жасанды интеллект (ЖИ) қазіргі уақытта күнделікті өмірдің барлық аспектілеріне, соның ішінде білімге де әсер етеді. Ол академиялық үлгерімді болжау немесе оқуды уақытша тоқтату қажеттілігі арқылы оқушыларға айтарлықтай қолдау көрсете алады.

Жасанды интеллект-шамамен 60 жыл бұрын психология, лингвистика, математикалық әдістер мен компьютерлік ғылымда пайда болған пәнаралық ғылыми бағыт. Жасанды интеллект автоматтандырылған тапсырмаларды орындай алады, адамға өз жұмысын тезірек және сапалы орындауға, салмақты және тиімді шешімдер қабылдауға және сайып келгенде, адамдардың қатысуынсыз жүзеге асыра отырып, шешім қабылдау процестерін автоматтандыруға көмектеседі. Аралас салаларда жасанды интеллект қолдану тұжырымдамасына сүйене отырып, бұл жұмыс оны дене шынықтыруда қолдану принциптерін көрсетеді, сонымен қатар жеке сабақтарға, білім алмасуға, оқушыларды бағалауға және оқушыларға кеңес берудің автоматтандырылған әдістеріне жасанды интеллект қолдануға болатын дене шынықтыру салаларына мақсатты, терең талдау жасайды. Жасанды интеллект біздің өміріміздің әртүрлі салаларында және білім беру саласында да кең таралуда.

Бүгін біз оны тек оқу материалдары мен тестілеуде ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру сабақтарында да қолданамыз. Дене шынықтыру сабақтарында жасанды интеллектті қолдану даму мен оқуда өте пайдалы болуы мүмкін. Ол мұғалімдерге әр оқушының дене бітімін мен дайындық деңгейін ескере отырып, жеке жаттығу бағдарламаларын құруға көмектесе алады. Мұндай бағдарламалар сабақтарда қолданылатын машиналармен және құрылғылармен тиімдірек және тиімді жұмыс істей алады.



Түйінді сөздер: дене шынықтыру, жасанды интеллект, спорт, белсенді өмір салты, спорттық белсенділік.

IMPLEMENTATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: OPPORTUNITIES AND PROSPECTS

Israilov Ruslan Dzhabrailovich

physical education teacher, «Secondary school N17 named after M. Auezov» education department for the city of Ust-Kamenogorsk



Annotation. This article discusses the potential of artificial intelligence in the field of physical education. Artificial intelligence can not only improve the effectiveness of classes, but also make the learning process more interesting and motivating for students. Artificial intelligence (AI) currently affects all aspects of daily life, including education. It can provide significant support to students by predicting academic performance or the need to temporarily stop studying.

Artificial intelligence is an interdisciplinary scientific field that emerged about 60 years ago at the intersection of psychology, linguistics, mathematical methods and computer science.

Artificial intelligence can perform automated tasks, help a person do his job faster and better, make effective decisions and automate decision-making processes, implementing them without human participation.

Based on the concept of using AI in related fields, this paper highlights the principles of its use in physical education and provides a focused, in-depth analysis of the areas of physical education in which AI can be applied for individual lessons, knowledge sharing, student assessment and automated methods of student counseling. Artificial intelligence is becoming more and more common in various areas of our lives, and education is no exception.

Today, we see its use not only in educational materials and testing, but also in physical education classes.

Using artificial intelligence in physical education classes can be very useful in development and learning. It can help teachers create individual training programs, taking into account the physical fitness and level of training of each student. Such programs can be more effective and effectively cooperate with the exercise machines and devices used in the classroom.



Keywords: physical culture, artificial intelligence, sports, active lifestyle, sports activity.

FTAMП 77.01.85

ЦИФРЛЫ МҰҒАЛІМ: ЦИФРЛЫ ӘЛЕМДЕГІ МЕКТЕПТЕР

Берік Талшын Көмекқызы

Педагогика ғылымдарының магистрі, №116 жалпы білім беретін мектеп, Алматы қаласы

Аңдатпа. Мақалада цифрлану кезеңінде «Z» ұрпақты тәрбиелеп жатқан мұғалімдер қандай болуы тиіс деген сұраққа жауап қарастырылады. Жасөспірімдерге сапалы білім, саналы тәрбие беріп жатқан мұғалімдер заман ағысымен қатар жүзуі тиіс. Сонымен қатар мұғалімдерге арналған сақтау жүйелері мен сілтемелерді QR-код-қа айналдыру жайлы айтылады.

Түйінді сөздер: ұстаз, болашақ, жүйе, технология, сайт, әлеуметтік жүйе

«Бала – болашағымыз» деген елміз, сондықтан да біздің алдымызда ұлы міндеттер тұр. Ел болашағы болар жас ұрпақты тәрбиелеу жолында біз, ұстаздар, баланың жаны мен тәні таза, рухани бай, дені сау етіп өсірумен бірге алған білімін болашақта қолдана алатын, сандық сауаттылығы артқан, өз ойын еркін жеткізе алатын, бәсекеге қабілетті етіп тәрбиелеуге міндеттіміз. «Жаңа Қазақстан, жаңашыл ұстаз, жаңа ұрпақ» – бұл білім беру жүйесіндегі бәсекеге қабілетті маман даярлау, білім кеңестігіндегі мәдениет пен өнердің даму негізі. Жаңашыл ұстаз – заман талабы. Теориялық білімін тәжірибе жүзінде іске асыра алатын, жауапкершілігі жоғары, ізденімпаз жеке тұлға болуы тиіс. Ең жақсы мұғалім – шәкіртінің жанын түсінетін, оны өз перзентіндей сүйе алатын, оқушы үшін бойындағы барын беретін, барлық білімді жібермей, шәкіртін өздігінен білім алуға жетелейтін мұғалім.

Мұғалімдерге қойылатын талаптар жетерлік. Солардың бірегейі – оқытудың жаңа технологияларын меңгеру. Осындай аса қажетті технология – ақпараттық коммуникациялық технологиялар. АКТ-ны игеру қазіргі заманда әрбір жеке тұлға үшін қажетті шартқа айналды. АКТ-ның бүгінгі даму кезеңінде осы заманға сай жан-жақты білімді шәкірт тәрбиелеу – мұғалімнің басты міндеті.

Ал енді, «АКТ құралдары» дегеніміз – ақпаратты таратудың жаңа құралдары мен жүйелері, ақпаратты жинақтау мен олардың қорын жасау, сақтау мен өңдеу, оларды жан-жақты тарату, программалық-аппараттық және техникалық құралдар мен құрылымдар. Әсіресе, білім беру саласындағы көп қолданыста жүрген АКТ құралдары: интерактивті тақта; мультимедия; интернет кеңістігі; электронды оқулық.

Цифрлану кезеңінде «Z» ұрпағын тәрбиелеп жатқан мұғалімдерге ерекше талаптар қойылады. Мұғалімдер заманға сай білімді, жаңашыл әрі креативті болуы тиіс. Олар тек білім беруші емес, сонымен қатар жасөспірімдердің қызығушылықтарын түсініп, олардың тілінде сөйлесетін, заманауи технологияларды меңгерген тұлғалар болуы керек.

1. Технологияларды меңгеру: Мұғалімдер цифрлық құралдар мен технологияларды жақсы меңгеруі тиіс. Бұл «Z» ұрпағының цифрлық әлемде туғанын және олардың өмірінің маңызды бөлігі екенін ескергенде өте маңызды.

2. Креативтілік: «Z» ұрпағының қызығушылығын ояту үшін дәстүрлі оқыту әдістерінен басқа, креативті әдістерді қолдану қажет. Ойындар, жобалар, интерактивті сабақтар арқылы оқыту тиімді.

3. Эмпатия және түсіністік: Жасөспірімдерге қолдау көрсетіп, олардың сезімдерін түсіну маңызды. Мұғалімдер балалардың психологиялық ерекшеліктерін ескеруі тиіс.

4. Өмір бойы оқу: Цифрлану кезеңінде мұғалімдердің өздері де үздіксіз білім алып, жаңалықтарды игеріп отыруы керек.

Мұғалімдердің заман ағымымен қатар жүруі олардың табысты болуына және «Z» ұрпағына сапалы білім, саналы тәрбие беруіне ықпал етеді.

Шынында да, цифрлы дамыған заманда ақпаратты сақтау мен бөлісу тәсілдері айтарлықтай жетілді. Енді қағазға шығаруды қажет етпей-ақ, мәліметтерді сақтаудың бірнеше тиімді әдісі бар:

1. Сайттар мен платформалар: Ақпаратты интернет-сайттарда орналастыру арқылы кез келген жерден қолжетімді етуге болады. Бұл әдіс ақпаратты жаңарту мен кең аудиторияға жылдам таратуға мүмкіндік береді.

2. Әлеуметтік желілер: Бүгінде көптеген компаниялар мен жеке тұлғалар ақпаратты әлеуметтік желілер арқылы бөліседі. Бұл әдіс тиімді, себебі ол пайдаланушылардың кең ауқымына жетуге мүмкіндік береді.

3. Бұлттық сақтау жүйелері (облако): Google Drive, Dropbox, Yandex Disk сияқты бұлттық сақтау жүйелерін пайдалану арқылы ақпаратты сақтауға және кез келген құрылғыдан оларға қол жеткізуге болады. Бұл әдіс ақпаратты қауіпсіз сақтауға және онымен кез келген уақытта жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

4. QR-кодтар: Ақпаратты QR-кодтар түрінде ұсыну арқылы оны жылдам және оңай таратуға болады. Қолданушылар QR-кодты сканерлеу

арқылы қажетті мәліметтерге тікелей қол жеткізе алады. QR-кодтарды қолдану әсіресе іс-шаралар, жарнамалар және визиттік карталарда тиімді.

Цифрлы технологияларды дұрыс пайдалану ақпаратты сақтау мен бөлісудің тиімділігі мен жылдамдығын арттырады. Бұл тәсілдер тек қана қағазды үнемдеуге емес, сонымен қатар экологиялық таза және заманға сай шешімдер ұсынады.

Цифрлану кезеңінде мұғалімдерге ақпаратты сақтау және оны тиімді пайдалану үшін заманауи технологияларды қолдану маңызды. Осы орайда мұғалімдерге арналған сақтау жүйелері мен сілтемелерді QR-кодқа айналдыру ерекше маңызға ие.

1. Бұлттық сақтау жүйелері: Мұғалімдер өз материалдарын, сабақ жоспарларын және басқа құжаттарын қауіпсіз сақтау үшін бұлттық жүйелерді, мысалы, Google Drive, Yandex.Disk, Dropbox сияқты платформаларды пайдалана алады. Бұл жүйелер материалдарға кез келген құрылғыдан қол жеткізуге мүмкіндік береді және файлдардың қауіпсіз сақталуын қамтамасыз етеді.

2. QR-кодты пайдалану: Сілтемелерді QR-кодқа айналдыру ақпаратты тарату мен алмасуды айтарлықтай жеңілдетеді. QR-кодтар сабақ барысында қажетті сілтемелерді, оқу материалдарын, немесе студенттерге арналған тапсырмаларды жылдам әрі қолжетімді түрде ұсынуға мүмкіндік береді. Бұл оқушыларға ақпаратты бірден телефон арқылы ашуға жағдай жасайды, осылайша оқу процесін жеделдетеді.

3. Оқыту процесінде QR-кодтарды қолдану: QR-кодтарды пайдалану арқылы мұғалімдер оқушылардың сабаққа қатысуын бақылап, онлайн тесттер мен сауалнамаларды өткізе алады. Сонымен қатар, QR-кодтар кітаптардағы немесе плакаттардағы ақпаратқа қосымша ресурстарға жылдам қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Бұл әдістер мұғалімдерге тек оқыту процесін жеңілдетіп қана қоймай, оқушылардың қызығушылығын арттыруға да көмектеседі. Цифрлық құралдарды шебер қолдану мұғалімдер үшін жаңа мүмкіндіктер ашады және білім беру сапасын арттыруға ықпал етеді.

Заманымыз дамыған сайын мұғалімге әр түрлі мүмкіндіктер ашылуда. Солардың бірі кез-келген ақпаратты, мағлұматты, сабақ жоспарын, т.б. QR-код ретінде ұсыну, яғни барлығын қағаз бетіне басып шығару қажеттілігі жоқ. Ол қалай жүзеге асады? Кез-келген ақпаратыңыздың сілтемесін көшіріп алып <https://www.qrcode-monkey.com/> сайтына қойсаңыз, қажетті код шығады.

Цифрлық технологиялардың дамуы білім беру процесіне жаңа мүмкіндіктер әкелді. Соның бірі – Google Forms арқылы анкета, сұрақ-жауап, кез келген тапсырма түрін жасау және оны QR-код арқылы тарату. Бұл әдіс оқушылар мен мұғалімдер

үшін ыңғайлы және тиімді, себебі ол ақпаратты жылдам әрі оңай таратуға мүмкіндік береді.

Google Forms – бұл Google компаниясының онлайн сауалнамалар мен формаларды жасауға арналған тегін құралы. Оны пайдалану үшін сізге Google аккаунты қажет. Google Forms арқылы жасалған анкеталар мен тапсырмалар деректерді жинауды және өңдеуді жеңілдетеді.

Google Forms арқылы Анкета Жасау Қадамдары:

- Google Forms сайтына кіріңіз: forms.google.com
- Жаңа форма жасаңыз: Blank (бос) форманы таңдаңыз.
- Форманы атаңыз және сипаттама қосыңыз.
- Сұрақтарды қосыңыз: Әр сұрақтың түрін таңдаңыз (мәтін, көп таңдау, құсбелгі, т.б.).
- Форманы сақтаңыз: Барлық сұрақтарды қосып болған соң, форманы сақтаңыз.

Анкетаны QR-кодқа Айналдыру Қадамдары:

- Өзіңіз жасаған Google Forms сілтемесін көшіріп алыңыз.
- <https://www.qrcode-monkey.com/> сайтына қойыңыз
- Жасыл түсті «Жасау» батырмасын басыңыз.
- Осы кодты аудиторияға, оқушыларыңызға тарата беріңіз.

Қазіргі уақытта білім беру саласы сандық трансформацияның белсенді кезеңінде тұр. Жасанды интеллект (AI) мен басқа да цифрлық технологиялар оқу процесін түбегейлі өзгертуге мүмкіндік береді. Сандық әлемдегі дамыған мұғалім болу үшін жасанды интеллектті тиімді пайдалану және цифрлық құралдарды игеру маңызды. Бұл баяндамада AI қолданудың білім беру жүйесіне әсері, мұғалімдер үшін қажетті дағдылар мен технологиялардың артықшылықтары қарастырылады.

Жасанды интеллект дене шынықтыру мұғалімдеріне сабақтарды қызықты әрі оңай ету үшін бірнеше жолмен көмектесе алады:

1. Жеке жоспарлау: Жасанды интеллект оқушылардың жеке қажеттіліктерін ескеріп, олардың физикалық дайындығына сәйкес жеке жаттығу жоспарларын құруға көмектеседі.

2. Құралдар мен техникаларды түсіндіру: ЖИ бағдарламалары жаттығуларды дұрыс орындаудың техникалық аспектілерін түсіндіру мен бақылау жасау үшін қолданыла алады.

3. Тренажерлар мен ойындар: ЖИ негізіндегі интерактивті ойындар мен жаттығулар арқылы сабақтарды қызықты әрі өзара бәсекелесетін етіп жасауға болады.

4. Сандық мониторинг: Оқушылардың физикалық көрсеткіштерін (мысалы, жүрек соғысы, калория шығыны) бақылап, олардың нәтижелерін

талдау арқылы жеке ұсыныстар мен түзетулер жасауға мүмкіндік береді.

5. Оқу материалдарын жасауда көмек: ЖИ дене шынықтыру сабақтарына арналған қызықты материалдар мен ресурстар жасауда, мысалы, жаттығулардың бейнемазмұнын дайындау немесе сабақтардың тиімділігін арттыру жолдарын ұсыну да қолданылуы мүмкін.

6. Білімділік тесттер мен бағалау: ЖИ негізіндегі тесттер мен бағалау жүйелері оқушылардың жетістіктерін нақты әрі әділ бағалауға көмектеседі.

Жасанды интеллект мұғалімдердің жұмысын жеңілдетіп қана қоймай, оқушылардың сабақтарға

деген қызығушылығын арттыруға да ықпал ете алады.

Сандық әлемдегі дамыған мұғалім жасанды интеллектті және басқа цифрлық құралдарды тиімді пайдалану арқылы білім беру процесін сапалы әрі тиімді ұйымдастыра алады. Мұндай мұғалімдер жаңа технологияларды игеріп, оқушылардың қажеттіліктеріне сәйкес жеке оқу жоспарларын құра алады, уақытты үнемдеп, білім беру сапасын арттыра алады. Бұл мұғалімдер білім беру саласының жаңа стандарттарын қалыптастырып, оқушылардың жетістіктерін максималды түрде қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. <https://bilimger.kz/132225/> Ақпараттық-танымдық порталы
2. <https://kostanaytany.kz/qazirgi-innovaciya-yq-sandyq-bilim-reswstary-mughalimning-koemekshi-quraly/>
3. <https://moldir-bulak.kz/zhanashyl-ustaz-zaman-talaby/> танымдық журналы

ЦИФРОВОЙ УЧИТЕЛЬ: ШКОЛЫ В ЦИФРОВОМ МИРЕ

Берик Талшын Комеккызы

магистр педагогических наук, общеобразовательная школа № 116, г. Алматы

 **Аннотация.** В статье рассматривается ответ на вопрос, какими должны быть учителя, воспитывающие поколение «Z» в период цифровизации. Учителя, дающие подросткам качественное и осознанное образование, должны плыть в ногу со временем. Также рассказывается о системах сохранения для учителей и превращении ссылок в QR-коды.

→ **Ключевые слова:** учитель, будущее, система, технология, сайт, социальная система

DIGITAL TEACHER: SCHOOLS IN THE DIGITAL WORLD

Berik Talshyn Komekkyzy

Master of Pedagogical Sciences, school №116, Almaty

 **Annotation.** The article deals with the answer to the question, what should be the teachers who educate generation «Z» in the period of digitization. Teachers who provide quality and informed education to teenagers must keep up with the times. It also talks about saving systems for teachers and turning links into QR codes.

→ **Keywords:** teacher, future, system, technology, site, social system

МРНТИ 77.01.85

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Нажиканов Темирлан Оразгалиевич

преподаватель специальных дисциплин,

магистр технических наук, Костанайской индустриально – педагогический колледж,

г. Костанай



Аннотация. В статье рассматривается использование искусственного интеллекта в обучении физической культуре. Анализируются платформы Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring и Kinovea, их влияние на процесс обучения и тренировок. Особое внимание уделяется персонализации учебных программ, анализу движений и этическим аспектам внедрения искусственного интеллекта.



Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, OpenPose, AthleteMonitoring, Kinovea, персонализация обучения.

Введение. В последние десятилетия искусственный интеллект (ИИ) стал одной из наиболее значимых технологий, изменяющих множество отраслей, включая образование. Физическая культура и спорт, как одна из ключевых составляющих общего образования, также не остались в стороне от этого процесса. Современные платформы, использующие ИИ, предоставляют уникальные возможности для повышения качества обучения, анализа и улучшения физической активности, а также для персонализации тренировочных программ. В данной статье будет рассмотрено применение ИИ в обучении физической культуре с акцентом на такие платформы, как Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring и Kinovea.

ИИ в физическом воспитании способствует улучшению результатов через анализ и оптимизацию различных аспектов тренировочного процесса. Платформы, такие как OpenPose, позволяют анализировать движения спортсменов, идентифицируя ошибки в технике и предотвращая травмы. AthleteMonitoring помогает в мониторинге физических показателей и индивидуализации тренировок, а Beautiful.ai и Kinovea предоставляют инструменты для визуализации данных и углубленного анализа спортивных движений. Эти и другие технологии не только улучшают результаты учеников и спортсменов, но и повышают интерес к физической активности, делая обучение более интерактивным и наглядным.

Методика. Методология исследования заключается в комплексном анализе возможностей применения ИИ в физическом воспитании на примере платформ Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring и Kinovea. Каждая из этих платформ играет уникальную роль в обучении, улучшая различные аспекты тренировочного процесса.

Beautiful.ai: Эта платформа используется для создания визуально привлекательных и логически

структурированных презентаций. Применение ИИ в Beautiful.ai помогает автоматизировать создание контента, что особенно важно в образовательных процессах, связанных с физической культурой. Преподаватели могут использовать эту платформу для создания интерактивных лекций, объясняющих сложные концепции, такие как биомеханика движений, физиология тренировок и так далее. Более того, с помощью Beautiful.ai можно создавать визуальные учебные пособия и инструкции, что значительно улучшает восприятие информации учащимися.

OpenPose: Разработанная в Carnegie Mellon University, OpenPose представляет собой одну из самых продвинутых технологий для анализа движений. Используя нейронные сети и методы компьютерного зрения, эта платформа позволяет в реальном времени определять положение тела и анализировать движения. Применение OpenPose в физическом воспитании позволяет выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, что особенно важно в профессиональном спорте и в обучении сложным движениям, таким как элементы гимнастики, танцев или боевых искусств.

AthleteMonitoring: это комплексная платформа, которая объединяет ИИ и аналитические инструменты для мониторинга и анализа физических показателей спортсменов. Платформа собирает данные о физической активности, усталости, травмах и других параметрах, что позволяет тренерам и преподавателям разрабатывать персонализированные программы тренировок. Данные, полученные с помощью AthleteMonitoring, могут использоваться для адаптации учебных планов под индивидуальные потребности учащихся, оптимизации тренировочных нагрузок и предотвращения травм.

Kinovea: это мощная программа для видеоанализа спортивных движений. Она позволяет замед-

лять видео, аннотировать движения и измерять углы сгибания суставов, что делает её незаменимой для анализа техники выполнения упражнений. Kinovea широко используется в различных видах спорта, от легкой атлетики до боевых искусств, где точность движений играет ключевую роль. Применение Kinovea в образовательных целях позволяет учащимся самостоятельно анализировать свои движения и корректировать технику на основе полученных данных.

Практическое применение. Платформы, использующие ИИ, уже активно применяются в образовательных учреждениях и спортивных клубах, демонстрируя свою эффективность и практическую пользу.

Beautiful.ai находит широкое применение в создании интерактивных учебных материалов. Например, на занятиях по анатомии и физиологии преподаватели используют эту платформу для создания визуальных презентаций, которые объясняют, как различные мышцы и суставы работают во время выполнения упражнений. Исследования показывают, что использование визуальных материалов, созданных с помощью ИИ, помогает улучшить понимание и запоминание информации на 30-40% по сравнению с традиционными лекциями.

OpenPose активно используется в анализе техники выполнения упражнений. Например, в одном исследовании было показано, что использование OpenPose для анализа техники бега позволило улучшить производительность спортсменов на 15% за счёт корректировки движений на ранних стадиях тренировки. Кроме того, OpenPose позволяет выявлять риск травм у спортсменов, анализируя симметрию и амплитуду движений, что делает её незаменимым инструментом в профессиональном спорте.

AthleteMonitoring используется для персонализации тренировочных программ. В одном из исследований, проведённом на группе студентов, было установлено, что индивидуализированные тренировки, основанные на данных AthleteMonitoring, позволили сократить количество травм на 30% и повысить общую выносливость на 20%. Платформа также позволяет тренерам оперативно реагировать на изменения в состоянии спортсменов, корректируя нагрузки и предотвращая перегрузки и травмы.

Kinovea особенно полезна для анализа сложных движений. В одном из исследований программа была использована для анализа техники прыжков в лёгкой атлетике. Используя возможности замедленного воспроизведения и измерения углов сгибания суставов, тренеры смогли выявить и исправить ошибки в технике, что привело к улучшению результатов спортсменов на 10% на соревнованиях. В образовательных учреждении

ях Kinovea используется для обучения студентов правильной технике выполнения упражнений, что помогает избежать травм и повысить эффективность тренировок.

Применение этих платформ в учебном процессе физической культуры позволяет не только улучшить результаты, но и сделать процесс обучения более интересным и наглядным. Учащиеся могут видеть результаты своей работы в реальном времени, что мотивирует их на достижение новых высот.

Этические аспекты и вызовы. Хотя использование ИИ в физической культуре предоставляет многочисленные преимущества, важно также учитывать этические аспекты и вызовы, связанные с внедрением этих технологий.

Конфиденциальность данных: Сбор и анализ данных о физической активности учащихся вызывает вопросы конфиденциальности. Важно, чтобы данные были защищены от несанкционированного доступа и использовались исключительно в образовательных целях. Преподаватели и тренеры должны быть ознакомлены с принципами защиты данных и соблюдать конфиденциальность при использовании платформ ИИ.

Этичное использование ИИ: Применение ИИ для анализа физических показателей должно основываться на этических принципах. Например, использование данных для индивидуализации тренировок не должно приводить к дискриминации или ущемлению прав учащихся. Важно также учитывать психологические аспекты, связанные с внедрением ИИ, такие как мотивация и восприятие технологии учениками.

Адаптация и обучение преподавателей: Успешное внедрение ИИ в образовательный процесс требует подготовки преподавателей. Необходимо проводить обучающие семинары и курсы для тренеров и преподавателей, чтобы они могли эффективно использовать платформы ИИ и интерпретировать полученные данные. Без должной подготовки использование ИИ может оказаться неэффективным и даже вредным.

Технические сложности: Внедрение ИИ в образовательный процесс также связано с техническими сложностями, такими как настройка программного обеспечения, интеграция с существующими системами и обеспечение надежности работы платформ. Эти проблемы требуют дополнительных ресурсов и внимания со стороны образовательных учреждений и спортивных клубов.

Рекомендации. Для эффективного использования ИИ в обучении физической культуре рекомендуется:

Обучение и подготовка преподавателей: Преподаватели и тренеры должны пройти обучение по использованию платформ ИИ. Это обеспечит корректное применение технологий и интерпрета-

цию данных, что, в свою очередь, повысит качество образования. Для этого необходимо разрабатывать специальные курсы и семинары, а также предоставлять доступ к учебным материалам и ресурсам.

Важно интегрировать технологии ИИ в существующие учебные программы по физической культуре. Это может включать в себя разработку новых курсов, которые бы фокусировались на использовании ИИ для анализа движений, персонализации тренировок и предотвращения травм. Также необходимо обеспечить доступ учащихся к платформам ИИ и обучать их использованию этих инструментов. Применение ИИ должно быть ориентировано на индивидуальные потребности учеников. Данные, собираемые с помощью платформ, должны использоваться для настройки тренировочных программ и предоставления обратной связи в режиме реального времени. Это поможет улучшить результаты учащихся и снизить риск травм.

Важно регулярно оценивать эффективность использования ИИ в учебном процессе. Это можно сделать через анализ данных о результатах учащихся, опросы и обратную связь от преподавателей и студентов. На основе этих данных можно корректировать учебные программы и внедрять новые технологии. Обеспечение конфиденциальности данных и соблюдение этических норм при использовании ИИ являются ключевыми аспектами успешного внедрения этих технологий. Важно разработать и соблюдать правила защиты данных, а также обеспечить прозрачность в использовании ИИ.

Заключение. Искусственный интеллект оказывает значительное влияние на обучение физической культуре, предлагая новые инструменты для анализа и персонализации учебного процесса. Платформы Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring и Kinovea демонстрируют, как ИИ может улучшить качество обучения, повысить эффективность тренировок и снизить риск травм. Для успешного внедрения ИИ в образование необходимо обучать преподавателей, интегрировать технологии в учебные программы и учитывать этические аспекты. Хотя использование ИИ связано с рядом вызовов, при правильном подходе эти технологии могут значительно улучшить процесс обучения и результаты учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 **Beautiful.ai.** Официальный сайт. URL: <https://www.beautiful.ai/>
- 2 **OpenPose** - Carnegie Mellon Perceptual Computing Lab. Официальный сайт. URL: <https://github.com/CMU-Perceptual-Computing-Lab/openpose>
- 3 **AthleteMonitoring.** Официальный сайт. URL: <https://www.athletemonitoring.com/>
- 4 **Kinovea.** Официальный сайт. URL: <https://www.kinovea.org/>
- 5 **Krause J., Johnson G., Meier R. Artificial Intelligence in Physical Education: A Review of Current Applications and Future Directions** // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2020. Vol. 91, No. 3. P. 8-14.
- 6 **Patel S., Brun C. Real-time Motion Analysis using OpenPose for Sports Performance Enhancement** // IEEE Transactions on Sports Engineering. 2019. Vol. 7, No. 4. P. 350-357.
- 7 **Zhang X., Li Y. Ethical Considerations in the Use of AI for Physical Education** // Journal of Educational Technology. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 210-220.
- 8 **Smith L., Jones M. The Impact of AI-based Personalized Training Programs on Athletic Performance** // International Journal of Sports Science & Coaching. 2018. Vol. 13, No. 5. P. 688-700.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІҢ ОҚЫТУДА ЖИ-ТІ ҚОЛДАНУ

Нажиканов Темірлан Оразғалиұлы

*арнайы пәндер оқытушысы, Қостанай индустриалды – педагогикалық колледжі,
Қостанай қаласы, техника ғылымдарының магистрі*



Андатпа. Мақалада дене шынықтыруды оқытуда жасанды интеллектті пайдалану қарастырылады. Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring және Kinovea платформаларының оқыту мен жаттығу процесінде қолданылуы талданады. Оқу бағдарламаларын дербестендіруге, қозғалыстардың талдауына және ЖИ этикалық аспектілерін енгізілуіне ерекше назар аударылады



Түйінді сөздер: Жасанды интеллект, Дене шынықтыру, OpenPose, AthleteMonitoring, Kinovea, оқытуды дербестендіру.

APPLICATION OF AI IN PHYSICAL EDUCATION

Nazhikanov Temirlan Orazgaliyevich

*teacher of special disciplines, Master of Technical Sciences,
Kostanay Industrial Pedagogical College, Kostanay*



Annotation. The article discusses the use of artificial intelligence in physical education education. The Beautiful.ai, OpenPose, AthleteMonitoring and Kinovea platforms and their impact on the learning and training process are analyzed. Particular attention is paid to the personalization of educational programs, movement analysis and ethical aspects of AI implementation.



Keywords: Artificial intelligence, physical education, OpenPose, AthleteMonitoring, Kinovea, personalization of education.

FTAMP 77.29.30

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ЗАМАН ТАЛАБЫНА САЙ ЖАҢҒЫРТУ

Рысбекова Раушан Қасымбекқызы

*ҚР Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы
бас директордың стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі орынбасары*

Аңдатпа. Бұл мақалада V Дүниежүзілік көшпенділер ойындары аясында «Үшбас», «Асық шерту», «Асық ату», «Бестемше» және «Бескеней» ұлттық ойындары-мызды заман талабына сай жаңғырту, оны кеңінен насихаттау және елдер арасындағы мәдени байланысты нығайту, одан әрі ынтымақтастық орнату мақсатында атқарылған іс-шаралар туралы баяндалған.

Түйінді сөздер: ұлттық ойындары, асық ойыны, «Үшбас», Көшпенділер ойындары, халықаралық ынтымақтастық

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ұжымы 8-13 қыркүйек аралығында Астана қаласында, «Қазанат» ипподромында өткен 5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына қатысып, ұлттық ойындарды заман талабына сай жаңғырту мақсатында «Үшбас» және «Асық шерту» спорттық асық ойындарының көрмесінде қазақ жұртына, дүниежүзінің 89 мемлекетінен келген шет ел қонақтарына таныстырылып, ойындар ұйымдастырылды.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру зертханасы жетекшісі Шилібаев Бекболат Аманжолұлы мен аға әдіскер Миранов Әбдімүсілім Әбдіхалықұлы асық ойынының қазіргі заманға сай жаңартылған нұсқасының таныстырылымын өткізу мақсатында келген қонақтарға шеберлік сабақтарын өткізді.

Асық ойынының заманауи әдістерін, жаңаша бағыттарын қамтитын бұл ойынды бүлдіршіннен бастап үлкен адамдар да ойнады. Ойын адамның мергендік, ептілік, зеректік қабілеттерін ұштайды. Ойынның ережесін сақтау арқылы адам физикалық дұрыс қозғалысын, қозғалыс үйлесімділігін бақылай алады. Ойынды әр түрлі идеямен, қазіргі заманға лайықты түрде далалық немесе үй ішілік деп бөлмей, арнайы үстел үстінде (бильярд және үстел теннисіне ұқсас), жиналмалы (шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ және нарды тақтасына ұқсас) ойнауға болады.

Асық ойыны – қазақ халқының мәдени мұраларының бірі, және оның жаңа форматта қайта ұсынылуы бүгінгі ұрпаққа оны үйретіп, сақтау мақсатында маңызды қадам болып табылады. Ойынның жаңартылған нұсқасы шетелдік қонақтар мен спорт жанкүйерлерінің қызығушылығын тудырып, үлкен ықыласпен қабылданды.

Түрік елінен келген Muhammed BALIKCI, Вакром Усманов және Қытай азаматы Юджанг Си-

онг қонақтар бұл ойынға ерекше қызығушылық білдіріп, асық ойынының ережелері мен оның тарихы туралы толығырақ білуге тырысты. Қазақтың ұлттық ойындарына деген осындай шынайы қызығушылық екі ел арасындағы мәдени байланыстарды нығайтуға септігін тигізері сөзсіз.

Қырғызстан, Үндістан, Франция, Аустралия, Италия, Моңғолия, Нигерия, Индонезия, Молдова, Қытай, Польша, Түркия, Грузия, Әзербайжан, Гана, Ресей, Канада, Мексика, Тәжікстан, Нидерланды, Түрікменстан, Иран, Беларусь, Өзбекстан, Аустрия, Эстония, Того, Пәкістан, Латвия, Таиланд, Словакия, Болгария, Босния и Герцеговина, Ангола, Бенин, Барбадос, Мажарстан, Румыния, Бангладеш, Армения, Аргентина, Албания, Антигуа мен Барбуда, Ұлыбритания, Испания, Бразилия, Венесуэла, Ирландия, Германия, Қатар, Камерун, Грекия, Мысыр, Зимбабве, Иордания, Чили, Шри-ланка, Швеция, Эфиопия, Жапония, Швейцария, Оңтүстік Африка, Эквадоркири, Уругвай, Кувейт, Норвегия, Оман, Чехия, АҚШ, Сирия, Сьерра-леоне, Малайзия, Перу, Солтүстік Македония, Корея республикасы, Танзания, Уганда, Ливан, Мадагаскар, Сербия, Сауд арабия, Панама, Орталық Африка республикасы, Филиппин, Сингапур, Колумбия, Кот-д'ивуар әлемнің түкпір-түкпірінен келген қонақтардың басын қосқан халықаралық дүбірлі іс-шарада «Үшбас», «Асық шерту» ұлттық үстел ойындарының таныстырылымын өткізді. «Үшбас», «Асық шерту» ойындары қарапайымдылығымен ғана емес, стратегиясының тереңдігімен де қонақтардың назарын аударды.

Әрбір қадам қатысушылардан сәттілік қана емес, сонымен қатар қарсыласының әрекетін болжай білуді талап ететіндігін түсініп, көшпенділер ойындарының қонақтары бұл ойын түрлерінің насихатталуына атсалысу мақсатында байланыс нөмірлерімен алмасып тарады.

Ойыншылар асық атудың адамдарды біріктіріп,

жарыс пен достық атмосферасын құрайтын ойын екен деп ерекше ықыластарын танытты.

«Көшпенділер ғаламы» этноауылында мәдени шаралар, ғылыми бағдарлама шеңберінде «Көшпенділер: тарих, білім, сабақтар» атты ғылыми-практикалық конференция ұйымдастырылды. «Қазанат» ипподромы маңындағы этноауылда 100-ден аса мәдени іс-шара ұйымдастырылды. Еліміздің барлық өңірінен жиналған өнерпаздар күнделікті концерттер, ауылшаруашылығы жәрмеңкелерін, көрме, айтыс сайысын өткізді.

Ұлттық музейде ғылыми бағдарлама аясында «Көшпенділер: тарих, білім, сабақтар» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы өтті. Шараға 12 елдің жетекші мамандары қатысты.

Астанада өткен 5-ші Дүниежүзілік Көшпенділер ойындары сәтті аяқталды. Қазақстан қабылдаған ойындарға әлемнің 89 елінен 2 430 спортшы қатысып, 21 спорт түрі бойынша 97 медаль жиынтығын сарапқа салды.

Өртүрлі мәдениет пен ұлт өкілдерінің басын қосқан көшпенділер дәстүрі мен спортының ұлық мейрамы болды.

Дүниежүзілік этносport конфедерациясының президенті Нежмеддин Біләл Ердоған, Қазақстанның Туризм және спорт министрі Ербол Мырзабо-сынов, Қырғызстан Республикасының Мәдениет, ақпарат, спорт және жастар саясаты министрі Алтынбек Мақсұтов, 5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарын дайындау және өткізу дирекциясының жетекшісі Наиль Нұров сөз сөйледі.

Жалпы командалық есепте Қазақстан құрама-сы бірінші орынды иеленді. Қырғызстан спортшы-лары екінші орынға жайғасып, Ресей және Өзбек-стан үздік үштікті түйіндеді.

Астанадағы этноауылда өткен жабылу салта-натында келесі VI Дүниежүзілік Көшпенділер ой-ындарын 2026 жылы Қырғызстан қабылдайтыны жарияланды.

Дүниежүзілік Көшпенділер ойындары – дәстүр-лі этносport түрлерін және мәдени мұраны сақтап, дамытуға бағытталған ірі халықаралық спорттық шара.

Тәлім-тәрбие беруде ұтымды, инновациялық жаңалық жағынан қажетті халықтардың дәстүрлі ойындары мен этносport түрлерін дамыту, ұлттар дәстүрін сақтау, халықтар достығын нығайту, дене тәрбиесі мен спортты дамытуды іске асыру маңы-зды. Сондықтан да халықтардың дәстүрлі ойында-ры мен этносport түрлері бойынша халықаралық ортақ жарыстар ережесін қалыптастыру мақсатын-да ғылыми-әдістемелік негіз ұсынылды.

Өйткені, ұлттық спортымызды дамыту – баба-лардың аманатын аялау, ұрпақтың салауатының көрінісі. Халық арасында елімізде өткен көшпен-ділер сайысы жоғары деңгейде өтті деп бағалану-да.

V Дүниежүзілік көшпенділер ойындары аясын-да өткізілген «Көшпенділер: тарих, білім, тағылым» тақырыбындағы халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция жұмыстарына Ұлттық ғылыми-прак-тикалық дене тәрбиесі орталығы бас директоры-ның орынбасарлары Рысбекова Раушан Қасым-бекқызы, Куптилеуова Сянзия Кантурейқызы және Дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметі зертханасының қызметкерлері Билибаева Фарида Аманбайқызы, Бисембаева Айгүл Сей-тұратқызы қатысты.

Конференция үш бағытта ұйымдастырылған: «Тарих және Мәдениет», «Спорттық ғылым», «Орталық Азия Көшпенділерінің Тамақтануы». Көшпенділер форматындағы ойындар тасымал-дауға ыңғайлы тақтайшаларда, арнайы кілемше-лерде, алаңдарда ойнатылып дәріптелуде. Кон-ференция тәжірибе мен идеялар алмасу алаңына айналды, сонымен қатар ғалымдар мен көшпелі қауым өкілдері арасындағы байланысты нығайт-ты.

V Дүниежүзілік көшпенділер ойындары аясында 2024 жылғы 13 қыркүйекте Ұлттық ғылыми-прак-тикалық дене тәрбиесі орталығының ұйымдасты-руымен Дүниежүзілік ұлттық спорт ойындарын на-сихаттаушы өкілдерімен кездесу өткізілді.

Этноауылда өткен бұл басқосуға Рауф Өзген - Түркия, Мангала федерациясының президенті, Жанаргул Фенибеші - Мажар-Қазақ мәдени ұйы-мының басшысы, Жаннат Нурбаева - Испания қа-зақ ауылының басшысы, Хана Котинова - Чехия, Мангала федерациясының төрайымы және Бел-гин Найм - Дүниежүзілік Тоғызқұмалақ федераци-ясының вице-президенті, тренер-лектор - Динара Мұратқызы қатысты.

Қонақтарға ұлттық интеллектуалдық ойындар – «Асық ату», «Асық шерту», «Бестемше» және «Бескеней» ойындарын ойнау үлгісі көрсетілді. Қа-тысушылар қазақ халқының бай мәдени мұрасын көрсететін бұл дәстүрлі ойындардың ережелері мен тарихын қызығушылықпен тыңдап, ойынға араласып белсенділіктерін танытты.

Ептілік пен стратегиялық ойлауды қажет ететін авторлық интеллектуалдық ойындар қонақтардың назарын аударды.

Қонақтар ойындарға үлкен қызығушылық таны-тып, олардың ережелері мен орындалу техникасы туралы сұрақтар қойды. Пікір алмасу нәтижесінде дәстүрлі ойындарды кеңінен насихаттауға және елдер арасындағы мәдени байланысты нығайтуға бағытталған бірлескен іс-шараларды ұйымдасты-ру және одан әрі ынтымақтастық орнату жоспар-лары белгіленді.

Авторлар ойын ережесін ғана емес, оның көшпенділер мәдениетіне сіңген тарихи маңызын да қатысушыларға айтып, асық атудың адамдар-ды біріктіретінін, ептілік пен стратегиялық ойлауды дамытатын ойын екендігімен бөлісті.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы Венгрия, Румыния, Чехия және Түркия мемлекеттерімен өзара ынтымақтастық туралы меморандумды жасасты.

Халықтар арасындағы елімізде өткен көшпен-

ділер сайысы жоғары деңгейде өтті деген баға берілді.

Алдағы уақытта дене шынықтыру саласы бұдан да жоғары дәрежеде көрсеткіштерге қол жеткізу мақсатында бірігіп жұмыс жасай беретін болады.

СОВРЕМЕННАЯ МОДЕРНИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР

Рысбекова Раушан Касымбековна

*заместитель генерального директора по стратегическому развитию и инновациям
Национального научно-практического центра физической культуры МП РК*



Аннотация. В данной статье изложена информация о проведенных мероприятиях в целях дальнейшего сотрудничества, укрепления культурных связей между странами, современного возрождения и популяризации национальных игр «Үшбас», «Асык шерту», «Асык ату», «Бестемше» и «Бескеней» в рамках V Всемирных игр кочевников.



Ключевые слова: национальные игры, игры в асык, «Үшбас», Игры кочевников, международное сотрудничество

MODERNIZATION OF NATIONAL GAMES IN ACCORDANCE WITH MODERN REQUIREMENTS

Rysbekova Raushan

Deputy General Director for Strategic Development and Innovation of the National Scientific and Practical Center for Physical Culture MP of the Republic of Kazakhstan



Annotation. This article describes the activities of the laboratory for professional development and educational and methodological support of specialists in the field of Physical Education, teachers within the framework of the V World Nomad Games Ushbas», «Asyk shertu», «Asyk ATU», «Bestemshe» and «Beskeney» in order to modernize, popularize and strengthen cultural ties between countries, and further establish cooperation.



Keywords: national games, games of assik, «Ushbas», Nomad games, international cooperation

FTAMP 77.29.30

ЖАСТАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ДАМУЫНДАҒЫ ҚАЗІРГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Шилибаев Бекболат Аманжолұлы

*қауымдастырылған профессоры (доцент), ҚР Оқу-ағарту министрлігінің
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы*

Турсынбекова Жанна Канатбековна

*Жамбыл облысы, Байзақ ауданы, Амангелді атындағы орта мектебінің дене шынықтыру
пәні мұғалімі*



Аңдатпа. Мақалада қазіргі қоғамның өмір сүру жағдайында дене шынықтыру мен спорттың ең өзекті мәселелеріне қатысты материалдар берілген, сондай-ақ осы мәселелерді ғылыми-практикалық шешу жолдары ұсынылған.



Түйінді сөздер: дене шынықтыру, спорт, қазіргі мәселелер, қоғам, қазіргі өмір сүру жағдайлары.

Зерттеудің өзектілігі. Ұсынылып отырған мақала қазіргі өмір жағдайлары адам ағзасына жоғары талаптар қояды және экстремалдылықтың жоғарылауымен сипатталады. Бұл қолайсыз экологиялық жағдайды алдын ала анықтайтын экологиялық ерекшеліктерге ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік, экономикалық, психологиялық сипаттағы көптеген факторларға және т.б.

Бүгінгі таңда қазіргі қоғамда кез келген адам оның психологиялық жағдайына да, денсаулығының жалпы деңгейіне де сөзсіз әсер ететін әр түрлі жағымсыз әсерлердің үлкен мөлшерін бастан кешіретіні белгілі болды. Соңғы жылдары халықтың әртүрлі топтары арасында жедел және созылмалы аурулардың әртүрлі түрлерінің айқын өсуі тіркелуі кездейсоқ емес, көбінесе олардың әлеуметтік жағдайы айтарлықтай ерекшеленеді. табыс деңгейі және т.б.

Қазіргі күрделі әлеуметтік-экономикалық, психологиялық және экологиялық жағдай қоғам өмірінің әртүрлі салаларына, оның ішінде дене шынықтыру және спорт сияқты адам әрекетінің түрлеріне мүлде жаңа талаптар қоюы әбден заңды. Қазіргі қоғамның әртүрлі қабаттарының өкілдеріне нақты оң әсер ете алатын ғылыми және практикалық білімнің осы саласындағы ең өзектісі қандай?

Ең алдымен айта кету керек, бүгінгі күні де дене шынықтыру мен спорттың әртүрлі түрлерін халықтың әртүрлі топтары арасында кеңінен тарату қажеттігі туралы ұстаным әлі де өзектілігін жойған жоқ. Әртүрлі формадағы дене жаттығуларының әртүрлі түрлерін жүйелі түрде орындау қазіргі тұрғындардың әртүрлі табиғаттың қолайсыз әсерлеріне жалпы төзімділігін арттыруға көмектесетіні анық.

Зерттеу мәселесі. Бұл мәселе әсіресе біздің жас ұрпаққа қатысты өткір. Жастардың денсау-

лығының айтарлықтай төмендеуі және олардың арасында әртүрлі аурулардың таралуы біздің қоғамымыздың жақын болашақтағы экономикалық, интеллектуалдық және әлеуметтік тұрақтылығына қауіп төндіреді. Өкінішке орай, соңғы жылдары мектеп оқушыларының да, жас студенттердің де дене тәрбиесі деңгейінің күрт төмендегенін атап өтуге болады. Оқушылар мен студенттер арасында дене шынықтыру және спортпен шұғылданду уақытының негізсіз қысқаруы ғана емес, ең өкініштісі, салауатты өмір салтын ұстану, жүйелі спорт беделінің төмендеуі, сонымен қатар спорттың беделінің тез төмендеуін айтпағанда, мектеп дене шынықтыру мұғалімі, әртүрлі типтегі балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі жаттықтырушы мамандығының қоғамы.

Оның үстіне фитнес, бодибилдинг, теннис және т.б. сияқты дене шынықтыру жаттығуларының элиталық түрлеріне және негізінен белгілі бір әлеуметтік мәртебесі мен қаржылық байлығы бар адамдардың қатаң шектеулі тобына қатысты негізсіз бейімділік байқалды. Дене шынықтыру мен спортты дамытудың бұл стратегиясының салдары жалпы білім беретін мектептер мен жоғары оқу орындарында оқу-жаттығу сабақтарының санының қысқаруы болды. Осының барлығы балалар мен жастардың дене саулығы мен дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне ғана емес, сонымен қатар бұқаралық дене шынықтырудың қолайсыз бейнесінің қалыптасуына әкеледі.

Зерттеу мақсаты. Жоғарыда айтылғандарға байланысты қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру мен спорттың экономикалық, әлеуметтік және ұлттық тұрғыдан маңыздылығын тез қалпына келтіруге бағытталған жұмыс қазіргі кезеңдегі аса өзекті мәселе болып табылады. Бұл мәселені шешу үшін әртүрлі мемлекеттік және қоғамдық ұйымдардың

бірлескен күш-жігері декларативті түрде емес, іс жүзінде қажет. Көп мөлшерде қабылданған түрлі бағдарламалар енді бұл мәселені нақты шешуді қамтамасыз ете алмайтыны анық, олар отандық дене шынықтыру мен спорт саласындағы қолайсыз жағдайды қалпына келтіре алады.

Спорт бойынша дене шынықтыру саласындағы мамандарды тікелей таңдаған мамандығы бойынша мақсатты, ұзақ мерзімді дайындаудың қазіргі кездегі жеткіліксіздігі де айтарлықтай күрделі мәселе болып табылады.

Бұл мәселеде дене шынықтыру мен спортта жаңа тартымды және бәсекеге қабілетті мамандықтарды ашумен де, оларды толық материалдық қамтамасыз етуді ұйымдастырумен де байланысты сапалы серпіліс қажеттілігі әлдеқашан кешіктірілді. қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайдағы қоғамның қажеттіліктері.

Біздің жетекші спортшыларымыздың халықаралық аренадағы жетістіктерінің көпшілігі негізінен бірнеше ондаған жылдар бұрын жасалған материалдық және адами ресурстармен байланысты екені ешкімге құпия емес. Қазіргі уақытта көптеген мамандар әртүрлі спорт түрлері бойынша мамандар жұмысының тиімділігінің айтарлықтай төмендеуін атап өтті, бұл оларды мемлекеттік қаржыландырудың жеткіліксіздігінің объективті себептерімен, білікті кадрлардың шетелге кетуімен, балалар жаттықтырушыларын материалдық ынталандырудың төмен деңгейімен және т.б.. Бұл мәселелерді шешу қазіргі бұқаралық спорт пен элиталық спорттың өзекті мәселелерінің бірі екені анық. Спорттағы оқу-жаттығу процесін медициналық-биологиялық қамтамасыз ету мәселесі де өзекті болып табылады.

Спорт ғылымының осы бағыттағы елеулі табыстарына қарамастан, қазіргі заманғы компьютерлік технологиялардың жетістіктерін пайдалана отырып, спортшылардың қазіргі жағдайын жедел бағалауға, оңалту шараларының тиімділігін арттыруға және спортшыларды сауықтыру шараларының тиімділігін арттыруға мүлдем жаңа әдістемелік тәсілдерді әзірлеу үдерісін белсендіру қажет сияқты. Тек осы жағдайда ғана біз болашаққа сеніммен қарап, спортшыларымыздан жоғары спорттық жетістіктер күтуге болады.

Мектеп оқушыларының психикалық дамуына дене жаттығуларының әсері дене тәрбиесінің өзекті мәселелерінің бірі болып табылады.

Қазіргі балалар компьютерлер, ноутбуктер, теледидарлар мен планшеттер серуендеуден, дене шынықтырумен және спортпен айналысудан (қалыпты дене дамуына кедергі келтіріп, денсаулыққа зиян келтіретін) олардың назарын көбірек аударатын жоғары технологиялар мен ғылыми-техникалық жетістіктер дәуірінде өсіп, дамиды. Таңертеңгілік жаттығуларды жасайтын немесе спорттық

үйірмелерге баратын балалар азайып келеді, бірақ физикалық белсенділік бұрыннан дәлелденген.

Бүгінгі таңда дене шынықтырумен байланысты емес адам қызметінің бір саласын табу мүмкін емес, өйткені дене шынықтыру мен спорт қоғамның және әрбір адамның жеке материалдық және рухани құндылықтары болып табылады.

Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің құбылысы ретінде ерекше.

Дене шынықтыру адамның денесінің күйіне, психикасына және әлеуметтік жағдайына айтарлықтай әсер етуі мүмкін.

Тарихи тұрғыдан алғанда, дене шынықтыру, ең алдымен, қоғамның қазіргі жас ұрпақты және ересек тұрғындарды еңбекке толық физикалық дайындауға арналған практикалық қажеттіліктерінің әсерінен дамыды. Әрбір адам өмір бойы қозғалысқа деген қажеттілігін қанағаттандырды. Ғылыми-техникалық прогресс дамыған сайын еңбек пен күнделікті өмірде дене күшінің үлесі тұрақты түрде төмендей бастады. Бұған Қазақстанның басқа қалаларындағы халықтың урбанизациялануы да ықпал етті. Осылайша, ірі қалалардың өсуі қалалық көліктің, лифттердің, телефондардың, теледидардың дамуына әкелді, бұл адамдардың физикалық белсенділігінің айтарлықтай төмендеуіне ықпал етті.

Осылайша, ғылыми-техникалық прогресс қазіргі қоғамдағы өмір сүру және еңбек жағдайларын жақсартумен қатар, қозғалысты шектеу денсаулықты нашарлататын, зат алмасуды және миға ақпараттың түсуін төмендететін ерекше физикалық белсенділіктің алғышарттарын жасайды. бұлшықет рецепторларынан, бұл мидың реттеу функциясының бұзылуына әкеледі және барлық ішкі органдардың жұмысына әсер етеді. Бүгінгі күннің басты проблемасы адамдардың физикалық белсенділігінің жетіспеушілігі болып табылады, бұл аурулардың басталуы, олардың арасында жүрек-қан тамырлары патологиясы: гипертония, атеросклероз, ишемиялар, инфаркт және т.б. жетекші орынды алады.

Практикалық маңыздылығы. Қазақстандық оқушылардың дене белсенділігінің оңтайлы деңгейі мектеп жасындағы балалар ағзасының қалыпты физикалық және функционалдық дамуының алғы шарты болып табылады. Осылайша, мектеп жасына дейінгі балаларда қозғалысқа (негізінен ойынға) табиғи, туа біткен қажеттілік бар, ол тек оқу әрекетімен шектелмейді және күніне орта есеппен 13,5-15,7 мың қадам жасайды. Кіші мектеп оқушылары үшін демалыс кезіндегі негізгі қозғалыстың (жүру, жүру) тәуліктік көлемі 16,3-20,6 мың қадамға жетеді. Сабақ уақытында олардың қозғалыс саны 20-30%-ға азаяды. Балалардың денсаулығы мен қалыпты дамуы мен оқу үлгеріміне бей-жай қара-

майтын қозғалыс тапшылығы мәселесі туындайды.

Орта мектеп жасында (11-15 жас) қозғалыс белсенділігінің көріністері күрт сараланады. Спортпен белсенді айналысатын Қазақстанның қазіргі ұрпағы дене белсенділігінің жоғары деңгейін көрсетеді (күніне орта есеппен 35-38 мың қадам). Міндетті дене шынықтыру сабақтарымен ғана шектелетін мектеп оқушыларының дене белсенділігі айтарлықтай төмендейді (13,5-15,3 мың қадам). Жоғары сынып оқушыларында қазақ мектеп оқушыларының психикалық жүктемесінің айтарлықтай артуына байланысты қозғалыс ауқымы одан да шектелген және спортпен шұғылданбайтындар үшін орташа есеппен күніне 9-11 мың қадамды құрайды.

Бұл жерде өте маңызды мәселе туындайды. қазақ мектеп оқушыларының дене белсенділігінің минималды, оңтайлы және максималды көлемдерін анықтау. Ең төменгі шек барлық дене жүйелерінің қалыпты жұмысын қамтамасыз ету үшін адамға қажет қозғалыс мөлшерін сипаттауы керек. Максималды шек балаларды шамадан тыс жұмыс істеуге, шамадан тыс жаттығуларға және үлгерім деңгейінің күрт төмендеуіне әкелетін және көбінесе қазақстандық мектеп оқушыларының денсаулығына қауіп төндіретін шамадан тыс жоғары физикалық белсенділіктен ескертуі керек.

Сонымен, практикалық іс-әрекетте мектеп оқушыларының дене белсенділігінің оңтайлы көлемін анықтау, олардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға, сонымен қатар жоғары сынып оқушыларының дене белсенділігінің деңгейін зерттеу маңызды олардың қозғалыс белсенділігін төрт деңгейге бөлуге мүмкіндік береді.

- төмен деңгей, онда орташа тәуліктік қозғалыс (қозғалыс) көлемі 11 мың қадам немесе одан аз, қозғалыс тапшылығы оптимумның 50-70% құрайды, мұндай мектеп оқушылары 44,1% құрайды.

- 10-20 мың қадам дыбыстың орташа деңгейін құрайды, ал қозғалыс тапшылығы 25,6% құрайды. мектеп оқушылары 20-40% құрайды

- дейінгі көлемге жоғары деңгей сәйкес келеді

21-30 мың қадамдық қозғалыс оңтайлы болып саналады немесе мектеп оқушыларының 21,7% гигиеналық норма болып табылады, дене белсенділігінің максималды деңгейі тәулігіне 31 мың қадамнан асатын шектерде және негізінен циклдік спортпен шұғылданатын және жоғары физикалық белсенділікке ие жоғары сынып оқушыларының 8,6% -ында байқалады.

Қазақстандық орта мектеп шыңдарының дайындығы (тестілеу нәтижелері бойынша) дене белсенділігінің төмен деңгейі бұл көрсеткіштердің жоғарылауын қамтамасыз етпейтінін көрсетті, ал кейбір жағдайларда олардың төмендеуі байқалады. Дене белсенділігінің қалыпты деңгейі кезінде

мектеп оқушылары физикалық және функционалдық дайындығының қалыпты жоғарылауын сезінеді. Дене белсенділігінің жоғары деңгейі балалар ағзасының қалыпты дамуын қамтамасыз етеді. Сонымен қатар, физикалық белсенділіктің максималды деңгейі гиперкинезия жағдайын тудырады (яғни, артық қозғалыстар) және кейіннен мектеп оқушыларының денсаулығы мен физикалық дамуына теріс әсер етуі мүмкін.

Адамның қозғалыс белсенділігінің барлық түрлерінің ішінде жүру және жүгіру адам денесінің бұлшық еттерінің көп бөлігін және орталық жүйке жүйесінің көптеген бөліктерін қамтитын ең табиғи қозғалыстардың бірі болып табылады, сондықтан бұл қозғалыстар оңтайландыру үшін ең тиімді және қол жетімді.

Қорытынды. Қозғалыстардың денеге жағымды әсер етуінің мәні мынада: тіпті салыстырмалы түрде қарапайым жаттығулар көп бұлшықеттердің қатысуымен орындалады (мысалы, алға еңкейгенде 90-ға жуық бұлшықет қатысады). Жұлын сигналдары жұмыс істейтін бұлшықеттерде пайда болады, олар орталық жүйке жүйесіне ынталандырушы әсер етеді, жүйке орталықтарының жұмысын сақтайды. Мұндай сигналдардың жүйелі ағымы мидың әртүрлі функцияларының (зейін, есте сақтау, ойлау және т.б.) дамуына және вегетативті жүйке жүйесінің күйіне оң әсер етеді.

Мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігін оңтайландыру үшін өз бетінше дене шынықтыру жаттығулары да маңызды.

Біз үшін дене шынықтыру сабақтарында балаларды бос уақытында физикалық жетілдіру үшін қолданатын әртүрлі қозғалыс әрекеттерін (әсіресе спорттық және ашық ойындар) үйрету маңызды болды.

Жаттығуларды ашық жерлерде және қолайсыз ауа райы жағдайында ғана орындаған жөн, сабақтар мектеп ғимаратына ауыстырылады. Өзгерістерге ең үлкен әсер төмен және орташа қарқындылықпен орындалатын ойындарды қамтиды. Ойын кезіндегі жүктеменің жоғары қарқындылығы балаларды қатты толғандырады және мектеп оқушыларының спорт түрлері бойынша секцияларында және спорт бойынша балалар спорт мектептерінде сабақтарда жаттығулардың одан әрі жұмыс істеуіне кері әсер етуі мүмкін. Аптасына 3-4 жаттығу сабақтары мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында алатын қозғалыстар санын тиімді толықтырады және мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігін оңтайландырады, сонымен бірге бір мезгілде денсаулықты нығайтады және мектеп оқушыларының физикалық және интеллектуалдық мүмкіндіктерін арттырады.

Сонымен, қазақ мектеп оқушыларының оқу-тәрбие процесін айтарлықтай интеллектуализациялау және компьютерлендіру мектеп жасындағы бала-

лардың денсаулығына, физикалық және интеллектуалдық дамуына теріс әсер ететін қозғалыстардың күрт төмендеуіне әкеледі. Сонымен қатар, дене шынықтыру жаттығуларын оңтайландыру қазақстандық мектеп оқушыларының физикалық және ақыл-ой қабілеттерін айтарлықтай арттыруға, сондай-ақ олардың денсаулығын жақсартуға мүмкіндік береді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Телеуғалиев Ю.** Дене тәрбиесі. Қоғамдық-гуманитарлық бағыт бойынша мұғалімдерге арналған оқу-әдістемелік құрал. Алматы «Жазушы» 2006ж.
2. **Баимбетов Т.** Дене шынықтыру сабақтарындағы жалпыдамытушы жаттығулар және терминология. Әдістемелік құрал. Алматы. «Қазақ университеті» 2006ж.
3. **Педагогика. Т. Бегалиев.** ҚЛК (оқу құралы) Тараз 2001.
4. **Дене шынықтыру.** Жоғары оқу орындарына арналған бағдарлама. Алматы. Республикалық баспа кабинеті. 1993ж.
5. **Алимханов Е.** Қазақтың ұлттық халық ойын-

дары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:2020. <http://rmebrk.kz/book/1178858>

6. **Шилибаев Б.** Ұлттық спорт ойындары: Оқу құралы. - Алматы : Альманахъ, 2019. <http://rmebrk.kz/book/1175662> 19

7. **Иванов Г.Д., Құлназаров А.Қ.** Студенттердің дене тәрбиесі. Жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқулық. Алматы. ДТҰФ-П орталығы. 2008ж.

8. **Е.Қ.Уаңбаев, Ф.Ж.Уаңбаева.** Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі (Оқу құралы). Өскемен. С.Аманжолов атындағы ШҚМУ. 2006ж.

9. **Ә.К.Әбділлаев, Ж.К.Оңалбек.** Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. (Лекциялық інақ). Түркістан, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ. Тұран баспаханасы. 2004ж.

10. **Аманбаев Р.Р.** Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері(Оқу құралы). Алматы. ҚСЖТ академиясы. 2006ж.

11. **Мұхамеджанова Ұ.** Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі(Оқу құралы). Астана. «Фолиант». 2007ж.

12. **Курамшина Ю.Ф..** Теория и методика физической культуры. «Советский спорт» М. 2004.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Шилибаев Бекболат Аманжолович
ассоциированный профессор (доцент)

Турсынбекова Жанна Канатбековна
учитель физической культуры средней школы имени Амангельды Байзакского района Жамбылской области

 **Аннотация.** В статье представлены материалы, касающиеся наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях существования современного общества, а также предложены научно-практические пути решения этих проблем.

 **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, современные проблемы, общество, современные условия жизни.

MODERN PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH

Shilibayev Bekbolat Amanzholovich
Associate Professor

Tursynbekova Zhanna Kanatbekovna
physical education teacher at the Amangeldy secondary school in the Bayzak district of Zhambyl region

 **Annotation.** The article presents materials related to the most pressing problems of physical culture and sports in the conditions of modern society, as well as scientific and practical ways to solve these problems.

 **Keywords:** physical culture, sports, modern problems, society, modern living conditions

FTAMP 77.29.30

ҰЛТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫНЫ - ҰЛТЫМЫЗДЫҢ ҚҰНДЫ МҰРАСЫ

Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы

Елубай Акбекет

*ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы,
Дене шынықтыру саласындағы мамандардың педогогтердің біліктілігін арттыру
зертханасының аға әдіскерлері, Астана қаласы*

 **Аңдатпа.** Мақалада қазіргі қоғамның өмір сүру жағдайында дене шынықтыру мен спорттың ең өзекті мәселелеріне қатысты материалдар берілген, сондай-ақ осы мәселелерді ғылыми-практикалық шешу жолдары ұсынылған.

 **Түйінді сөздер:** дене шынықтыру, спорт, қазіргі мәселелер, қоғам, қазіргі өмір сүру жағдайлары.

Зерттеудің өзектілігі. Бұл мақала білім берудің сапалық компоненттерінің бірі – жан-жақты білімді, өмір сүруге бейім, мақсаткер, адамгершілік әдептеріне ие, жоғары қабілетті жеке тұлғаны қалыптастырып, жетілдіру екені баршаға мәлім. Жалпы сапа дегеніңіз беріктік, төзімділік, үнемділік, көркемдік-эстетикалық, басқа да көрсеткіштерімен ерекшелінетін, белгілі бір рухани һәм материалдық қажеттіліктерді қанағаттандыру әлеуетіне ие қасиеттердің жиынтығы ұғымын білдіреді. Ал сапаны бағалау немесе сынақ дегеніміз – жастардың қандай да бір іс-әрекеттерді болсын талапқа сәйкес жүзеге асыруға қаншалықты мүмкіндігі бар екендігін үздіксіз тексеру жүйесі.

Ерте замандарда-ақ қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауық түрлерін меңгеру барысында балалар мен жасөспірімдер әртүрлі жаттығулар жасау арқылы денесін шынықтырады, ой-өрісін дамытады. Халқымыз оларды бала тәрбиелеу ісінің басты құралы ретінде де пайдаланып, ұдайы жетілдіріп те отырды. Денінің шығу тарихы көшпенді шаруашылық қаракеттерден бастауын алады. Ойындардың басты тәрбиелік мәні мен маңызы – жас ұрпақты түрлі кәсіптерге, еңбекке баулу болды.

Зерттеу мәселесі. Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауына байланысты бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың атауларының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескерер болсақ, ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі алдан шығары анық. Ерте замандардан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келген, өскелең ұрпақты тәрбиелеу және олардың дене-тұлғасын дамыту ойындарына қатысушылардың қатты шаршап-шалдығуына жол беруге де болмайды. Белсенді, энергетикалық, көп қайталамалы, қозғалмалы ойындардағы іс-әрекеттер де алуан түрлі. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жүгірулер, қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар, кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіп шығу, арнайы дене шы-

нықтыру жаттығуларына даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылуы біліктілігін талап ететін барлық әрекеттер әртүрлі тіркесім мен үйлесімдер бойынша жүзеге асырылады. Қозғалмалы ойын ұжымдық сипатқа да ие. Оларды өткізуде мына төмендегідей бірқатар міндеттер көзделген.

Практикалық маңыздылығы. *Сауықтыру міндеті.* Ойыншылардың дене шынықтыру даярлықтары мен жас ерекшеліктері ескерілген жаттығуды дұрыс ұйымдастыру кезіндегі қозғалмалы ойындар бойдың өсуіне, қозғалыс-тірек аппараттарының нығаюына және дамуына, адамдардың дене-тұлғасы дұрыс қалыптасуына, сонымен бірге ағзаның қызметтік функциясы жоғарылауына мүмкіндік береді. Ойындар барысында шамадан тыс бұлшық ет қуаттылығы мен тыныс алудың созылмалы кідірістері болмауға тиіс. Сауықтыру мақсатындағы қозғалмалы ойындарды таза ауада жыл бойы өткізу айрықша құнды: бұл спорт түрімен айналысушылар шыныққан үстіне шыныға түспек, ағзаға келіп түсетін оттегі көлемі де көбейе беретін болады.

Білім беру міндеті. *Әлбетте, бұл ойын жеке тұлғаның қалыптасуына үлкен ықпалын тигізеді.* Бұл талдау, салыстыру, жалпылау және қорытындылар шығару іскерлігі танылатын және дамытылатын саналы іс-әрекетке де жатады. Оның қозғалыс әрекеттері мен ережелері ойыншылардың нақты өмірдегі мінез-құлық туралы сенімдері мен ұғымдарын қалыптастырады, қоғамдағы, әсіресе адамдар арасындағы қарым-қатынастардың нығайтылуына көмегі бар.

Тәрбие беру міндеті. *Қозғалмалы ойындар* көп жағдайда дене қасиеттері (күш, жылдамдық, ептілік, төзімділік, икемділік) кешенді дамытылуына мүмкіндік береді. Тек осындай жағдайда ғана әрбір қозғалмалы ойын жан-жақты дене тәрбиесінің тиімді тетігіне айналдырылатын болады.

Күш қолдануды талап ететін ойындардың түрлері көп. Негізінен халқымыз күштілікті, ептілікті

қажет ететін ойындарды ойнаған. Осы ойындар арқылы олар өздерін үлкен сайыстарға дайындайтын. Соңғы жылдары мұндай ойын түрлеріне мектептер, балабақшалар ұжымдарының айрықша ділгірлігі бар екендігі айқын сезіліп қалды. Тапсырыстар да көптеп түсуде.

Сондықтан да Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі, Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының, Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру зертханасы жетекшісі Бекболат Аманжолұлы Шилибаев ұлттық спорт ойындарын ортамызға қайта оралту, жаңашылдықпен жетілдіру, жаңғырту жолында шығармашылық ізденіспен талмай еңбектенумен келеді.

Жалпы елімізде бүгінде ұлттық спорт ойынының 200-ден аса түрі бар. Олардың 20-дан астамы авторлық ойындар. Бір ғана асық ойынының мыңнан астам түрі бар екені айтылады. Алайда бәрінің шарты, ережесі жазылған бір де бір кітап жоқ. Ғаламтордан да мандырымды жауап ала алмайсың. Мерзімді басылымдарда жазылып жататыны болмаса. Сала мамандары бірқатарының мектеп бағдарламасына кірген ережесін жасап шықты. Оған «Хан-талапай», «Хан ату», «Құлжа ату», «Құмар», «Қақпақыл», «Қар-тұжу» немесе «Қаржымақ», «Төрт асық», «Бес тас», «Иірт-мечкіл», «Омпа», «Бәйге», «Бес табан» т.б. ойын түрлері жата-ды. Асық ату ойындарының нақтылы зерттелгені 41-дің үстінде. Жоғарыда аталған «үштіктің» тарапынан бұрынырақта ойластырылған «Үш бас» асық ойыны 42-ші ретпен енгізілді. Бұл ойындарды негізінен жасөспірім балалар ойнайды. Яғни болашақ ел қорғайтын жауынгер жас кезінде асық ату арқылы мергендігін шыңдайды, дәлдігін жетілдіреді, ептілігін арттырады. Осылай жастай шыныққан бала ержеткенде епті жауынгерге айналады. Қысқасы біздің «Ұлттық спорт» деп жүргеніміздің тарихи-этнографиялық маңызы, міне, тосы.

Аталмыш авторлар үштігінің күшімен «Қазақ шаңырағы» топтық-командалық ұлттық спорт ойынының ережесі түзіліп, айналымға енгізілгенін де атап өткеніміз жөн. Бүгінде бұл ұжым ежелден бар ұлттық ойындарымыздың негізінде «Қазақ қырандары» аталатын ұлттық сапалық-сынақтық спорт ойынының ережелерін түзіп, мақсатын айқындап, сынақтан өткізу үстінде. Бұған дейін «Үш бас» ойынынан онлайн-жарыс ұйымдастырылған болатын. Ендігі жерде мұндай іс-шараны «Қазақ қырандарынан» да ұйымдастырудың мүмкіндігі бар. Бір отбасында екі бала болса жеткілікті. Ендігі жерде оны ұлттық ойын түріне айналдыруымыз керек. Айта кетейік, «Үш бас» бірқатар жиын-тойларда жұрт назарына ұсынылып, бильярдты, теннисті алмастыра да бастады. Қысқасы, оған жеген ел-жұрттың қызығушылығы жоғары.

Ал мына «Қазақ қырандарының» неліктен

ұлттық сапалық-сынақтық ойын түріне жататындығына келетін болсақ, бұрыннан бар ұлттық жеті ойынның ең қиын жаттығулары оның түпнегізі етіліп алында. Яғни дәстүрлі ойындардың біразын біріктіріп, бір арнаға жинақтап, қазақыландырыдық. Ондағы жүрістерді орындауға мектеп, колледж оқушылары мен жоғары оқу орындары студенттерінің мүмкіндігі жете ме, жоқ па ол жағын да зерттедік. Тәжірибелік сынақтар да өткіздік. Осынау топтық ойын түрі бар- жоғы он минутқа ғана созылады. Алайда ұзақ, үздіксіз жаттығуды, дене мүшелерін ұдайы жаттықтыруды талап етеді. Аяқ пен қолдың, мойын мен омыртқаның буындары қозғалысын қамтамасыз ететін, күш қолдануды, қырағылықты, дене күші, қасиеттерін (сапаларын) қажет ететін ойын. Бүгінгі таңда ғаламтор қиырларын кезіп, тек саусақтары ұшымен ғана жұмыс істейтіндіктен, қимыл-қозғалысы шектеліп, физикалық тұрғыда жетілмей қалып жатқан жасөспірімдердің күшін еселеуге зор септігін тигізетін осындай ойын түрінің қажеттігі айқын сезіліп те отыр.

«Қазақ қырандарының» құрамына күш қолдануды, қырағылықты, болмыстық, сапалық қасиеттерді қажетсінетін «Білек айқас», «Құс жүріс», «Қол тартыс», «Бел күрес», «Салмақ көтеру», «Иық итеріс», «Сынақ» секілді ойын түрлерін енгіздік. Бұл ойындардың оған қатысушыларға физикалық тұрғыдан зор пайда берері анық.

Жалпы ойынды ашық алаңда, спорт залында өткізуге болады. Ортадан сызық сызылады. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді де сол ортадағы сызықта санына, бойларына қарай қатар түзеп тұрады. Ойынды жүргізу үшін екі топқа ортақ бір басқарушы (төреші) тағайындалады. Төрешінің берген бұйрығы бойынша ойын басталады. Ойынға қатысушылар айла-амап қолданып, алаңның ішінде жүріп, өз тобына жеңіс әкелуді қарастырады. Бірақ белгіленген межелі жерден шығуға немесе шатасуға болмайды. Ойын ойыншылардың дене күшін, жүгіру қабілетін жетілдіріп, денелерін шыңдап, денсаулықтарын жақсартып түседі. Бұл ойындар адамның денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, төзімділікке, батылдылыққа, ептілікке, керек кезінде тез ойланып, әдіс таба білуге машықтандырады.

Ойын төрешінің басшылығымен басталады және тоқтатылады. Егер ойыншылар бір-бірін жеңе алмаса бірдей ұпай беріледі. Спортшы жарاقاتтанған немесе киімі қолайсыздық туғызған жағдайда ғана жарыс тоқтатылады. Ойыншы ойынды жалғастыра алмаса ол ойыншыға жеңіліс жарияланады.

Ойын басқарушының берген командасы бойынша қатар түзеп сапта тұрған ойыншылар оң жақ шетінен бастап қатар санын «бір, екі, »... деп сол жақ шетіне дейін санап шығады. Содан соң 1 санындағылар 1-ші команда, 2 санындағы ойыншылар 2-ші команда болып бөлінеді. Жарыстың

спорт залда өткені дұрыс, өйткені зал сызықтары дайын. Мысалы: залдағы үш сызық, ортадағы шеңбер, оның тең бөлінгені. Осы шеңбер ортасында ойынның көп түрі өтеді. Жарыс бір-біріне қос қолдап сәлемдесуден басталады. Содан соң ойын төрешінің берген бұйрығы бойынша екі топ жарысқа түседі. Екі топтың мүшелері сапалық-сынақтық сайыстар арқылы бір-біріне, өз өнерлеріне сенімділікті үстеп, жеңіске деген құлшыныстарын білдіреді. Ойынды жоғарыдағыдай тәртіппен жүргізе беруге болады. Ойын қимыл бірлігін қалыптастырып, жеке, топтық іс-әрекетке тәрбиелейді.

Қорытынды. Бүгінде ұлттық ойындарымызға аса көңіл бөлінбей отырғаны, тіпті кейбір ұлттық спорт түрлерінен айырылып қалу қаупі бар екендігі айтылып та жазылып та жүр. Өз жерімізде тұрып өзіміздің ұлттық ойындарымызды ұлықтай алмауымыз – өзімізге сын. Егер дер кезінде қолға алмасақ, ұлттық ойындарымыздың барлығы «қолды» болып кетуі де ғажап емес. Онсыз да, көкпарды қырғызға, ат үстіндегі полоны ағылшындарға, садақ тартуды Венгрияға «сыйлап» жіберген жайымыз бар.

Дене шынықтыру мен спорт саласындағы бағым бағыттардың бірі қазақстандықтардың дені сау ұлт болып қалыптасуын қамтамасыз ету. Бұл ретте бұқаралық спортты дамытуға жағдай жасау аса маңызды.

Рас, ұлттық спорт ойындарын ортамызға қайта оралтудың тиімді тетіктері де жоқ емес. Қалай болғанда да ұлттық спорт ойындарының шын жанашыры басқа емес, өзіміз болуға тиіспіз. Баршаның күш жұмылдыруын қажет ететін бір игілікті іс осы.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

1. **Кендебай Әбішев.**, Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы 2015ж. Нұр-Принт.
2. **Примбетов Е.У.** Қазақ елі тарихы 2019. <https://aknurpress.kz/reader/web/1787>
3. **Алимханов Е.** Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері:2020. <http://rmebrk.kz/book/1178858>
4. **Шилібаев Б.** Ұлттық спорт ойындары: Оқу құралы. - Алматы : Альманахъ, 2019. <http://rmebrk.kz/book/1175662> 19
5. **Тайжанов С.** Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 2010ж. «Эверо».
6. **М.Болғамбаев.** Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы 1985ж. «Қайнар».
7. **Базарбек Төтенаев.** Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 1994ж. «Қайнар».
8. **Е.Сағындықов.** Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы 1991ж. «Рауан».
9. **Е.Сағындықов.** Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану. Алматы 1993ж. «Рауан».

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ – ЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ НАШЕЙ НАЦИИ

Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы, Елубай Акбекет

старшие методисты лаборатории повышения квалификации специалистов, педагогов в области ФК Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г. Астана



Аннотация. В статье представлены материалы, касающиеся наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях существования современного общества, а также предложены научно-практические пути решения этих проблем.



Ключевые слова: физическая культура, спорт, современные проблемы, общество, современные условия жизни.

THE NATIONAL GAMES ARE A VALUABLE HERITAGE OF OUR NATION

Miramanov A. A., Yelubai A. A.

of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan National Scientific and Practical Center of Physical Culture senior methodologists of the laboratory of advanced training of pedagogical specialists, Astana, Kazakhstan



Annotation. The article presents materials related to the most pressing problems of physical culture and sports in the conditions of modern society, as well as scientific and practical ways to solve these problems.



Keywords: physical culture, sports, modern problems, society, modern living conditions.

МРНТИ 77.03.05

ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

Мамырханова Аймен Молдагалиевна

зав. лабораторией Национального научно-практического центра физической культуры МП РК

Есембаева Галия Балгожиевна, Токтарбаева Айнур Ербулатовна

старшие методисты Национального научно-практического центра физической культуры МП РК



Аннотация. Современное информационное общество с условиями развития цифровых технологий предъявляет новые требования к школе в целом и к физическому воспитанию школьников, в частности. Это связано, прежде всего, снижением мобильности и двигательной активности детей, малоподвижным образом жизни и увеличением количества заболеваний среди них. Поэтому вопросы здоровья детей становятся все более актуальными в современном мире. В статье рассматриваются основные подходы к решению данной проблемы в условиях модернизации физического воспитания в школе.



Ключевые слова: трансформация, физическая культура, цифровые технологии, национальные виды спорта, гибкие модульные программы.

Сегодня инновационные методики и педагогические технологии физического воспитания необходимо использовать не только для формирования здоровья, компенсации малоподвижного образа жизни и совершенствования физических качеств детей, но и для их социализации, развития коммуникативных способностей, эмоционального и социального интеллекта.

Формирование навыков борьбы со стрессом и негативными эмоциями особенно актуально в условиях постиндустриального общества.

Однако, до сих пор в школах наблюдается преподавание предмета «Физическая культура» в рамках двигательной или спортизированной концепции физического воспитания. На современном этапе востребована уже интегративная концепция, в содержании которой должна быть отражена взаимосвязь оздоровительного, спортивного и общеразвивающего направлений урочной и внеурочной деятельности предмета по уровням образования.

По данным органов здравоохранения зарубежных стран в 1 классе 50% школьников являются здоровыми, в 6 классе - 25% здоровых детей, а в 11 классе – 5% остаются здоровыми [1].

Одна из причин снижения здоровья детей, это низкая физическая активность и малоподвижное поведение. На основе имеющихся статистических данных выявлено, что 13,2% детей менее 1 часа в день активно играют/двигаются; 69,9% не посещают спортивные или танцевальные секции; 33,9% проводят 2 часа и более перед экранами телевизоров и других электронных устройств [2].

Проведенные в 2024 году сотрудниками Национального научно-практического центра физической культуры социологические опросы показали,

что 41% обучающихся, 48% их родителей и 29 % учителей физической культуры испытывают неудовлетворенность от существующей ситуации с физическим воспитанием в школе. Это, прежде всего, связано с устаревшим методологическим обучением; недостатком профессиональных кадров педагогов физической культуры; недостаточным обеспечением спортивными сооружениями и спортивным инвентарем (11% школ не имеют спортивный зал, 75-80% школ обеспечены спортивным оборудованием и инвентарем); среднестатистический спортивный зал в школе по оснащенности не соответствует современным требованиям (отсутствие в школах шкафчиков для хранения спортивной формы, отсутствие душевых, устаревшее оборудование спортзалов, нехватка разнообразного спортивного инвентаря).

Среди проблем, которые требуют незамедлительного решения, остаются нерешенными:

- вопросы индивидуального обучения (инклюзия, физическая культура для детей с ограниченными возможностями, для спортивно одаренных детей);

- увеличения объема двигательной активности во время школьного дня без увеличения часов на уроки физкультуры;

- разработка мотивирующих технологий, позволяющих сформировать потребность в движении и получении удовольствия от двигательной активности на протяжении всей жизни, осознанного и ответственного отношения к здоровью и телу;

- изменение системы оценивания и достижения результатов в процессе обучения. Сегодня сохраняется оценка учебных достижений обучающихся в формате «зачет» и «незачет».



Диаграмма 1. Опрос учителей физической культуры Опрос учителей физической культуры

Важно обратить внимание на необходимость модернизации содержания дисциплин психологического блока в подготовке педагогов, который должен быть дополнен новым знанием о детях поколения Z, о специфике их восприятия, об их интересах, моделях поведения.

Эти обстоятельства говорят нам о том, что требуется серьезная переработка образовательных программ подготовки педагогов и повышения их квалификации, а именно;

- создание новых образовательных программ подготовки современных учителей физической культуры, отвечающих социальному запросу и вызовам современного момента;

- создание системы дополнительного профессионального образования в течение всей жизни как обязательного условия конкурентоспособности и востребованности специалистов;

- использование лучших инновационных практик физического воспитания в системе подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

Целый ряд исследований в мировой науке (в частности, в США, Швеции, Австралии и Финляндии) экспериментально подтвердил взаимосвязь между уровнем двигательной активности школьников и их успеваемостью по школьным предметам [3]. Растущая продолжительность жизни и стремительная цифровизация общества в корне меняют взгляды на профессию как социальное явление, рынок труда и проблемы занятости в недалеком будущем.

Так, молодые люди XXI века будут осваивать за свою жизнь несколько профессий, пригодных в быстро меняющемся мире. Поэтому основной задачей образования станет формирование таких компетенций, которые позволят специалисту комплектовать их в соответствии с запросом, а при необходимости самостоятельно получать новые.

Такая перспектива делает физическое воспитание детей одной из первоочередных задач организаций образования, так как именно здоровое, активное поколение, осмысленно относящееся к своему телу и здоровью, способно быть конкурентоспособным в ситуациях многозадачности и по-

стоянно меняющихся общественно-политических, экономических и социокультурных условий.

Для этого, в первую очередь, необходимо обновление содержания физической активности.

В первую очередь:

- создать гибкие модульные программы формирования культуры движения, культуры здоровья и универсальной физической культуры личности;

- разработать новые, привлекательные для детей и подростков виды двигательной активности, в том числе с использованием

- 1) национальных видов спорта (асық ату, тоғызқұмалақ, бестемше и др.)

- 2) цифровых технологий (активные компьютерные игры (exergaming), новые виды фитнеса, флорбол, фризби, роликовые коньки, скейтбординг, чирлидинг, обучение через приключение (adventure education), неструктурированные игры на пришкольной территории и пр.);

- увеличить объем двигательной активности не менее 1 часа в день за счет интегративных внеурочных форм, динамических пауз, активных перерывов и т. д.;

- развивать национальные проекты здоровья и физической активности и пр. [4].

Особенно актуальна проблема использования современных цифровых технологий, позволяющих проводить мониторинг здоровья и физического состояния школьников как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Сегодня существуют различные акселерометры, пульсометры, фитнес-трекеры, умные браслеты, приложения для смартфонов, компьютерные программы (в том числе расположенные на интернет-платформах), которые в режиме онлайн позволяют контролировать уровень физической нагрузки и объем двигательной активности, фиксировать энергозатраты, отслеживать параметры давления, частоту сердечных сокращений и пр.

Эти технологии помогают учителю физической культуры не только регулировать интенсивность нагрузки и следить за самочувствием учащихся, но и обучать их методикам самодиагностики и самоконтроля. С помощью наглядной информации

необходимо мотивировать учеников к двигательной активности и внимательному отношению к своему здоровью.

Таким образом, совершенствование содержания предмета «Физическая культура» должно сегодня заключаться в поиске нетрадиционных подходов и технологий, направленных не только на развитие физических качеств и формирование культуры движений, но и на социализацию обучающихся, повышение их способности к усвоению других предметов, здоровьесбережение, саморазвитие и самореализацию личности с учетом ее потребностей, мотивов, интересов, ценностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://gateway.euro.who.int/ru/datasets/hbsc/>
2. Абдрахманова Ш.З., Слажнева Т.И., Адаева А.А., Калмакова Ж.А., Сулейманова Н.А., Акимбаева А.А. Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК, 2021 год. www.hls.kz);
3. Граф Д. Л., Пратт Л. В., Хестер К. Н., Шорт К. Р. Увеличение количества активных видеоигр. Расход энергии у детей // Педиатрия. No 124 (2). 2009. С. 534–540.; Махар Т. М., Мерфи К. С., Роу А. Д. и др. Эффекты от аудиторной программы «О физической активности и поведении при выполнении задания» // Медицина и наука в спорте и физических упражнениях – 38. No 12 Д. 2006. С. 2086–2094.
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-kontseptualnyh-osnov-fizicheskogo-vospitaniya-na-sovremennom-etape>

ЖАҢА ЖАҒДАЙДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ

Мамырханова Аймен Молдағалиевна

Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы зертхана меңгерушісі

Есембаева Галия Балгожиевна, Тоқтарбаева Айнұр Ербулатқызы

Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығының аға әдіскерлері

Аңдатпа. Цифрлық технологияларды дамыту жағдайында қазіргі заманғы ақпараттық қоғам жалпы мектепке және атап айтқанда мектеп оқушыларының дене шынықтыруына жаңа талаптар қояды. Бұл, бірінші кезекте, балалардың қозғалғыштығы мен қозғалыс белсенділігінің төмендеуімен, отырықшы өмір салтымен және олардың арасында аурулар санының көбеюімен байланысты. Сондықтан қазіргі заманда балалардың денсаулығын сақтау мәселелері анағұрлым өзекті болып келеді. Мақалада мектептегі дене тәрбиесінің жаңғыруы жағдайында осы мәселені шешудің негізгі тәсілдері талқыланады.

Түйінді сөздер: трансформация, дене шынықтыру, цифрлық технологиялар, ұлттық спорт түрлері, икемді модульдік бағдарламалар.

TRANSFORMATION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE NEW CONDITIONS

Mamyrkhanova Aimen Moldagaliyevna

Head of the Laboratory of the National Scientific and Practical Center of Physical Culture

Yessembayeva Galiya, Toktarbayeva Ainur

Senior Methodologist of the National Scientific and Practical Center for Physical Culture.

Annotation. The modern information society in the context of the development of digital technologies imposes new requirements on schools in general and on the physical education of schoolchildren, in particular, this is primarily due to a decrease in mobility and motor activity of children, a sedentary lifestyle and an increase in the number of diseases among them. Therefore, children's health issues are becoming more and more relevant in the modern world. The article discusses the main approaches to solving this problem in the context of modernization of physical education at school.

Keywords: transformation, physical culture, digital technologies, national sports, flexible modular programs.

МРНТИ 77.03.05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ: МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Токтарбаева Айнур Ербулатовна

магистр, старший методист Национальный научно-практический центр МП РК, город Астана



Аннотация. Проблемы воспитания здорового поколения являются неотъемлемой частью образовательного процесса в современной школе, наряду с получением знаний. Школа, как учреждение, играет важнейшую роль в формировании здоровых привычек у детей и подростков. В XXI веке, когда сидячий образ жизни и нездоровое питание набирают обороты, задача по сохранению здоровья детей приобретает особую актуальность. Занятия физической культурой в образовательном учреждении имеют ряд неоспоримых преимуществ. Они способствуют не только развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и скорость, но и оказывают благоприятное влияние на весь организм. Занятия физической культуры должны проводиться квалифицированными педагогами, владеющими методиками физического воспитания и способными адаптировать уроки под индивидуальные потребности каждого ученика. Не менее важным аспектом является формирование здорового образа жизни вне стен школы. Здесь особая роль отводится семье и обществу в целом. Родители должны прививать своим детям любовь к физической активности. Воспитание физически и психически здорового поколения является одной из главных задач современного образования.



Ключевые слова: исследование, занятия физической культуры, физическая активность, результаты анкетирования, статус педагога

Введение. Стремительный научно-технический прогресс XXI века привел к снижению физической активности среди населения, что стало серьезной проблемой для здоровья людей во всем мире. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает, что в период с 2020 по 2030 год в мире может произойти более 500 миллионов случаев предотвратимых неинфекционных заболеваний (НИЗ) из-за малоподвижного образа жизни [1].

Существует несколько факторов, способствующих снижению физической активности в современном обществе:

Автоматизация: технологические достижения, такие как автомобили, лифты и бытовая техника, снизили необходимость в физических усилиях в повседневной жизни.

Урбанизация: переход к городскому образу жизни привел к уменьшению зеленых насаждений и мест для занятий спортом.

Развлечения на дому: Телевидение, видеоигры и социальные сети стали популярными формами досуга, которые способствуют малоподвижному образу жизни.

Последствия малоподвижного образа жизни. Малоподвижный образ жизни связан с рядом серьезных проблем со здоровьем, включая:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- диабет;

- ожирение;
- различные виды онкологии;
- депрессия и тревога.

Проблема воспитания физически здорового поколения наряду с обучением, является одной из приоритетных задач современной школы. Школа имеет уникальную возможность решения задач сохранения здоровья детей, выработки навыков здорового образа жизни. Занятия физической культурой благоприятно влияют на оптимизацию как физического развития, так и физической подготовленности, содействует укреплению здоровья.

Занятия физической культурой способствуют улучшению **физического здоровья** обучающихся за счет:

- повышения кардиореспираторной выносливости: аэробные упражнения, такие как бег и плавание, укрепляют сердце и легкие, улучшая способность организма использовать кислород;
- укрепления мышечной силы и выносливости: силовые упражнения, такие как подтягивания и приседания, помогают наращивать мышечную массу и силу, улучшая общую физическую форму;
- улучшения гибкости: растяжка и упражнения на гибкость помогают увеличить диапазон движений, уменьшая риск травм и улучшая осанку;
- поддержания здорового веса: физическая активность сжигает калории и помогает поддержи-

вать здоровый вес, снижая риск ожирения и связанных с ним заболеваний.

Когнитивные преимущества. Кроме физических преимуществ, уроки физической культуры также оказывают положительное влияние на когнитивные функции обучающихся:

- улучшения академической успеваемости: исследования показали, что физическая активность может улучшить внимание, память и исполнительные функции, которые необходимы для успешного обучения;

- повышения концентрации и самоконтроля: физические упражнения требуют концентрации и самоконтроля, что помогает обучающимся развивать эти навыки и применять их в других областях жизни;

- уменьшения стресса и тревожности: физическая активность высвобождает эндорфины, которые обладают успокаивающим эффектом и могут помочь уменьшить стресс и тревожность;

- социальные и эмоциональные преимущества;
- занятия физической культурой также предоставляют возможность для развития социальных и эмоциональных навыков;

- укрепления командного духа и сотрудничества: командные виды спорта и групповые занятия способствуют развитию командного духа, сотрудничества и общения.

Развитие лидерских качеств: Физическая культура часто предоставляет возможности для обучающихся брать на себя руководящие роли, что помогает им развивать лидерские навыки и уверенность в себе.

Улучшения самооценки: Участие в физической активности может повысить самооценку обучающихся, поскольку они достигают целей и улучшают свои физические способности.

Большую роль в формировании и сохранении здоровья детей имеет взаимодействие семьи и организаций среднего образования, которое выступает макросоциальным институтом, является одним из инструментов решения данной задачи. От влияния семьи зависит отношение ребенка к физическим упражнениям, развитию интереса к спорту, занятиям физической культуре в школе. Настоящее исследование направлено на изучение отношения родителей к занятиям физической культуры в современной школе, выявление проблем и недостатков в его организации. Национальный научно-практический центр физической культуры провел опрос родителей обучающихся среднего образования с казахским и русским языками обучения 1-11 классов, охват составляет 46592 человек, в период с 14-26 февраля 2024 года.

Основной целью анкетирования было выявление отношения родителей, а также подрастающего поколения – обучающихся средней школы - к

занятиям физической культурой и спортом, определение степени мотивации обучающихся и возможных проблем в преподавании предмета «физическая культура», с целью изучения статуса на сегодняшний день педагога указанного учебного предмета как главного субъекта педагогической деятельности.

Методы исследования. Исследование проводилось методом анкетирования среди родителей обучающихся среднего образования Казахстана. Анкета включала вопросы по оценке уровня физического развития детей, внимания школы к физическому воспитанию, регулярности посещения занятий по физической культуре, причинам неудовлетворенности детей занятиями, отношении к педагогам физической культуры и недостатках в преподавании и организации занятий. Для опроса использовалась платформа Google Forms, для обработки результатов исследования использовались методы первичной обработки данных, в частности кумулятивных частот.

Результаты исследования. Среди респондентов приняли активное участие 28% родители обучающихся из Актыбинской области, 12% из города Шымкента, Кызылординской и Абайской областей – 9%. Остальные регионы представлены наименьшим количеством анкетированных, где процент участия не превышает 5%. Исключение составляют Туркестанская и Жамбылская области, где доля участия составляет 0% (Диаграмма 1).

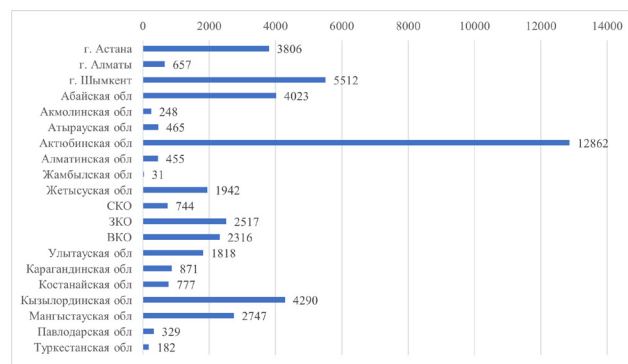


Диаграмма 1. Область проживания

Уровень физического развития детей родители оценили, как «хорошо» 69% (n-32118), «достаточно хорошо» 26% (n-12367), «недостаточно хорошо» 3% (n-1360), «затруднились ответить» 2% (n-747). По мнению родителей на сегодняшний день современная школа уделяет достаточно внимания физическому воспитанию детей и подростков 77% (n-35777).

Согласно результатам анкетирования предмет физическая культура в образовательном процессе является «важным», как и все остальные предметы ответили положительно 89% (n-41270).

Относительно вопроса об обязательном проведении уроков физической культуры на всех уров-

нях среднего образования дали положительный ответ 86% родителей обучающихся (Диаграмма 2.).



Диаграмма 2. По Вашему мнению, уроки физкультуры в школе следует проводить во всех классах или не во всех?

С удовольствием занятия физической культуры посещают 83% (n-38859) обучающихся по мнению родителей, без особого удовольствия 12% (n-5411), без удовольствия 3% (n-1227), затруднились ответить 2% (n-1095) (Диаграмма 2.).

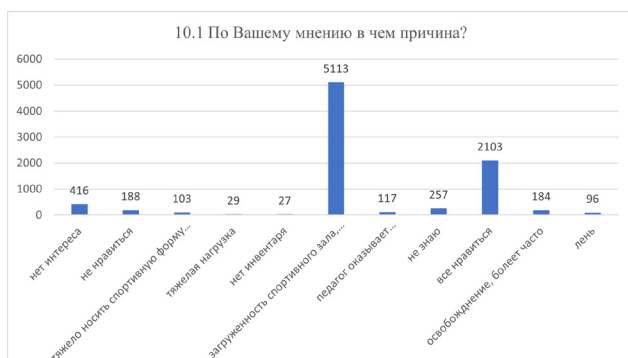


Диаграмма 2. 10.1 По Вашему мнению в чем причина? Если Вы в вопросе 10 выбрали положительный ответ, то можете пропустить данный вопрос.

Рассмотрим наиболее часто повторяющиеся причины, негативно влияющие на посещение занятий физической культурой. В числе значимых причин, относимых к первой группе, родители называют недостаточную материально-техническую базу учебного заведения (чрезмерная загруженность спортивного зала) - 81% (n-5113).

Причины второй группы «нет интереса» (5% (n-416)), «не нравится» (2% (n-188) и к лени (1% (n-96)). Для объективного объяснения данных причин нужно провести дополнительное исследование, с чем связано нежелание ребенка заниматься физической культурой, тут могут быть комплексы по поводу внешности, тела, физических данных, проблема в общении со сверстниками, с педагогом и т.д. Так же это возможно связано с демотивацией родителей. Отношение к жизни, ценности, привычки у детей формируются благодаря примеру родителей. Либо родители ставят в приоритет академическую успеваемость детей, только затем идет физическая активность детей. Между тем научные исследования последовательно демонстрируют, что физически активные люди становятся не только здоровее, но и лучше справляются с теста-

ми церебральных или интеллектуальных способностей. Например, исследование проведенное в университетах Стратклайда и Данди и показало, что физическая активность особенно полезна для успеваемости девочек в науке. В целом, дети, которые регулярно тренируются, в возрасте от 11 до 16 лет более склонны к учебе. Доктор Джози Бут из Университета Данди объяснила: «Физическая активность важна не только для вашего физического здоровья. Есть и другие преимущества, и это должно быть особенно важно для родителей, политиков и людей, вовлеченных в образование» [2]. Физическая активность приводит к выработке важных для мозга нейрохимических веществ, ответственных за обучение и память. Здоровые дети физически активны — это заложено природой, но за последние годы их образ жизни изменился: они все больше времени проводят перед телевизором, компьютером и другими устройствами. Меньше ходят, предпочитая передвигаться на транспорте. И даже не резвятся на улице, а «залипают» в телефонах, и все чаще не желают учиться. Причины четвертой группы связаны с «тяжело носить спортивную форму вместе с учебниками» - 1% (n-103), но это только 1 % из всех опрашиваемых. В настоящее время есть школы где предусмотрены специальные шкафчики для хранения учебников.

Мнения родителей о статусе педагога физической культуры в школе, которой обучается ребенок разделились примерно поровну «высокий» - 57%, «средний» - 41%, «низкий» - 2%.

Опрос родителей об образе идеального педагога физической культуры показал (в данном опросе было предложено выбрать 3 качества из предложенных), что педагог физической культуры должен обладать следующими качествами: наличие спортивных достижений, опыта занятий спортом 42% (n-19765); обладать знаниями в области преподаваемого предмета 37% (n-17247); обладать знаниями в области индивидуальных особенностей психологии и психофизиологии детей, умение организовать в соответствии с ними образовательный процесс 25% (n-11656), (Диаграмма 3.)

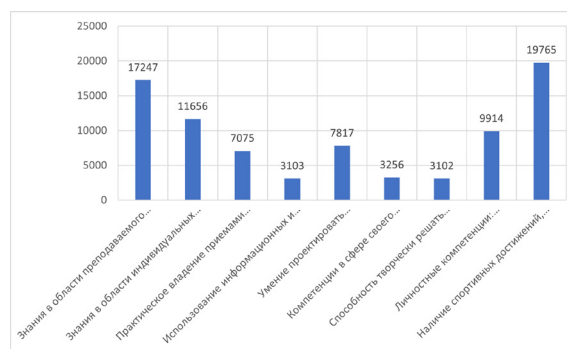


Диаграмма 3. 18. Какими качествами на Ваш взгляд должен обладать педагог физической культуры? Отметьте один или несколько вариантов ответа.

Результаты исследования показали, что большинство родителей положительно оценивают уровень физического воспитания в современной школе. Родители в большинстве своем считают занятия физической культурой не менее важными, чем все остальные предметы школьного расписания, а также считают проведение занятий физической культуры обязательными во всех классах. Подтверждает положительное отношение родителей обучающихся и тот факт, что подавляющее большинство считает, что занятия физической культурой целесообразно проводить на всех уровнях среднего образования. В целом анализируя данные исследования, можно прийти к выводу, что о роли предмета физической культуры детей, признает каждый родитель, поскольку она является частью общего воспитательного процесса, тесно взаимосвязана с духовным и нравственным развитием личности. Несмотря на признание ценности и значимости физической культуры, ее воспитательный потенциал остается не в полной мере реализованным при организации учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования. И во многом это зависит от самого педагога физической культуры, его профессиональной и общекультурной компетентности. Как видим из вышеизложенных данных статус педагога физической культуры все еще недостаточно высок, и как следствие не может не сказаться на отношении родителей и обучающихся к предмету физическая культура. Это говорит о значительном снижении статуса педагога физической культуры, недостаточной квалификации педагогов, отсутствием мотивации или неинтересным содержанием уроков. Необходимо пересмотреть методики преподавания и сделать уроки физической культуры более увлекательными и разнообразными. Профессиональная компетентность педагога физической культуры, его физическая подготовка, заинтересованное отношение к своей деятельности, умение организовать учебный процесс, обеспечивающий достижение развивающих, образовательных, оздоравливающих эффектов, воспитание у обучающихся социально-значимых личностных качеств, способность осуществлять профилактику негативного социального поведения подростков – вот те составляющие, которые оказывают непосредственное влияние на формирование положительного статуса педагога. Непрофессионализм создает негативный имидж и, как результат, отрицательное отношение не только к личности учителя, но и к физической культуре в целом. Таким образом, имидж является важной составляющей профессионализма педагога физической культуры, детерминантом его профессионального успеха. Одним из решений данной проблемы является повышение квалификации педагогов физической культуры, обмена зарубеж-

ным опытом в преподавании. Одной из основных проблем, выявленных в исследовании, является загруженность спортивного зала. Это может быть связано с нехваткой спортивных сооружений или неэффективным использованием имеющихся. Необходимо уделять особое внимание этому вопросу, чтобы обеспечить достаточное пространство для занятий физической культурой. Однако существуют области, требующие улучшения, такие как создание лучших условий для занятий, установки шкафчиков для хранения книг и спортивной формы. Необходимо продолжать работу в этом направлении, чтобы обеспечить всестороннее физическое развитие подрастающего поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Электронный ресурс:** <https://runcms.org/obshhestvo/voz-soobshhila-cto-...> [Дата обращения: 19.10.22].
2. **Электронный ресурс:** <https://www.bbc.com/news/uk-scotland-24608813-> [Дата обращения: 13.12.19].
3. **Щербакова, Е.В., Щербакова, Т.Н.** Способы формирования профессионального имиджа современного учителя/ Е. В. Щербакова, Т. Н. Щербакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-1. – С. 411-415
4. **Мелёхин А. В.** Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. **Тураев М.М.** Методы преподавания физического образования и их важные аспекты // Проблемы науки. №2(61), 2021

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ҚАЗІРГІ МЕКТЕПТЕ: АТА-АНАЛАРДЫҢ ПІКІРІ

Тоқтарбаева Айнұр Ербұлатқызы

магистр, ҚР ОМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы,
Астана қаласы аға әдіскері

Аңдатпа. Дені сау ұрпақты тәрбиелеу проблемалары білім алумен қатар қазіргі мектептегі білім беру процесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Мектеп мекеме ретінде балалар мен жасөспірімдерде салауатты әдеттерді қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. ХХІ ғасырда аз қозғалысты өмір салты мен дұрыс тамақтанбау қарқын алған кезде балалардың денсаулығын сақтау міндеті ерекше өзектілікке ие болады. Білім беру мекемесіндегі дене шынықтыру сабақтарының бірқатар сөзсіз артықшылықтары бар. Олар күш, төзімділік, ептілік және жылдамдық сияқты физикалық қасиеттердің дамуына ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар бүкіл денеге жағымды әсер етеді. Тұрақты жаттығулар жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесін нығайтады, тірек-қимыл аппаратының жұмысын және қозғалысты үйлестіруді жақсартыады. Сонымен қатар, физикалық белсенділік созылмалы, әртүрлі созылмалы аурулардың алдын алудың тиімді құралы болып табылады. Дене шынықтырумен қатар, дене шынықтыру сабақтары да ақыл-ой қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Алайда, мектептегі дене шынықтыру тек жаттығулар жиынтығы ғана емес, сонымен қатар мақсатты білім беру процесі болуы керек екенін атап өткен жөн. Дене шынықтыру сабақтарын дене тәрбиесі әдістемелерін меңгерген және сабақтарды әр оқушының жеке қажеттіліктеріне бейімдей алатын білікті педагогтер жүргізуі тиіс. Мектеп қабырғасынан тыс жерде салауатты өмір салтын қалыптастыру маңызды аспект болып табылады. Мұнда отбасы мен жалпы қоғамға ерекше рөл беріледі. Ата-аналар балаларына физикалық белсенділікке деген сүйіспеншілікті оятуы керек. Физикалық және психикалық сау ұрпақты тәрбиелеу қазіргі білім берудің басты міндеттерінің бірі болып табылады.

Түйінді сөздер: зерттеу, дене шынықтыру сабақтары, дене белсенділігі, сауалнама нәтижелері, педагог мәртебесі

PHYSICAL EDUCATION IN THE MODERN SCHOOL: PARENTS' OPINION

Toktarbayeva Ainur Yerbulatovna

methodologist of the National Scientific and Practical Center for Physical Culture of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

Annotation. The problems of raising a healthy generation are an integral part of the educational process in a modern school, along with the acquisition of knowledge. School, as an institution, plays a vital role in the formation of healthy habits in children and adolescents. In the 21st century, when a sedentary lifestyle and unhealthy diet are gaining momentum, the task of preserving the health of children is of particular relevance. Physical education classes in an educational institution have a number of undeniable advantages. They not only contribute to the development of physical qualities such as strength, endurance, agility and speed, but also have a beneficial effect on the entire body. Regular physical exercise strengthens the cardiovascular and respiratory systems, improves the functioning of the musculoskeletal system and coordination of movements. Moreover, physical activity is an effective means of preventing various chronic diseases. In addition to physical development, physical education also contributes to the development of mental abilities. However, it is important to note that physical education at school should not be just a set of exercises, but a purposeful educational process. Physical education lessons must be taught by qualified teachers who are proficient in physical education methods and are able to adapt the lessons to the individual needs of each student. An equally important aspect is the formation of a healthy lifestyle outside of school. Here a special role is given to the family and society as a whole. Parents should instill in their children a love of physical activity. Raising a physically and mentally healthy generation is one of the main tasks of modern education.

Keywords: research, physical education classes, physical activity, questionnaire results, teacher status

FTAMP 77.03.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ЖАҢА ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ЕНГІЗУДІҢ ТИІМДІЛІГІ

Пұсырманов Нұрғиса Серікұлы

Ақтөбе қаласы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-сарапшы, магистр



Аннотация. Автор бұл зерттеуде дене шынықтыру сабағында практикамен қатар теориялық білім беруді электрондық оқу негізінде енгізуді қарастырылған.



Түйінді сөздер: инновация, технология, теориялық және практикалық білім, жаңа электрондық технология, әдістеме, білім, жаңа заман талабы.

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі қоғамда, оқу процесінде ғылыми-техникалық процеске жетудің негізі болып табылатын заманауи технологияларды қолдану мүмкіндігі белсенді түрде қалыптасуда. Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялардың өзектілігі жалпы адам дамуының, соның ішінде өскелең ұрпақтың қазіргі кезеңінде және жекелей алғанда әрбір жеке мектеп оқушысының салауатты өмір салтының ерекше рөлімен анықталады.

Зерттеудің мақсаты: дене шынықтыру сабағына инновациялық технологияларды тиімді қолдануды жүзеге асыру үшін тиімді амалдарын іздестіру және жүзеге асыру.

Зерттеудің әдістері: жоспарлы әрі тиімді педагогикалық бақылау, ғылыми бағыттарға сүйене отырып, әдебиет көздерін талдау.

Зерттеу нәтижелері. Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің сабақ барысындағы немесе педагогикалық қызметіндегі инновациялар қазіргі уақытта аса өзекті мәселеге айналууда. Сондықтан да оқушыларды оқытудағы **жаңа электрондық технологияны пайдалану** аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа электрондық технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол мұғалімдер мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып, оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларын сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі.

Соңғы жылдардағы зерттеулерге қарағанда, көптеген ғылыми еңбектердің негізгі тұжырымдамасы бойынша, мектеп оқушыларының дене шынықтыруын нақты бір мақсатты бағытпен дамытқанда ғана денсаулығы нығайып, жұмыс жасау

қабілеті дамып, жеке тұлға болып қалыптасуына тікелей әсері бар екендігі дәлелденуде [1].

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, белгіленген бір спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, әр түрлі жаттығуларды орындау фазаларын, қимыл-қозғалыс бағыттарын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Осыған орай, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі сабақты тартымды етіп **теория мен практиканы** ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс.

Тұлғаға бағытталған технология. Мен өз жұмысымда Ақтөбе қаласының бірнеше мектептерде жылдар бойынша жүргізге тәжірибеге сүйенетін болсақ, аптасына 3 сағаттан берілетін дене шынықтыру сабағының кемінде 1 сабағының 10-15 минутына сынып жағдайында немесе мүмкіншіліктер болса спорт зал жағдайында сабаққа электронды оқулықты енгізу арқылы, оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы, жаттығуларды орындау кезіндегі қателердің азаяуы және әр орындалатын тапсырмалар мен жаттығулардың орындалу маңызын терең меңгеретіндіктеріне көзіміз толық жетті. (Сурет - №1, 2, 3).



Сурет - №1



Сурет - №2



Сурет - №3

Сабақтың қалған уақыт бөлігінде және келесі қозғалмалы ойындарға берілген кезеңінде алдыңғы теориялық сабақта меңгерген ақпараттар мен жаттығуларды практика негізінде жүзеге асырады (*жаттығулар, ойын түрінде т.б.*). Бұл ретте, әр сабақ тапсырмаларының өзектілі ескеріліп, яғни қозғалысты қажет ететін, *оқушылардың тамыр соғыс (пульс) жиіліктерін төмендетпеу (пульсометрия) жүйесі* сабақтарда бұл жүйені қолданылу қарастырылады.

Сонымен бірге, оқушылардың қалаулары негізінде *ұялы телефонға* немесе *планшетке* жаттығуларды орындау кезеңі суретке түсіріліп, қате тұстары болса ескеріліп, жаттығуларды орындаудағы өзіндік талпынушылықтары мен дамулары қалыптасады.

Әр теориялық сабақтың соңында оқушылардан кері байланысын анықтау мақсатында анализ жасалынып, қатысушы оқушылардың **90%** пайызынан көбі жақтап дауыс берді. Демек, анализдің қорытындысы бойынша алдағы уақыттарда оқушыларға жаңаша білім беру форматына сәйкес, **дене шынықтыру сабағына электронды оқулықты** енгізуге болады деп есептеймін.

Сабақ кезінде қолданатын денсаулық сақтау технологиялары:

Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолданды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» –деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Жалпыға бірдей мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді.

Дене шынықтыру сабағын өткізу барысында оқушыларды бұрын оқытылған бағдарламалық материалға негіздей отырып, әр түрлі ғалымдардың ғылыми-негіздеріне және өзге де мамандардың практикалық жұмыстарын бейімдеп, тапсырмаларды шешуде оқушылардың өз бетінше жұмыс істеуге мүмкіндіктер туғызамын. Сабақта оқушылармен жекелей және топтық жұмыс жасауға мән беремін. Себебі, әр баланың дамуымен қабылдау ерекшеліктеріне аса басымдылық беремін.

Әр сабағымда оқытудың әртүрлі әдістері мен тәсілдерін қолданамын. Аралас сабақтармен қатар жаңа заманауи сабақтың элементтерін пайдалана отырып, стандартты емес сабақтарды да өткіземін. *Мыс: ойын сабақтары, жарыс сабақтары, эстафеталар.*

Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану.

Қазақстан Республикасының білім беру жүйесін ақпараттандыру саясаты еліміздің даму стратегиясының негізгі бағыттарының бірі, ХХІ ғасыр - білім беру жүйесін ақпараттандыру ғасыры. Ақпараттық-коммуникативтік технологияларды және компьютерлік желі арқылы жаңа білім әдістерін пайдалану кеңейтіліп келеді. Бұл оқушының логикалық, шығармашылық қабілетін арттыру, жас ұрпақты жаңа қоғам жағдайына өмір сүруіне дайындау. Ақпараттық технология арқылы сабаққа дайындалуда қосымша ақпаратты іздеуді кеңейтеді.

Қазіргі қоғамда, оқу процесінде ғылыми-техникалық процеске жетудің негізі болып табылатын заманауи технологияларды қолдану мүмкіндігі белсенді түрде қалыптасуда. Дене шынықтыру сабақтарындағы заманауи технологиялардың өзектілігі жалпы адам дамуының қазіргі кезеңінде және жекелей алғанда әрбір жеке мектеп оқушысының салауатты өмір салтының ерекше рөлімен анықталады.

Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады.

Күтілетін нәтижелер. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігі мен сапасын арттыруда жоғарыда аталған технологияларды қолдану нәтижесінде:

- балалардың пәнге деген қызығушылығын, ын-тасын арттыру;
- оқушыларды алған білімдерін әртүрлі жағдайларда пайдалануға тырысуға үйрету;
- оқушыларды өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу;
- оқушылардың жан-жақты қабілеттерін ашу;
- оқушылардың білім сапасын арттыру;
- оқушылар дене шынықтыру пәні бойынша

олимпиадалардың жеңімпаздары мен жүлдегерлері етуге баулу.

Негізі күтілетін нәтиже – оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы, жаттығуларды қатесіз орындап, жаңа заманауи сандық технологиялардың көмегімен әлемдегі дамыған мемлекеттердің оқушыларымен сапалық көрсеткіштерінің теңесуі әрі жеке табыстарының жоғарылауы.

Қорыта айтқанда, оқушылардың шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық және психологиялық қабілеттері артып, заманауи жаңа қолайлы білім технологиясын меңгереді. Әрі оқушының білімі, қабілеті қалыптасып, оқушылардың бойындағы жетістіктері көрінеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319 «Білім туралы» Заңы.
2. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» бұйрығы.
3. Мемлекет басшысының **«Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі»** атты Қазақстан халқына Жолдауынан (**III. САПАЛЫ БІЛІМ БЕРУ**);
4. MODERNÍ VYMOZENOSTI VEDY IX Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы «Эффективность внедрения электронного учебника в учебный процесс по предмету «Физ.культура в школе» Чехия, Прага 2013 г. **П.ғ.д. профессор Ботагариев Т.А., Пұсырманов Н.С.** 31-40 с.;
5. «Жалпы білім беретін орта мектептерде дене шынықтыру пәні бойынша электрондық оқулықты енгізу» Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы, РФ, Оренбург 2023, **П.ғ.д. профессор Ботагариев Т.А., Пұсырманов Н.С.** 10-14 б.;
6. **Лесгафт П.Ф.** Собранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1962. – Т.2. – 122 с.;
7. **Бейбитов А.А.** «Жаңа технологияларды дене шынықтыру сабағында енгізудің тиімділігі». «Қазақстан мұғалімі» журналы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ НОВЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пусырманов Нургиса Серикович

г.Актобе, учитель физической культуры, педагог-эксперт, магистр



Аннотация. В данной статье рассматриваются инновационные технологии различных форматов, которые автор использует при проведении своего урока физической культуры.



Ключевые слова: инновации, технологии, теоретические и практические знания, новые электронные технологии, методы, требования нового времени, знания.

THE IMPORTANCE OF USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Pusyрманov Nurgisa

Aktobe, physical education teacher, teacher-expert, Master's degree



Annotation. This study examines innovative technologies of various formats that the author uses when conducting his physical education lesson.



Keywords: innovation, technology, theoretical and practical knowledge, new electronic technologies, methods, requirements of new times, knowledge.

FTAMP 77.03.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ ТҰЛҒА ӨМІРІНДЕГІ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ РӨЛІНІҢ МАҢЫЗЫ

Базаров Жанболат Узбекович

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-модератор;

Абильдаев Талап Лагирбаевич

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-модератор



Аңдатпа. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі дене шынықтыруды дамыту жолдары, адамның жан-жақты дамуы туралы прогрессивті ілімдер, ғылыми зерттеулер және қоғамдық өмір салтына негізделген. Дене шынықтыру мен спорт денсаулықты сақтап, нығайту үшін маңызды. Олар адамның қартаюын кешіктіреді және ұзақ өмір сүруге көмектеседі. Дене шынықтырудың тиімділігіне қол жеткізу үшін ғылыми негізделген және тәжірибеде тексерілген ұсыныстар қажет.

Дене шынықтыру жалпы адамзаттық мәдениеттің бір бөлігі болып табылады және адамның денсаулығы мен дамуына ықпал етеді. Ол кемел адамды тәрбиелеуге бағытталған педагогикалық іс-әрекеттердің жиынтығы ретінде студенттер мен жастарды жан-жақты дамытуға көмектеседі. Дене тәрбиесінің теориясы жалпы педагогика, психология, физиология және басқа пәндермен тығыз байланысты. Ол жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру жүйесі дене тәрбиесінің принциптері, құралдары, әдістері және ұйымдастыру формаларын қамтиды. Оның мақсаты мен міндеті адамның үйлесімді дамуы мен қоғамның ұзақ өмір сүруіне бағытталған. Денсаулық медициналық-әлеуметтік процесс ретінде адамның физикалық, психикалық, адамгершілік, рухани және әлеуметтік көрсеткіштерін қамтиды. Денсаулықты сақтау дұрыс тамақтану, дене белсенділігі, өмір салты мен мәдениетімен тығыз байланысты. Дене дамуы мен дене дайындығы көрсеткіштерін жақсарту арқылы ағзаның өмірлік маңызды жүйелеріне оң әсер етуге болады.

→ **Түйінді сөздер:** Дене шынықтыру, спорттық дайындық, дене тәрбиесінің теориясы, әдістемесі

Денсаулық пен дене шынықтыру адамның физикалық жетілгендігінің негізгі көрсеткіштері және ол белгілі бір жағдайларда ағзаның және оның мүшелерінің толық жұмыс істеуін қамтамасыз етеді. Еліміздің тәуелсіздікке қол жеткізуі ұлттық дене шынықтыруымыздың тарихи мазмұнын меңгеруге жол ашты. Дене тәрбиесі дәрі-дәрмексіз адам ағзасының сауығу механизмін жұмылдыруға мүмкіндік береді. Халқымыздың денсаулығын нығайту мақсатында ұлттық салт-дәстүрге негізделген дене тәрбиесін пайдалануға кең жол ашылды. Ұрпаққа қамқорлық жасау халқымыздың, еліміздің болашағы үшін қасиетті парыз екенін халқымыз жақсы түсінеді. Тәуелсіздік жылдарында республика көлемінде халық денсаулығын сақтауға және нығайтуға көп көңіл бөлінді. Қазіргі уақытта орташа өмір сүру ұзақтығы бойынша әлемде бірінші орында тұрған жапон халқының ұзақ өмір сүруіне әкелетін негізгі факторлар мыналар:

- ұлттық құндылықтарға адалдық;
- қоғамдағы тыныштық пен тыныштықты сақтау;
- бақуатты өмірге ұмтылу;
- жоғары дамыған әлеуметтік сала, қарапайымдылық пен сыпайылық;
- денсаулық мәселелері мемлекет пен қоғамның үнемі назарында және т.б. [1].

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесін дамыту мен жетілдірудің негізгі көздері мыналар болып саналады:

- еліміздегі дене шынықтыру мен спортты дамыту жолдары және олардың қазіргі жағдайы туралы үкімет шешімдері мен заңдары;

- қоғам дамуы барысында адамның жан-жақты дамуы туралы прогрессивті ілімдер. Бұл ілімдер адамның жан-жақты даму құқығын айту үшін жеткіліксіз, оның мазмұнын ашуға тырысып, осы өлең жолдарын теориялық және практикалық тұрғыдан негіздеу;

- дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі және басқа аралас пәндер саласында жүргізілетін және жүргізілген ғылыми зерттеулермен жинақталған дене тәрбиесінің теориялық және практикалық білімдері жүйесі;

- қоғамның физикалық дайындығы жоғары адамдарға деген сұранысын қанағаттандыру үшін қоғамдық өмір салты, оның өмірлік тәжірибесінің тәжірибесі, жинақталған практикалық тәжірибелер;

- қоғам мүшелерінің дене тәрбиесінің заңдылықтарын білу және осы негізде адамның дене дамуының жүйесін құру және басқару;

- қалыптасқан қоғам руханиятының бір бөлігі

ретінде қарастырылатын дене тәрбиесі жүйесіндегі дене мәдениеті туралы түсініктерді;

- дене шынықтыру практикасы – теориялық ережелердің өміршеңдігін дереккөз ретінде қарастырып, тәжірибеде туған төл өлеңдерді пайдаланады және олар тәрбие теориясы мен әдістемесін байытады;

- мұрағаттық материалдар, жеке бақылау нәтижелері (күнделіктері, спортшылар мен олардың жаттықтырушылардың жоспарлары, жарыстардың баяндамалары, рефераттар, лекция мәтіндері және т.б.) дене тәрбиесі теориясын байытады және оған дереккөз қызметін атқарады;

- салауатты өмір салты теориясы мен практикалық тәжірибесі, адам экологиясы туралы теориялық білім [2].

Дене шынықтыру және спорт студенттер мен жұмысшылардың, зиялы қауымның денсаулығын сақтау және нығайту үшін кеңінен қолданылады. Дене шынықтыру мен спорттың салауатты бағыты оның дамуының құқықтық негізі. Бұл негіз халықтың үлкен топтары арасында төмен ұтқырлықпен (гиподинамия) күресу принципімен ұсынылған. Себебі, қазіргі өндірістің заманауи ерекшеліктері көптеген мамандық иелерінің аз күш-жігермен отырып жұмыс істеуін талап етеді. Төмен қозғалғыштық, өз кезегінде, әртүрлі ауруларды, соның ішінде кәсіптік ауруларды тудырады, организмнің негізгі өмірлік жүйелерінің жұмысын бұзады. Осындай келеңсіз зардаптармен күресуде, олардың алдын алуда, емдеуде дене шынықтыру мен спорт-сауықтыру іс-шараларының рөлін салыстыруға болмайды.

Дене шынықтыру жаттығулары ағзаның қартаюуына байланысты процестерді 10-15 жылға кешіктіреді, ұзақ, бай және шығармашылық өмір сүруге көмектеседі. Маңызды және қажетті ереже ретінде дене шынықтыру жаттығуларында, өндірістік гимнастикада, кәсіби дене шынықтыруда және т.б. денсаулық тиімділігіне қол жеткізуді анықтау қажет. Дене шынықтыру құралдары мен формаларын таңдау денсаулық тұрғысынан физикалық жүктемелерді басқару және үйлестіру принципіне негізделуі керек. Осы мақсатта жүргізілетін, әркімге ұсынылатын дене шынықтыру жаттығулары мен жаттығуларды бастамас бұрын, ұстаздар мен жаттықтырушылар, медицина қызметкерлерінің міндетті міндеттерінің бірі. Көп жағдайда дәрігерлер мен жаттықтырушылар қателігінен орны толмас жағдайлар орын алуы мүмкін. Саналы, ғылыми негізделген, іс жүзінде тексерілген ұсыныстарға негізделген дене шынықтырумен айналысқанда ғана оң нәтижеге қол жеткізуге болады [3].

Дене шынықтыру – жалпы адамзаттық мәдениеттің бір бөлігі және ол адамның денсаулығы мен дене дамуының арнайы құралдарын жасау мен пайдаланудағы қоғамның қол жеткізген табыстарының жиынтығы. Дене шынықтыру – дене

тәрбиесінің келесі, ең маңызды қорытынды кезеңі ретінде студенттер мен жастарды кемел адам етіп тәрбиелеуге ықпал ететін педагогикалық іс-әрекеттердің жеке, ерекше жиынтығы. Дене шынықтыру педагогиканың арнайы саласы ретінде құрылды және бүгінгі таңда ол біздің заманымыздың барлық ғылымдарының ақпаратын пайдаланатын жеке, орталық ғылымдардың біріне айналды. Дене шынықтыру ғылымы кемел адамды тәрбиелеудің маңызды әлеуметтік-педагогикалық міндеттерін атқарып отырғандықтан, оның кемел тұлғаны қалыптастыру мүмкіндіктері де күн санап артып келеді [4].

Дене шынықтыру-спорттық дайындық процесінде ақыл-ой, адамгершілік, отансүйгіштік, еңбек, экономикалық, медициналық, идеялық-саяси, эстетикалық және басқа да тәрбие түрлері тиімді жүзеге асырылуы мүмкін. Бұл жағдайда дене шынықтыру мен спорттың тұлғаның қалыптасуына игі әсері ерекше және оны басқа құралдармен алмастыруға немесе алмастыруға болмайды. Кемел, еңбекқор жеке тұлғаны, қоғамдық міндеттерді орындауға қабілетті азаматты қалыптастыруға көмектеседі.

Дене шынықтыру-спорттық дайындық процесінде студенттер мен жастардың идеялық тәрбиелі, белсенді ғылыми дүниетанымы, дүниетанымдық сенімі, отансүйгіштігі мен ұлтаралық келісімі, жоғары азаматтық сезімі, өз мінез-құлқына, жүріс-тұрысына, еңбегіне жауапкершілікпен қарауға бағытталады.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бірқатар ғылыми пәндермен тығыз байланысты. Кез келген ғылым өзінің ғылыми зерттеулерімен ғана шектелсе, толық нәтиже бере алмайды. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі бірнеше пәндерді біріктіру арқылы арнайы педагогикалық мәселелерді шешетін пәнге айналды.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінде жалпы педагогика, психология, адам өмірінің жас кезеңдерінің физиологиясы және дене тәрбиесі психологиясының ғылыми зерттеулерінің нәтижелері пайдаланылады. Әсіресе спорт педагогикасы барлық пәндермен кіріктірілген. Дене тәрбиесінің алдыңғы біртұтас, бөлінбеген теориясы мен әдістемесінен жеке педагогикалық ғылымдар, оның ішінде спорттық педагогика пайда болды, бірақ олардың соңғы дамуында олардың өзара тәуелділігі көрсетілді, дене тәрбиесі теориясы әзірленген жалпы ережелерге сүйенуге тура келді. Әдістеме. Алынған дәлелдер жаңа жалпылаулар үшін нақты материал ретінде қызмет етеді. Бұл дене шынықтыру процесі сияқты тұтас педагогикалық ортаны қамтитын кең көлемдегі ғылыми зерттеу мен оқыту пәнінен бірте-бірте арнайы спорттық пәндер бөлініп шыға бастағаны: гимнастика, жеңіл атлетика, спорт туралы ғылымдар, т.б. Бірақ дене

жаттығуларының әртүрлі түрлеріне қажетті, барлық түрлеріне әсер ете алатын салыстырмалы жалпы заңдылықтар жеке ғылымға бөлінбеген және бөлінуі мүмкін емес. Сондықтан да барлық спорт түрлерінің жалпы және арнайы заңдылықтарын жасау қазіргі дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесінің негізгі мазмұнын құрайды [5].

Биология ғылымымен құзіреттілік – дене шынықтыру құралдарының жаттығушылар ағзасына реакциясын зерттеп, дене шынықтыру процесін тиімді басқаруды тек анатомия, физиология, физиология ғылымдарының заңдылықтарын ескере отырып жүзеге асыруға болады. биохимия, спорттық медицина.

Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесінің басқа пәндермен ұқсастығы біржақты емес, екі жақты екенін есте ұстаған жөн. Дене тәрбиесі ғылымының дамуы аралас ғылымдарға әсер етпей қоймайды. Мысалы, спорттың теориясы мен практикасы психологтар мен физиологтарды балалар мен ересектер ағзасының потенциалдық мүмкіндіктерін қабылдауға елеулі түзетулер енгізуге итермеледі.

Дене шынықтыру белгілі бір жүйеге негізделсе ғана ойлаған нәтижеге жетеді. Дене тәрбиесі жүйесі деп дене тәрбиесінің принциптерінің, құралдарының, әдістерінің және оны қоғамның үйлесімді дамуының мақсаттары мен міндеттеріне сәйкес келетіндей етіп ұйымдастыру формаларының жалпылығын білдіреді.

Еліміздің қорғаныс мәселесі қоғамымызда қалыптасқан дене шынықтыру процесіне де бірқатар талаптар қойып, осы оқушыларды жүзеге асыру нәтижесінде дене тәрбиесі жүйесінің объективтік ерекшеліктері көрініс табады. Біздің ел тұрғындарының жан-жақты дене дайындығы мен жан-жақты дамыған дене қасиеттері олардың қорғанысқа дайындығының көрсеткіші.

Демонстрациялық және демонстрациялық қойылымдар дене-мәдени, рухани және қоғамдық-театрлық көріністерді бір-бірімен үйлестіру арқылы жасалады. Олардың тәрбиелік маңызы шексіз [6].

Дене шынықтыруды классификациялаудың маңызы зор. Ол дене шынықтыруды қоғамда мақсатты пайдалануды, оның бағытын, бағытын, дене шынықтыру тәжірибесі мен міндеттерін шешуге ұсынылатын оның әртүрлі түрлерінің мүмкіндіктерін түсінуге көмектеседі. Мектепте дене тәрбиесін (тәрбиелеу), жалпы дене шынықтыруды қамтамасыз ету міндеттері шешілсе, оның бүкіл өмірінде қолданылатын дене мәдениетінің негізі құрылады. Мәдениеттің барлық басқа түрлері аталған міндеттерді шеше алғанымен, олар адам ағзасының мәдениетін алмастыра алмайды.

Қоғамдағы дене мәдениетінің даму деңгейі келесі көрсеткіштермен бағаланады:

- қоғам мүшелерінің күнделікті өміріне дене шынықтыруды сіңіру дәрежесімен;

- қоғам мүшелерінің денсаулығы мен дене дайындығымен;

- дене шынықтыру іс-шараларын материалдық-техникалық қамтамасыз ету және олардың сапасы;

- дене шынықтыруды басқаратын қызметкерлердің тұрақты құрамымен (штатымен), біліктілігімен және белсенділігімен және дарындылығымен;

- қоғам мүшелерінің спорттағы нәтижелері бойынша бағаланады.

Еліміздің тәуелсіздік алуы, қоғамымызда жүргізіліп жатқан әлеуметтік-экономикалық реформалар еліміздің перзенттерінің физикалық тұрғыдан жетілген болуын талап етеді. Кез келген ұлт пен халық өзінің пахлавандарымен, дене бітімі шымыр адамдарымен мақтанатын. Дене бітімі де, ой-өрісі де жетілген болуын қалады.

Физикалық кемелдік кез келген тарихи өзгермелі тарихи кезең үшін өзінің идеалды классификациясы бар ұғым ретінде әр түрлі түсіндіріледі, өйткені бұл идеал халықтың экономикалық жағдайын, әлеуметтік өмірін, дүниетанымын білдіреді. Алайда қалыптасқан қоғамда объективті мүмкіндіктер мен жағдайлардың жоқтығынан, дене шынықтыруы сау ұрпақ тәрбиелеу ғасырлар бойы абстрактілі идея күйінде қалып, нақты шындыққа айнала алмады.

Дене шынықтыру – денсаулық нормасы және ұзақ уақыт бойы адамдардың еңбек, қоғамдық, әскери және шығармашылық әрекеттерінің талаптарына оңтайлы жауап беретін жан-жақты дене дайындығы деңгейінің тарихи қалыптасқан тұжырымдамасы.

Тұлғаның үйлесімді дамуында физикалық жетілу нақты мәнге және әлеуметтік мәнге ие болады. Тек денені дамыту мақсатында жүргізілетін іс-әрекеттер педагогикалық процесс барысында біржақтылыққа әкелетіні тәжірибе жүзінде дәлелденген. Тек дене шынықтырумен айналысу оның дене шынықтыру жолында тұрғанда біржақтылыққа апарып, үйлесімді тәрбие элементтері – рухани-тәрбиелік, адамгершілік, рухани, эстетикалық коктейльдік тәрбие алудан алшақтатады [7].

Мақсаттың жалпылығы дене тәрбиесі жүйесінің негізгі заңдылықтарының бірі. Көрсетілген мақсаттар мен шарттарға сәйкес оны жүзеге асыруда қатысушылардың жасы, жасы, дене дайындығы, мамандығы ескеріліп, дене тәрбиесінің нақты міндеттері шешіледі:

а) адам ағзасының пішіні мен қызметінің үйлесімді дамуына, дене қабілеттерінің жан-жақты жетілдірілуіне, денесінің шыңдалуына және қоғамның ұзақ өмір сүруіне бағыт-бағдар беру;

б) күнделікті өмірде қажетті дене мәдениеті бойынша өмірлік маңызды дағдылар мен дағдыларды, арнайы білімдерді қалыптастыру;

в) жан-жақты дене дамуы үшін дене қасиеттерін тәрбиелеу;

Адамның дене тәрбиесінің мақсаты мен міндеті осы жағдайда ғана басқа оқу процестерімен үйлесіні түсініледі.

Қорыта айтқанда, денсаулық – денсаулықтың психикалық, адамгершілік, рухани, физикалық және әлеуметтік көрсеткіштерін қамтитын медициналық-әлеуметтік процесс. Денсаулықты сақтауда:

- өз өміріне қамқорлық жасау;
- дұрыс тамақтану;
- дене белсенділігінің табиғи қажеттілігін қамтамасыз ету;

- репродуктивті қажеттіліктер үлкен әсер етеді.

Бұлардан басқа адамның физикалық жағдайы, яғни денсаулығы генетикалық, климаттық, қоғамдық-өндірістік қызметпен айналысу үшін қолайлы жағдайлардың болуымен және, әрине, өмір салты мен мәдениетімен тығыз байланысты. Адам денсаулығында физикалық даму да маңызды рөл атқарады [8]. Физикалық дамудың негізгі көрсеткіштеріне мыналар жатады:

- дене құрылысы;
- биіктігі;
- салмақ;
- кеуде ені;
- өкпенің өмір сүру қабілеті;
- қол мен арқа күшін және басқаларды қамтиды.

Адамның физикалық дамуы – әлеуметтік бақыланатын, басқарылатын процесс. Атап айтқанда, дене жаттығуларын, мақсатты түрде ұйымдастырылған іс-шараларды, еңбек және демалыс тәртібін, дұрыс тамақтануды және т.б. пайдалана отырып, дене дамуы мен дене дайындығы көрсеткіштерін өзгертуге және жақсартуға болады. Жоғарыда аталған шаралар дене дамуы мен дене дайындығы көрсеткіштерін өзгертіп қана қоймайды, сонымен қатар организмнің негізгі өмірлік маңызды жүйелеріне: орталық жүйке жүйесіне, тыныс алу, жүрек және қан тамырларына, ас қорытуға, тірек-қозғалыс аппараттарына, эндокриндік бездердің белсенділігіне әсер етеді және оң әсер етеді. басқалардың жұмысты орындау қабілеті, олардың өміршеңдігі.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Нұрмұратов А.Н.**, /Жеңіл атлетика және оны оқыту әдістемесі, - Т.: 2011.
2. **Гудратов Р, Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М.** / Жеңіл атлетиканың арнайы жаттығулары, - Т.: 2011.
4. **Шакиржанова Қ.Т., Тухтабоев Н.Т.** /Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасының негізгі ережелері мен әдістемесі, - Т.: 2012.
5. **Әлімов М.С.** Оқу бағдарламасына бейімделген жарыс алдындағы дайындық бағдарламасы бойынша орта қашықтыққа жүгіретін спортшыларды жарыстарға дайындаудың тиімділігі. Әдістемелік нұсқау. -Т.: ӨзДЖТИ баспа-полиграфия бөлімі. 2010 - 48 б.
6. **Азалин Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждает. М., 2002 ж.
7. **Шакиржанова Қ.Т.** Жеңіл атлетикадағы басқару және педагогикалық бақылау. Оқу құралы – Т.: 2009. – 58 б.
8. **Шакиржанова Қ.Т.** Жеңіл атлетика жарыстарында хатшылық жұмысын ұйымдастыру. Әдістемелік нұсқау. - Т.: ӨзДЖТИ баспа-полиграфия бөлімі. 2010 – 72 б.

ЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

Базаров Жанболат Узбекович

учитель физической культуры, педагог-модератор

Абильдаев Талап Лагирбаевич

учитель физической культуры, педагог-модератор



Аннотация. Теория и методика физического воспитания базируются на путях развития физической культуры, прогрессивных учениях о всестороннем развитии человека, научных исследованиях и общественном образе жизни. Физическая культура и спорт важны для поддержания и укрепления здоровья. Они задерживают старение человека и помогают ему жить дольше. Для достижения эффективности физической подготовки необходимы научно обоснованные и проверенные на практике рекомендации.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и способствует здоровью и развитию человека. Она способствует всестороннему развитию студентов и молодежи как совокупности педагогических действий, направленных на воспитание совершенного человека. Теория физического воспитания тесно связана с общей педагогикой, психологией, физиологией и другими дисциплинами. Она способствует формированию всесторонне развитой личности.

Система физической культуры включает принципы, средства, методы и формы организации физического воспитания. Его цель и задача направлены на гармоничное развитие человека и долголетие общества. Здоровье как медико-социальный процесс включает в себя физические, психические, нравственные, духовные и социальные показатели человека. Поддержание здоровья тесно связано со здоровым питанием, физической активностью, образом жизни и культурой. Улучшая показатели физического развития и физической подготовки, можно положительно влиять на жизненно важные системы организма.



Ключевые слова: физическая культура, спортивная подготовка, теория, методика физического воспитания

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF AN INDIVIDUAL AND SOCIETY

Bazarova Zhanbolat Uzbekovich

Physical Education Teacher, Teacher-Moderator

Abildaev Talap Lagirbaevich

Physical Education Teacher, Teacher-Moderator



Abstract. The theory and methodology of physical education are based on the ways of development of physical culture, progressive teachings about the comprehensive development of a person, scientific research, and social lifestyle. Physical culture and sports are important for maintaining and strengthening health. They delay human aging and help people live longer. To achieve the effectiveness of physical training, scientifically grounded and practice-tested recommendations are needed.

Physical culture is a part of universal human culture and contributes to human health and development. It promotes the comprehensive development of students and youth as a set of pedagogical actions aimed at educating a perfect person. The theory of physical education is closely related to general pedagogy, psychology, physiology, and other disciplines. It contributes to the formation of a comprehensively developed personality.

The system of physical culture includes the principles, means, methods, and forms of organization of physical education. Its purpose and task are aimed at the harmonious development of a person and the longevity of society. Health as a medico-social process includes the physical, mental, moral, spiritual, and social indicators of a person. Maintaining health is closely related to healthy eating, physical activity, lifestyle, and culture. By improving the indicators of physical development and physical fitness, one can positively influence the vital systems of the body.



Keywords: physical culture, sports training, theory, methodology of physical education

FTAMP 77.03.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРҒА ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫМЫЗДЫ ДАРЫТУ ЖӘНЕ САПАЛЫ ТӘРБИЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Мамшетов Әбдімәлік Лесбекұлы

*Шымкент қаласы Білім басқармасына қарасты №133 жалпы орта білім беретін мектебі
Шымкент қ.*



Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру сабағы арқылы сапалы тәрбие қалыптастыру және ұлттық құндылықтарымызды сіңіру мәселесі қарастырылған. Автор мәдени элементтерді біріктіру, тарихи контекстпен оқиғаларды ұйымдастыру, сыныптан тыс жұмыстарды қолдау секілді әдіс-тәсілдерді қолдануға негізделген бұл мәселеге кешенді көзқарасты ұсынады. Сонымен қатар оқушылардың мәдени мұрасы мен ұлттық дәстүрлеріне терең құрметпен қарауды дамытуға ықпал ететін білім беру ортасын құруға бағытталған нақты әдістер мен ұсыныстар берілген. Автор мұндай әдіс-тәсілдерді оқыту тәжірибесіне енгізудің және оларға мектеп әкімшілігінің, ата-аналардың және жұртшылықтың белсенді қолдауының маңыздылығын атап көрсетеді. Жалпы, мақала дене шынықтыру сабақтары арқылы оқушылар арасында ұлттық бірегейлік пен мәдени келісімді қалыптастырудың маңыздылығына мұғалімдер мен білім беру жетекшілерінің назарын аударуды көздейді.

→ **Түйінді сөздер:** мәдени болмыс, ұлттық құндылықтар, дене тәрбиесі, әдістемелер.

Кіріспе. Жаһандану және цифрландыру процестері өміріміздің барлық саласына еніп жатқан қазіргі заманда ұлттық бірегейлік пен құндылықтарды сақтау мәселесі өзекті бола түсуде. Бұл әсіресе болашақ азамат тұлғасының негізгі мәдени негізі қалыптасатын білім беруде маңызды. Осы қалыптасуға ықпал ететін негізгі құралдардың бірі – дене шынықтыру сабағы. Осы тұрғыда бұл мақаланың мақсаты – дене шынықтыру сабағында оқушылардың бойында ұлттық құндылықтарды қалыптастыру және сіңіру үшін қолданылатын әдіс-тәсілдерді қарастыру және талдау.

Бұл мақаланың мақсаты: дене шынықтыру сабағында оқушылардың мәдени тұлғасын қалыптастыру және ұлттық құндылықтарды сіңіру үшін қолданылатын тиімді әдіс-тәсілдерді зерттеу және талдау.

Осыған байланысты келесі міндеттер қойылады:

1. Дене шынықтыру сабағының ұлттық құндылықтарды қалыптастырудағы рөлі туралы отандық және шетелдік әдебиеттерге шолу жасау.

2. Мұғалімдердің дене шынықтыру сабағында өз мақсатына жету үшін қолданатын тәсілдерінің әдістемесі мен ерекшеліктерін сипаттау.

3. Осы әдістер мен тәсілдерді оқу үрдісінде қолданудың практикалық мысалдарын келтіру.

4. Әдістерді қолдану нәтижелерін талдау және олардың тиімділігін бағалау.

5. Осы әдістерді оқу-тәрбие процесіне сәтті енгізу бойынша мұғалімдерге ұсыныстар беру.

Әдебиеттерге шолу бұрын жүргізілген зерттеулердің оқушылар арасында мәдени бірегейлікті қалыптастыру мен ұлттық құндылықтарды нығайтудағы дене шынықтыру сабақтарының негізгі рөлін қалай ажырататынын көруге мүмкіндік береді. Бұл зерттеулердің нәтижелері дәстүрлі спорт пен ойындарды пайдалану, оқу процесіне тарихи контекст енгізу және мәдени дәстүрлерге сәйкес спорттық іс-шараларды ұйымдастыру алға қойылған мақсаттарға жетуде маңызды рөл атқаратынын көрсетеді.

Таникеев [1], Нургалиева [3] және әріптестері жүргізген зерттеулер дене шынықтыру сабақтары оқушылар арасында мәдени құндылықтарды жеткізу мен нығайтудың тиімді құралы екенін растайды. Авторлар белгілі бір ұлттық мәдениетке тән дәстүрлі спорт пен ойындарға баса назар аудару олардың тарихы мен мәдени дәстүрлерін түсіну мен құрметтеуді тереңдетуге ықпал ететінін атап өтеді.

Осылайша, бұл зерттеулер оқушылардың мәдени бірегейлігін қалыптастыру және ұлттық құндылықтарды сіңіру процесінде дене шынықтыру сабақтарының маңыздылығын растайды, сонымен қатар педагогикалық практикада тиімді қолдануға болатын белгілі бір әдістер мен тәсілдерді бөліп көрсетеді.

Осылайша, бұл зерттеулер оқушылардың мәдени бірегейлігін қалыптастыру және ұлттық құндылықтарды сіңіру процесінде дене шынықтыру сабақтарының маңыздылығын растайды, сонымен қатар педагогикалық практикада тиімді қолдануға болатын белгілі бір әдістер мен тәсілдерді бөліп көрсетеді.

Әдістеме. Дене шынықтыру сабағында мәдени тұлғаны қалыптастыру және ұлттық құндылықтарды сіңіру әрбір ұлттық мәдениеттің ерекшеліктеріне және оқушылардың қажеттіліктеріне бейімделген әртүрлі әдістемелік тәсілдерді қолдануды

қарастырады. Мақсатымызға жетуге көмектесетін негізгі әдістерді толығырақ қарастырайық:

– Белгілі бір ұлттық мәдениетке тән дәстүрлі спорт түрлерін пайдалану дене шынықтырумен айналысу ғана емес, сонымен бірге бай мәдени-тарихи мұраға ену болып табылады. Мысалы, Жапонияда кендо мен дзюдо тек қана танымал спорт түрі ғана емес, сонымен бірге бушидо рухын – жауынгер жолын бейнелейді, адалдықты, өзін-өзі ұстауды және қарсыласты құрметтеуді насихаттайды. Бұл жекпе-жек өнеріне қатысу дененің дамуына ғана емес, жапон мәдениетіне тән рухани қасиеттердің қалыптасуына да ықпал етеді.

Үндістанда крикет, каббади және басқа да дәстүрлі спорт түрлері әлеуметтік өмірде маңызды рөл атқарады және ұлттық бірегейліктің бөлігі болып табылады. Мысалы, крикет – жай ойын емес, миллиондаған адамдарды біріктіретін және ұлттық мақтаныш пен бірлікті бейнелейтін ұлттық құмарлық.

Ресейде хоккей мен гир көтеру спорты дәстүрлі түрде халықтың күшімен, төзімділігімен және рухани құндылықтарымен байланысты. Хоккей – бұл спорт қана емес, сонымен қатар миллиондаған жанкүйерлерге қуаныш пен толқу әкелетін ұлттық мәдениеттің бір бөлігі. Гир көтеру спорты өз кезегінде терең тарихи тамырларға ие және күш пен рухани даму дәстүрлерін бейнелейді.

Мұндай спорт түрлерімен айналысу дене шынықтыру мен дағдыларды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар ұлттық мәдениетті түсіну мен құрметтеуді тереңдетеді, салт-дәстүрлер мен құндылықтарды ұрпақтан-ұрпаққа сақтауға көмектеседі.

– Дене шынықтыру сабағында тарихи мәнімен оқыту оқушылардың ұлттық мәдениетін терең түсініп, құрметтеуді дамытудың кілті болып табылады. Жаттығулар мен спорттың физикалық аспектілерін ғана емес, сонымен бірге олардың тарихи және мәдени мәнін де таныстыра отырып, тәрбиешілер оқушыларға спорт әлеміне және оның ұлттық мұрамен байланысына жаңа көзқарастар алуға көмектеседі.

Белгілі бір спорт түрінің немесе дене шынықтыру жаттығуларының пайда болуы мен дамуы туралы айта отырып, мұғалімдер оқушыларға өз халқының тарихына терең бойлауға және осы қызмет түрінің қалыптасуы қандай құндылықтар мен дәстүрлермен бірге болғанын түсінуге мүмкіндік береді. Мысалы, дәстүрлі ұлттық билерді немесе жекпе-жек өнерін оқу барысында оқушылар олардың халықтың мәдени өміріндегі рөлін, қимыл-қозғалыс символикасын және ұлттық болмысты қалыптастырудағы маңызын біледі.

Бұл тәсіл тек физикалық дағдыларды дамытуға ғана емес, сонымен бірге адамның мәдениеті мен тарихына деген терең құрметін қалыптасты-

руға ықпал етеді. Оқушылар спортты тек дене шынықтыру ретінде емес, сонымен бірге олардың мәдениетіне және өз халқына тиесілігіне мақтаныш сезімін дамытуға көмектесетін мәдени мұрасының бөлігі ретінде қабылдай бастайды. Сонымен, дене шынықтыру сабағында тарихи контекстпен оқыту оқушылардың ұлттық болмысын, мәдени санасын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады [1].

– Ұлттық мерекелер мен салт-дәстүрлер аясында спорттық жарыстар мен іс-шаралар өткізу оқушылардың мәдениеті мен спорттық дәстүрлеріне назарын аударудың тиімді әдісі болып табылады. Бұған дәстүрлі спорттық ойындарды, спорттық мерекелерді ұйымдастыру немесе ұлттық құндылықтарды бейнелейтін спорттық командалар құру жатады.

– Дене шынықтыру сабағында ұлттық киімдерді, рәміздерді, жалауларды, музыканы және басқа да керек-жарақтарды пайдалану мәдени бірегейлікті және өз ұлтына деген мақтаныш сезімін қалыптастыруға қолайлы жағдай жасауға көмектеседі. Сондай-ақ оқушыларға спорттық шараларды ұлттық мәдениет пен дәстүрмен байланыстыруға да көмектеседі.

Бұл әдіс-тәсілдерді дене шынықтыру сабағында тиімді пайдалану әрбір ұлттың мәдени ерекшеліктерін терең түсініп, оқу-тәрбие процесінде пайдаланудың икемділігін талап етеді. Келесі кезекте дене шынықтыру сабақтарында осы әдістерді тәжірибеде қолданудың нақты мысалдарын қарастырамыз.

Практикалық қолдану. Бұл бөлімде сипатталған әдістерді дене шынықтыру сабағында қолданудың нақты мысалдарын және олардың оқушылардың ұлттық құндылықтарын қалыптастыруға ықпалын қарастырамыз.

1. Дәстүрлі спорттық шараларды ұйымдастыру.

Дене шынықтыру сабағында мұғалімдер ұлттық мәдениетке тән дәстүрлі спорттық ойындар мен жарыстарды ұйымдастыра алады. Мысалы, Үндістанда оқушылар каббади турнирлеріне, ал Ресейде хоккей матчтарына қатыса алады. Бұл іс-шаралар тек дене дамуын дамытып қана қоймай, оқушылардың ұлттық салт-дәстүрлер мен құндылықтармен байланысын тереңдетуге мүмкіндік береді.

2. Таңбалар мен атрибуттарды пайдаланып жаттықтыру.

Дене шынықтыру сабағында мемлекеттік рәміздер мен керек-жарақтарды енгізуге негізделген педагогикалық әдіс – оқушылардың ұлттық мәдениетті түсініп, құрметтейтін қуатты құралы. Әртүрлі әдістер ұлттық құндылықтар мен дәстүрлерге бай атмосфераны құруға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру және дайындық жаттығулары кезінде мұғалімдер мәдениетке байланысты музыканы немесе биді пайдалана алады. Мысалы,

үнді контекстінде бұл Болливуд әндерінің ырғақты әуендері немесе бхангра немесе катхак секілді дәстүрлі үнді билері болуы мүмкін. Бұл оқушылардың эмоционалды белсенділігі мен мотивациясын тудырып қана қоймайды, сонымен қатар олардың ұлттық мәдениет атмосферасына енуіне көмектеседі.

Дене шынықтыру сабағында мәдени элементтерді кіріктірудің тағы бір жолы ұлттық киімдерді немесе рәміздерді пайдаланып жаттығуларды өткізу. Мысалы, әртүрлі қозғалыстарды немесе ойындарды орындаған кезде оқушыларға Үндістандағы сари немесе Жапониядағы кимоно секілді дәстүрлі киім элементтерін қамтитын жаттығулар берілуі мүмкін. Бұл оқушыларға өз халқының мәдени ерекшеліктерін біліп қана қоймай, сонымен бірге осы мәдениеттің бір бөлігі ретінде сезінуге көмектеседі.

Оқытудағы бұл тәсіл тек дене қабілеттері мен дағдыларын дамытуға ғана емес, сонымен бірге ұлттық мәдениетке деген терең құрмет пен сүйіспеншілікті қалыптастыруға мүмкіндік береді. Мемлекеттік рәміздер мен құралдарға бай дене шынықтыру сабақтарын жасау оқушылардың мәдени тұлғасын қалыптастыруға және олардың ұлттық құндылықтарға деген сүйіспеншілігін нығайтуға ықпал етеді.

3. Тарихи контекстпен сабақ өткізу.

Мәдени дәстүрлер мен спорттық іс-шараларды терең құрметтеу мен түсінуді дамытуда тарихи контекст маңызды рөл атқарады. Тарихи контексті дене шынықтыру сабақтарына қосу оқушыларға белгілі бір спорттық немесе физикалық жаттығуларды олардың мәдени маңызы мен тарихының объективтері арқылы қарауға мүмкіндік береді [2].

Мұғалімдер нақты спорт түрлерінің немесе дене жаттығуларының пайда болу және даму тарихына арналған сабақтар өткізе алады. Мысалы, Жапонияда кендомен айналысу кезінде оқушыларға оның жапон мәдениетіндегі жекпе-жек өнерін дамытудағы маңызды рөлі туралы үйретуге болады. Бұл оқушыларға спорттық іс-шаралар мен өз халқының тарихи мұрасы арасындағы байланысты көруге мүмкіндік береді, бұл олардың мәдени ерекшелігіне терең құрмет пен мақтаныш сезімін дамытуға көмектеседі.

Менің айтқым келгені, тарихи контексте сабақтарды өткізу оқушыларға өз елінің мәдениеті мен қоғамындағы спорттың рөлін түсінуге мүмкіндік береді. Олар әртүрлі тарихи кезеңдерде қандай спорт түрлері танымал болғанын және олардың қоғамдық қатынастар мен мәдени дәстүрлерге қалай әсер еткені туралы біле алады.

4. Мемлекеттік мерекелер мен іс-шараларға қатысу.

Оқушылардың ұлттық спорттық іс-шаралар мен мерекелік шараларға қатысуын ұйымдастыруда

тәрбиешілер басты рөл атқарады, бұл оқушылардың ұлттық құндылықтармен және мәдениетпен байланысын нығайтудың тиімді жолы.

Ұлттық мерекелерге немесе ел тарихындағы маңызды оқиғаларға арналған мерекелік спорттық марафондарды өткізу және қатысу оқушылар үшін өзін ұлттық қауымдастықтың бір бөлігі ретінде сезінудің тамаша мүмкіндігі болып табылады. Осындай іс-шараларға қатысу арқылы олар дене шынықтыруды шыңдап қана қоймай, мерекелік, ел бірлігінің атмосферасына енеді.

Дәстүрлі спорт түрлеріне арналған фестивальдар мен жарыстарды ұйымдастыру оқушыларға осы спорт түрлерінің өз мәдениеті үшін маңыздылығын тереңірек түсінуге және бағалауға мүмкіндік береді. Мысалы, Ресейде бұл бір көтеру фестивалі, ал Жапонияда кендо немесе айкидо фестивалі болуы мүмкін. Мұндай іс-шараларға қатысу ұлттық салт-дәстүрлер мен құндылықтарды сақтауға және жеткізуге ықпал етеді.

Ұлттық мерекелер мен іс-шараларға қатысу оқушылардың физикалық дағдыларын дамытып қана қоймайды, сонымен қатар олардың ұлттық құндылықтар мен мәдениетке деген сүйіспеншілігін нығайтады. Сондай-ақ оқушылардың бойында елдік мақтаныш пен ұлттық бірлік сезімін қалыптастыруға септігін тигізеді.

Ұсыныстар. Мәдени элементтердің интеграциясы негізгі аспект болып табылады. Мұғалімдер дене шынықтыру сабағына ұлттық рәміздерді, салт-дәстүрлер мен әдет-ғұрыптарды белсенді түрде енгізе алады. Бұл оқушылардың мәдени мұрасын көрсететін атмосфераны құру үшін дәстүрлі музыканы, биді, костюмдер мен керек-жарақтарды пайдалануды қамтиды.

Ұлттық спорттық іс-шаралар мен мерекелерді ұйымдастыру да ұлттық құндылықтарға деген сүйіспеншілікті қалыптастыруға ықпал етеді. Мұндай іс-шараларға қатысу оқушыларға өзін ұлттық қауымдастықтың бір бөлігі ретінде сезінуге көмектеседі және олардың мәдениетіне деген мақтаныш сезімін дамытады.

Тәрбиешілер дәстүрлі спорт түрлерімен байланысты оқушылардың сабақтан тыс жұмыстарын да қолдауы керек. Бұл ұлттық құндылықтарды сақтауға және насихаттауға көмектесетін ұлттық спорт командаларына, клубтарға немесе қоғамдық ұйымдарға қатысуды қамтуы мүмкін.

Сондай-ақ, сапалы білім қалыптастыру, ұлттық құндылықтарды бойына сіңіру әдіс-тәсілдерін ойдағыдай жүзеге асыру үшін ұстаздар білімі мен біліктілігін үнемі жетілдіріп отыруы қажет. Бұған оқушылардың мәдени ерекшеліктерін дамытуға бағытталған оқытудың озық тәжірибелері мен әдістемелерін зерттеу кіреді.

Мәдени білім берудің оқу бағдарламалары мен әдістерін үнемі жаңартып, бейімдеу де басты рөл

атқарады. Ұлттық құндылықтарды оқу үдерісіне тиімді енгізу үшін педагогтар білім беру стандарттарындағы өзгерістерді және оқушылардың қажеттіліктерін мұқият бақылауы керек.

Айырмашылық пен мәдени әртүрлілікті құрметтеу норма болып табылатын ашық және қолдау көрсететін сынып ортасын құру да маңызды. Педагогтар мәдени тақырыптарды талқылауды және өз пікірлерін білдіруді ынталандырып, әртүрлі мәдениеттер оқушыларының бірлескен іс-әрекеті мен ынтымақтастығына жағдай жасауы керек.

Ақырында, ата-аналармен және қоғаммен ынтымақтастық бірдей маңызды. Мұғалімдер ата-аналармен кездесулер өткізіп, оларды оқу-тәрбие үрдісіне қосып, мәдени тәрбие мен ұлттық құндылықтар мәселелерін талқылай алады. Сондай-ақ оқушылардың мәдени тұлғасын дамытуға бағытталған бірлескен іс-шаралар мен бағдарламаларды өткізу үшін қоғамдық ұйымдармен және мәдениет мекемелерімен өзара әрекеттесу маңызды.

Қорытынды. Білім, тәрбие беру процесінде оқушылардың дене қабілеттерін дамытып қана қоймай, олардың мәдени тұлғасын қалыптастыруға, ұлттық құндылықтарды бойына сіңіруге үлес қосудың маңызы зор. Дене шынықтыру сабақтары осы мақсатқа тамаша жағдай жасайды, өйткені олар физикалық дамуға ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар өз елінің мәдени мұрасына терең құрметпен қарауды дамытудың қуатты құралы бола алады.

Аталған мақалада ұсынылған әдістер мәдени элементтерді біріктіру, тарихи контекстті пайдалану, ұлттық іс-шараларды ұйымдастыру және сыныптан тыс жұмыстарды қолдау принциптеріне негізделген. Бұл әдістер дене шынықтыруды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар оқушылардың ұлттық мәдениетке деген түсінігі мен адалдығын тереңдетеді.

Дегенмен, бұл әдістерді сәтті жүзеге асыру білім беру процесінің барлық қатысушыларының күш-жігерін талап етеді. Педагогтар оқушылардың және қоғамның өзгермелі қажеттіліктеріне бейімделе отырып, өз білімі мен дағдыларын үнемі жетілдіріп отыруы керек. Мектеп әкімшілігі мұғалімдердің бастамаларына қолдау көрсетіп, мәдени білім беру әдістерін жүзеге асыру үшін қажетті ресурстармен қамтамасыз етуі керек. Ата-аналар мен қоғамдастық оқушылардың оқу және сабақтан тыс іс-әрекеттерінде қолдау көрсетуде маңызды рөл атқарады.

Бірлескен күш-жігер арқылы ғана біз оқушылардың жеке басының үйлесімді дамуына және ұлттық жастардың мәдени бірлігін нығайтуға ықпал ететін білім беру ортасын жасай аламыз. Бұл тек ұстаздардың ғана емес, жалпы қоғамның міндеті, біз бірге ғана сапалы білім беруде және жас ұр-

паққа ұлттық құндылықтарды сіңіруде ең жақсы нәтижелерге қол жеткізе аламыз.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ДЕРЕКТЕР ТІЗІМІ

1. **Таникеев М.Т.** Мир народного спорта: Научное издание. – Алматы, Санат, 1998. - 288 с.
2. Білім беру ұйымына арналған «Дене шынықтыру» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасы. – Астана, 2020.
3. **Нургалиева Г.К.** Ценностное ориентирование личности в условиях информатизации образования. – Алматы: Білім, 2004. - 311 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мамшетов Абдумалик Лесбекович

средняя общеобразовательная школа №133, г. Шымкент

 **Аннотация.** Статья исследует вопрос формирования качественного воспитания и привития национальных ценностей средствами уроков физической культуры. Автор представляет комплексный подход к данной проблеме, основанный на использовании разнообразных методик, включая интеграцию культурных элементов, организацию мероприятий с историческим контекстом, и поддержку внеклассной деятельности. Также представлены конкретные методы и рекомендации, направленные на создание образовательной среды, способствующей развитию глубокого уважения к культурному наследию и национальным традициям учащихся. Автор подчеркивает важность внедрения таких методов в педагогическую практику и их активной поддержки со стороны администрации школы, родителей и общественности. В целом, статья призвана привлечь внимание педагогов и образовательных деятелей к важности формирования национальной идентичности и культурной гармонии среди учащихся через уроки физической культуры.

 **Ключевые слова:** культурная идентичность, национальные ценности, физическая культура, методики.

INSTILLING OUR NATIONAL VALUES IN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND FORMING A HIGH-QUALITY EDUCATION

Mamshetov Abdumalik

Secondary General Education School No.133 under the Department of Education of Shymkent, Shymkent, Republic of Kazakhstan

 **Annotation.** The article explores the issue of the formation of high-quality education and the instillation of national values by means of physical education lessons. The author presents a comprehensive approach to this problem based on the use of a variety of techniques, including the integration of cultural elements, the organization of events with a historical context, and support for extracurricular activities. Specific methods and recommendations aimed at creating an educational environment conducive to the development of deep respect for the cultural heritage and national traditions of students are also presented. The author emphasizes the importance of introducing such methods into teaching practice and their active support from the school administration, parents and the public. In general, the article aims to draw the attention of teachers and educational figures to the importance of forming national identity and cultural harmony among students through physical education lessons.

 **Keywords:** cultural identity, national values, physical culture, methods.

FTAMP 77.03.07

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНЫҢ ДӘСТҮРЛІ ЕМЕС НЫСАНДАРЫ

Жоламанова Анжела Кабдуллоевна
меңгеруші

Оспанова Багила Каркеновна
әдіскер

Жунусов Марат Медноевич
дене шынықтыру нұсқаушысы

Матина Аксара Бериковна
тәрбиеші, СҚО, Қызылжар ауданы, Бескөл ауылы, «Мирас» бөбекжай-бақшасы

 **Аңдатпа.** Көптеген педагогтар дене шынықтыру оқу барысын ұйымдастыруға шығармашылық тұрғыдан келеді, оларды өткізудің қызықты нысандарын, мазмұнын, әдістері мен тәсілдерін ойлап табады, сол арқылы олар балалардың дене шынықтыруға берік, орнықты қызығушылығын, онымен шұғылдану қажеттілігін қалыптастыруды қамтамасыз етеді. Алайда, барлық МДҰ-да міндеттер толыққанды шешілмейтіні атап өтіледі: дене шынықтыру оқу барысын өткізуге формалды түрде сәйкес келеді, негізінен дәстүрлі нысандағы сабақтар пайдаланылады. Сондықтан дене шынықтыру сабақтары бір қалыпта өтеді, осының салдарынан тәрбиеленушілерде дене шынықтырумен айналысуға қызығушылық жоқ.

Дене шынықтыру сабақтарының дәстүрлі емес нысандарын қолдану, егер де қызықты дене шынықтыру сабақтары жүйесін құрған жағдайда, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыруды қамтамасыз етеді.

 **Түйінді сөздер:** дене дамуы, қозғалыс тапшылығы, белсенділік, спорттық жабдықтар, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары.

Денсаулықтың іргетасы бала кезінен қаланып, белгілі. Бала кезінен бастап балаларға жұмыс қабілеттілігін арттыратын, өмірлік энергия көзі болып табылатын және ұзақ өмір сүруге, физикалық жетілуге ықпал ететін қозғалысқа, дене жүктемесіне деген қажеттілікті қолдау қажет. Мектепке дейінгі мекеменің дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде дене шынықтырудың әртүрлі құралдары кеңінен пайдаланылады, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары едәуір орын алады.

Дәстүрлі, классикалық дене шынықтырумен айналысу 3 бөліктен тұрады:

- *Денені дене жүктемесіне дайындайтын жаттығуларды қамтитын кіріспе бөлім - жүрістің әртүрлі түрлері, жүгіру, секіру, тепе-теңдікті дамыту жаттығулары, мүсін бұзылуының алдын алу және т.б.*

- *Мақсаты негізгі қимыл дағдыларын оқыту, бекіту және жетілдіру, физикалық қасиеттерді дамыту болып табылатын негізгі бөлім. Негізгі бөлімге жалпы дамытушы жаттығулар, содан кейін негізгі қозғалыстар, сондай-ақ қозғалыс дағдыларын нығайтуға ықпал ететін, балалардың эмоциялық тонусын арттыруға мүмкіндік беретін жылжымалы ойын кіреді.*

- *Қорытынды бөлім ағзаны тыныш жағдайға*

келтіру үшін жаттығулар, аз қозғалысты ойындар өткізуді көздейді

Алайда, тек осы құрылымды үнемі пайдалану балалардың сабаққа деген қызығушылығын төмендетеді, бұл олардың нәтижелілігіне тікелей әсер етеді.

Сондықтан мектепке дейінгі мекемелердің жұмыс істеу тәжірибесінде балаларға деген қызығушылықты ұдайы сақтауға, әрбір балаға деген көзқарасты дараландыруға, балалардың қозғалыс белсенділігінің деңгейін ескере отырып, жүктемені ақылға қонымды бөлуге мүмкіндік беретін дәстүрлі емес тәсілдер пайда болды.

Балабақшаға баратын балалардың ата-аналарының сауалнамасы ата-аналардың дене жаттығулары, шынықтыру, қозғалыс ойындары арқылы баланың денсаулығын қалай нығайту керектігін білмейтінін көрсетті. Олар көбінесе өз балаларын күш жұмсаудан, тіпті қозғалыс ойындарындағы салауатты бәсекелестіктен қорғайды. Мектепке дейінгі мекемелер қызметкерлерінің бетпе-бет келетін бірінші нәрсе - балабақшаға түсу кезінде балалардың дене бітімінің нашар дамуы. Жалпы көрініс мынадай: балалар «қозғалыс тапшылығын» бастан кешіруде, жылдамдықтың, ептіліктің, қозғалысты үйлестірудің, төзімділіктің, икемділіктің және күштің жасына байланысты да-

муы кешеуілдеуде. Көптеген балалардың шамадан тыс салмағы, мінез-құлқының бұзылуы бар, соның салдарынан оларда іркіліс, қаптама, тығыз және сенімсіздік байқалады. Сондықтан көптеген балалар физикалық дамудың ерекше технологияларына мұқтаж деген қорытындыға келесіз, онда соматикалық, физикалық және зияткерлік проблемалардың барлық кешені ескерілуі тиіс. Бұл технологиялар бірінші кезекте тек қана психомоторлық емес, сонымен қатар сөйлеу, эмоциялық және жалпы психикалық дамуды түзетуге ықпал етуі тиіс.

Балаларда салауатты өмір салты негіздерін қалыптастырудағы маңызды бағыт дұрыс ұйымдастырылған пәндік-кеңістіктік орта, ең алдымен бұл қозғалыс-дамытушы орта болып табылады. Ол дамушы сипатта болуы, әр алуан, серпінді, өзгермелі, полифункционалды болуы тиіс. Бұл үшін балабақшаға өз қолыммен жасалған дене шынықтыру жабдықтарын пайдаланамын, өйткені жаңа спорттық жабдық - бұл әрқашан дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын жандандыруға қосымша ынталандыру болып табылады.

Ата-аналармен бірлескен әрекетсіз басты тапсырманы шешу мүмкін емес. Өйткені, салауатты өмір салтының негізі ең алдымен отбасында қаланады, ал балабақшада біз оны жалғастырамыз.

- Балабақшаның ата-аналарына стандартты емес құрал-жабдықтарды дайындауға белсенді атсалысу ұсынылды. Қандай материалдан және қалай жасау керектігі туралы ұсыныстар берілді.

- Көрменің тақырыбы әртүрлі болды: үлестірме материал, негізгі қозғалыс түрлеріне арналған жабдықтар (жүру, лақтыру, лақтыру, сырғанау, секіру); жалпақ табандылықтың, массаж жасаудың алдын алуға арналған түзету жолдары; арқа мен аяққа арналған массажерлер; тыныс алу жүйесін дамытуға арналған жабдық; қол, аяқ бұлшық еттерін жаттықтыру үшін.

- Стандартты емес жабдықтармен жаттығуларды орындау балалардың сабаққа қызығушылығын арттырды, оларды орындау сапасын жақсартты, дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын әртараптандырды.

- Өз жұмысымда мен дене шынықтыру сабақтарын өткізудің мынадай нұсқаларын қолданамын:

Жаттығу сабағы. Ол қозғалыстың бірнеше рет қайталануына байланысты қозғалыстың белгілі бір түрлерін бекітуге, оны орындау техникасын тегістеуге ықпал етеді. Осындай ойлау нұсқасы ретінде - бір қозғалысқа құрылған сабақ. Мысалы, қозғалыс-лазанианың бір түрі таңдалады, Балалар оның түрлі түрлерінде жаттығады: орындақта сырғанау, шеңберге өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Мұнда ең маңыздысы - әр түрлі

бұлшық ет топтарына жүктемені кезектестіру үшін жаттығулардың бірізділігін ойластыру

Бір сюжетті орындау. Ол, әдетте, шынайы немесе ертегі негізінде құрылған. Бұл жерде балалардың хабардарлығын ескерсек, кез келген нұсқа болуы мүмкін. Мысалы, бұл цирк аренасынан репортаж, баланың кез келген жасы, саяхатқа бару және т.б. болуы мүмкін.

Жылжымалы ойындарға құрылған сабақ зияткерлік жүктемесі жоғары сабақтардан кейін кернеуді түсіруге, жаңа жағдайларда қозғалыстарды бекітуге, оң эмоцияларды қамтамасыз етуге арналған. Бұл жағдайда кіріспе бөлік аз уақыт алады, өйткені ағзаны жүктемеге дайындауды шағын немесе орташа қозғалыс ойыны жалғастырады. Негізгі бөлімге қозғалыс түрлерін жетілдіретін жоғары қозғалысты ойындар кіреді. Қорытынды бөлімде баланың ағзасына түсетін жүктемені төмендету міндетті.

Музыкалық-ырғақтық қозғалыстарға құрылған сабақ. Би-ырғақтық гимнастикаға мынадай бөлімдер кіреді: ойынритмика, ойынгимнастика және ойынбандық. Жаттығулардың дәстүрлі емес түрлері: ойынпластика, саусақты гимнастика, өзін-өзі массаждау, музыкалық-қозғалыс ойындары және саяхат ойындары. Креативті гимнастика музыкалық-шығармашылық ойындарды және арнайы тапсырмаларды қамтиды (қосымшаны қараңыз).

Ойын әдісі тәрбие-білім беру процесіне тартымды пішін береді, есте сақтау және жаттығуларды меңгеру процесін жеңілдетеді, сабақтың эмоциялық аясын арттырады, баланың ойлау қабілетінің, қиялының және шығармашылық қабілетінің дамуына ықпал етеді.

«Са-Фи-Дансе» гимнастикасының негізгі мақсаты би-ойын гимнастикасы құралдарымен мектепке дейінгі баланың жеке басын жан-жақты дамытуға жәрдемдесу болып табылады.

Гимнастиканы игеру бала ағзасының табиғи дамуына, оның жекелеген органдары мен жүйелерінің морфологиялық және функционалдық жетілдірілуіне көмектеседі деп болжануда. Көңілді, қуанышты көңіл-күй тудырады және дене шынықтыру нұсқаушысы мен музыкалық жетекшінің тығыз ынтымақтастығына негізделген. Сабақтың кіріспе бөлігі жеке би қимылдарын орындаумен жүрудің, музыкалық сүйемелдеумен жүгірудің әртүрлі түрлерінен тұрады. Жалпы дамыту жаттығулары ритмикалық гимнастика түрінде жүргізіледі. Содан кейін балалармен денеге түсетін жүктемені азайту үшін хоровод немесе баяу би қимылдарымен аяқтай отырып, музыкалық билер мен ойындар өткізуге болады.

Шағын жорық түріндегі сабақтар. Мұндай сабақ ұзақ уақытты қарастырады, әдетте жылдың жылы мезгілі - 1 сағат-1,5 сағат. Балалар 1-1,5 км

қашықтықты жүріп өтіп, сауықтыру жүрісін ойындармен, жарыстармен, дәруменделген сусындарды қабылдаумен, танымдық сабақтармен алмастырады. Мысалы, дайындық тобының балалары біздің ауылға барып, кітапханаға, стадиондағы спорт ғимараттарына, саябаққа барып, командалық ойындар, жарыстар өткізеді. Әрине, мұндай шағын жорықтарды мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық мүмкіндіктерін, олардың мүдделерін, ауа райы жағдайларын ескере отырып, мұқият дайындау керек.

Спорттық бағдарлау элементтерімен сабақтар: ойын - саяхат. Балалар тобы 2 командаға бөлінеді. Әрқайсысы өз бағдар парағын алады, онда жүлде жолындағы кедергілер жолақтары схемалық түрде көрсетіледі. Алаңдағы кедергілер жолағы бөренеден, бекітілген шеңберлерден, төсеніштерден (тұғырлардан), түрлі тосқауылдар мен кедергілерден тұрады. Маршрут алаңның бір бұрышында аяқталады, онда балаларды ертегі кейіпкерінің ойын немесе жарыс өткізу туралы ұсынысы бар және жүлдені көрсететін хат күтеді. Айта кету керек, маршруттың әрбір кезеңінде балаларды жарақат алу жағдайларын болдырмау үшін ересектердің бірі бақылайды.

Ойын өзін-өзі массаж - бұл балалар ағзасын шынықтыру және сауықтыру негізі. Барлық жаттығулар музыканың сүйемелдеуімен ойын түрінде орындалады, бұл балалардың көңіл-күйін көтереді. Бала саналы түрде салауатты өмір салтын ұстанады.

Арнайы тапсырмалармен шығармашылық ойындарды қамтитын креативті гимнастика, мысалы, «Образ жасау», «Әнге импровизация» және т.б. Балаларға өздерін ертегі кейіпкері ретінде сынап көру ұсынылады.

- **Тыныс алу гимнастикасы** балаларды өз жағдайына құлақ асуға, демалуға, тыныс алу процесін реттеуге үйретеді

- **Нүктелі массаж ағзаны сауықтыруға,** дененің жекелеген бөліктеріне әсер етуге, иммундық жүйені іске қосуға ықпал етеді

- **Саусақ массажы** қолдың ұсақ моторикасын дамытуға, кеңістікте бағдарды дамытуға ықпал етеді

- **Серіктестік гимнастика,** Ересек серіктес баламен бірге бір мезгілде дене жаттығуларын (мысалы, жалпы дамушы) орындайды.

Ересек жаттықтырушы балаға ойнауды дұрыс орындауға көмектеседі, оны сақтандырады (мысалы, бала қолдарын басынан ұстап өкшесімен жүреді, ал ересек адам оны шынтағынан ұстап, сол арқылы тік арқамен жүруге көмектеседі).

Ересек көмекші балаға жаттығуды барынша қызықты етуге көмектеседі (мысалы, ересек адам алға еңкейіп, қолымен еденге тиеді, бала оның астында төрт аяқпен сырғанайды), Кіріспе бөлігін-

де балалар мен ата-аналар колоннаға жұптасып сапқа тұрғызылады. Негізгісінде - балалар-ата-аналар жұптарын ұйымдастырудың фронтальды, топтық және ағымдық тәсілдері пайдаланылады. Жұптарды фронтальды ұйымдастыру кезінде жаттығуларды бір уақытта орындайды, мысалы, допты лақтыру және ұстау, бірге жүру (бала ересектерге арқасымен тұрады және өз табанын ата-анасының табанына қояды, ал ол баланы өзіне қысады және олар бірге жүреді).

Топтық тәсіл кезінде балалар-ата-аналар жұптарынан кіші топтар құрылады: әрқайсысы тапсырманы орындайды, содан кейін басқа кіші топпен алмасады. Мысалы, «Цирк» сабағында балалар мен ата-аналардың жұптары төрт топқа бөлінеді: «жонглерлер» (бала мен ересек бір-біріне доп лақтырады), «арқанмен жүрушілер» (бала бұралған жіппен артқы қадаммен жүреді, ересек оны сақтандырады), «жолбарыстарды жаттықтырушы» (бала төрт аяқпен өрмелейді), ересектер оны ынталандырады), «акробаттар» (бала қарапайым акробатикалық жаттығуларды орындайды, ересектер оған көмектеседі).

Ағынды ұйымдастыру тәсілі кезінде балалар-ата-аналар жұптары белгілі бір қозғалыстарды орындай отырып, бір-бірінен кейін қозғалады.

Дөңгелек жаттығуды тиімді пайдалану. Әрбір станциядағы қозғалыстарды орындау үшін имитация, еліктеу, проблемалық міндеттерді шешу тәсілдері пайдаланылады. «Станциялар» саны - бестен жетіге дейін. Мысалы, «Теңіз саяхаты» сабағында балалар мен ата-аналардың жұптары гимнастикалық орындықта заттарды басып, тепе-теңдікті сақтай отырып («Өткір тастарға баспа»), допты себетке лақтыра отырып («Теңіз қабыршақтарын жинап ал»), гимнастикалық орындықта денені қолмен тартып («Жырадан өту»), шеңберден шеңберге алға қарай жылжып секіру («Аяқты суға батырмаңыз»), доғаның астына кіру («Ағаштардың бұтақтарының сүйегі жоқ»)

- **Түзету гимнастикасы.** Балалардың дене тәрбиесінде жалпы дамыту және түзету жаттығулары ерекше рөл атқарады. Олар баланың организміне таңдамалы әсер етуге көмектеседі және тірек-қимыл аппаратының моторикасы мен деформациясының дамуындағы қандай да бір ауытқулардың алдын алу және түзету үшін пайдаланылуы мүмкін.

- **Стретчинг-гимнастика.** Стретчинг жаттығуларымен жеке немесе топта айналысуға болады. Топтық сабақтар кезінде балалардың жас ерекшеліктерін міндетті түрде ескеру қажет. Осыған байланысты топ бір жастағы балалардан құралуы тиіс. Стретчинг-гимнастика сабақтарын ойын түрінде өткізген орынды: стретчинг-ертегілер, стретчинг-саяхаттар және т.б. Сабақтарда авторлық мәтінмен, диалогтармен және тиісті му-

зыкамен толтырылған ойын атмосферасын жасау қандай да бір қозғалыс-ойын жағдайында қауымдастықтардың, қиялдың бейнелерінің пайда болуына жағдай жасайды.

Бұл жағдайда керемет ертегі жағдайын елестету, ертегі кейіпкерлерінің немесе ертегі саяхатының фантастикалық әрекеттерін елестету қажеттілігі туындайды. Ертегіні тыңдау ғана емес, тірі қатысу, кейіпкерлерге көмектесу баланың барлық шығармашылық күшін, оның қиялын оятады. Дене жаттығуларының, музыканың, өлең айтудың немесе ертегі мәтінінің бірегей үйлесімі балалардың эмоциялық көтерілуін, қуаныш пен рахат сезімін тудырады.

Жағымды эмоциялық фон, сабаққа жағымды көзқарас, күлімсіреу, қуаныш оларды әсіресе тиімді етеді. Стретчинг-гимнастикада арнайы таңдалған өлеңдер үздіксіз табысқа ие.

Барлық қимылдар сөздер немесе буындар ырғағында орындалатын әдеттегі дене шынықтыру жаттығуларынан айырмашылығы, стретчинг-гимнастикада позалар логикалық екпінмен, төрттік әліппедегі немесе қысқа өлеңдегі бейнеге сәйкес қабылданады. Мұнда негізгі назар жасалатын бейнеге мәнерлі ұстанымдардың сәйкестігіне аударылады.

Педагог белгілі бір ойлау бейнелеріне назар аударуды үйретеді, бұл балалардың көріністерін жарқын, тірі етеді. Назар аударуды басқару нақты сезімдерде, қабылдауларда (бұлшық ет, көру, есту) шоғырланудан басталады. Сөз күшін реттейтін және бағдарламалайтын ойлау бейнелерінің әсері бұлшық еттердің босаңсуы жағдайында айтарлықтай артады.

Әрбір сабақта бұлшық еттер жұмысының динамикалық және статикалық нысандарының үйлесімі міндетті түрде болады. Кез келген қозғалыс қарсы қозғалыспен өтелуі мүмкін және тиіс. Кернеудегі бұлшық еттерді созу және босаңсыту арқылы үнемі нығайтып отыру керек. Барлық жаттығулар күш пен бұлшық еттердің босаңсуына негізделген.

Бұлшық еттердің ұқсас топтарына қатарынан бірнеше жаттығу жасауға болмайды. Омыртқа буылып қалмау үшін әртүрлі бағыттарда созылуы тиіс. Созылу ұқыпты емес, артық күш салмай, алаңдаушылық пен жағымсыз сезім тудырмайтын болуы тиіс. Бір бұлшық етпен жұмыс істеу басқаларының тонусына әсер етеді. Денені басқару, онымен ынтымақтастық өз денесін сезінуден, неге туралы түсініктерді бекітуден басталады. Беттің бұлшық ет сезімін дамыту, мимикалық бұлшық еттердің тонусын бақылау, қысқыштарды лақтыру. Ол үшін сабақтарға мимикалық жаттығуларды (таңқалушылық, қорқыныш, ашулану, жек көру, қуаныш және т.б.) енгізуге болады. Барлық жаттығулар сәйкес орындалады.

• **«Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі театры».** «Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі театры» - бұл балалардың дене тәрбиесінің дамуының жаңа әдістемесін пайдалануды көздейтін дене тәрбиесіне жаңа көзқарас.

Театр - бұл ойын формасы, балаларды физикалық сауықтырудың, түзетудің, алдын алудың және шығармашылық жағынан танытудың жаңа жүйесі.

«Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі театры» бағдарламасына сәйкес әрбір оқу сабағы ситуациялық шағын ойын (БАҚ) болып табылады, онда балалар рөлдік немесе «имитациялық», имитациялық ойын кезеңіне аяқ басып, жануарлар рөлінде, құстар, жәндіктер немесе ертегі кейіпкерлері рөлінде өнер көрсетеді. Сабақ кезінде сурет-схемалар, музыка үнемі пайдаланылады.

Мұндай сабақтарда қозғалыстың жалпы қабылданған жүйесі өзгерді. Мынадай қозғалыс режимдері ерекшеленеді: жүзу, жату, өрмелеу, отыру, тұру, жүру, өрмелеу, жүгіру, секіру.

Бағдарламада негізгі қозғалыстардың дәстүрлі құрылымы өзгертілді. Отырып жаттығуларды жүру, жүгіру сияқты толыққанды негізгі қозғалыс деп есептеу ұсынылады. Өрмелеу жаттығулары жеке бөлімге бөлінген және өрмелеу жаттығуларымен біріктірілмеген. Негізгі қимылдар тізімінен тепе-теңдік жаттығуы алынды. Лақтыру жаттығулары неғұрлым табиғи және қажетті пәндік-манипулятивтік әрекеттерге ауыстырылды (әр түрлі заттарды сылау және сезіну, ұстап алу, «мызғымау», көтеру, шашу, заттарды ауыстыру және т.б.). Мұндай сабақтарда балалар бұл дене шынықтыру сабағы екенін байқамайды және ертегі театрлық іс-әрекетінің толыққанды қатысушылары болып табылады.

Үш жыл бойы мектепке дейінгі балалармен айналысып, дәстүрлі емес технологияларды қолдана отырып, балалардың аурудың азаюына, көңіл-күйінің жақсарғанына назар аудардым. Балалар икемді, төзімді және күшті болды. Осылайша, балабақшаның дене шынықтыру-сауықтыру жұмысында жұмыстың дәстүрлі және дәстүрлі емес нысандарын, шынықтыруды және басқа да дәрі-дәрмектік емес сауықтыру құралдарын пайдалану өзінің оң нәтижесін береді.

1. Мектепке дейінгі балалардың сырқаттанушылық көрсеткіштерін талдау оның төмендеу үрдісін атап өтуге мүмкіндік берді; бұл балалардың жасымен ғана емес, сауықтыру жұмыстарымен де байланысты.

2. Келушілер саны артты.

3. Суық тиюге шалдығу азайды.

4. Балалар оңай байланыста болады, олар көңілді және қозғалысты.

Қорытынды: Ұйымдастырылған тәрбие-білім беру және дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы балалардың дамуына оң әсер етеді:

психикалық денсаулықты нығайтуға, олардың әлеуметтік-бейімделу саласын қалыпқа келтіруге ықпал етеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

1. **Неменко Б.А. Оспанова Г.К.** Гигиена детей и подростков (Учебник) .- 2002 Алматы .344
2. **Кучма В.Р.** Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.,
3. **Жуков М.Н.** Подвижные игры: Чтение. Для студентов. Пед. ВУЗ. - 2-е издание, стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 160 страниц.

4. **Коротков И.М.** Подвижные игры в спорте. Коротков М.М.: ФиС, 2001.- 56 стр.

5. Нетрадиционные формы занятий с детьми дошкольного возраста: **Н. В. Тимофеева** - Москва, Учитель, 2014 г. - 128 стр.

6. Физическая культура детей 3-4 лет: **Соколова Л.В.** - Санкт-Петербург, КАРО, 2012 г. - 152 стр.

7. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста: **Юрчук Е.Н.** - Санкт-Петербург, Сфера, 2008 г. - 128 стр. 7. Мектепке дейінгі балалардың эмоциялық дамуы: Е.Н. Юрчук - Санкт-Петербург, Сфера, 2008 ж. - 128 бет.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Жоламанова Анжела Кабдуллоевна, заведующая, Оспанова Багила Каркеновна, методист, Жунусов Марат Медноевич, инструктор по физической культуре, Матина Аксара Бериковна, воспитатель, Ясли-сад «Мирас», с.Бесколь, Кызылжарский район, СКО

 **Аннотация.** Многие педагоги творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею.

Однако отмечается, что не во всех ДО полноценно решаются задачи: формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия традиционной формы. Поэтому физкультурные занятия проходят скучно, однообразно, и как следствие этого – у воспитанников отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой.

Применение нетрадиционных форм физкультурных занятий обеспечивает повышение интереса к физкультуре в том случае, если создать систему интересных физкультурных занятий.

→ **Ключевые слова:** физическое развитие, двигательный дефицит, активность, спортивное оборудование, физкультурно-оздоровительная работа.

NON-TRADITIONAL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRESCHOOL ORGANIZATIONS

Zholamanova Angela Kabdullovna, manager, Ospanova Bagila Karkenovna, methodologist, Zhunusov Marat Mednoevich, Physical education instructor, Matina Aksara Berikovna, Educator, North Kazakhstan Region, Kyzylzhar district, Beskol village, «Nursery garden «Miras»

 **Annotation.** Many teachers creatively approach the organization of physical education classes, come up with interesting forms of their conduct, content, methods and techniques, thereby they ensure the formation of a strong, sustained interest in physical education among children, the need to engage in it.

However, it is noted that not all tasks are fully solved: they are formally suitable for physical education classes, and traditional classes are mainly used. Therefore, physical education classes are boring, monotonous, and as a result, pupils have no interest or desire to engage in physical education.

The use of non-traditional forms of physical education provides an increase in interest in physical education if you create a system of interesting physical education classes. We have thought out a specially organized method of physical education classes, including the selection of forms of conduct, content, methods and techniques.

→ **Keywords:** physical development, motor deficit, activity, sports equipment, fitness work.

РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЙ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Исабекова Анар Сабыржановна

Махтин Кайрат Конысбекович

студенты ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский
Университет Казпотребсоюза



Аннотация. Статья «Роль и значимость физической активности через подвижные игры в оптимизации образовательного процесса: анализ современных вызовов и перспективы решений в средней школе» представляет собой исследование, посвященное значению физической активности в контексте образовательной среды. Обсуждаются различные аспекты, включая влияние физической активности на здоровье, психологическое благополучие, социальное взаимодействие и академические достижения школьников.

Анализируются основные цели и задачи физической активности в образовательной среде, включая физическое здоровье, психологическое благополучие, социальное взаимодействие и академические достижения. Отмечается важность внедрения подвижных игр в учебный процесс для достижения этих целей.

В статье также проведен анализ влияния подвижных игр на когнитивные и психологические функции учащихся на основе различных научных исследований в области образования и педагогики. Обсуждаются положительные изменения, которые могут происходить в когнитивных функциях, таких как улучшение памяти, концентрации внимания, реакции и мыслительных процессов, а также в психологическом благополучии, включая снижение стресса и тревожности, улучшение настроения, самочувствия, самооценки и уверенности в себе.

Статья также обсуждает вызовы, с которыми сталкиваются школы при внедрении подвижных игр в образовательный процесс, такие как отсутствие ясной методики и стандартов использования, недостаточная подготовка педагогов и организационные ограничения.

В заключении подчеркивается важность совместных усилий учителей, администрации школы, родителей и общества для создания поддерживающей среды для физической активности в школах и обеспечения полноценного развития учащихся через подвижные игры.

Данная статья подготовлена в рамках дипломного проекта на тему: «Подвижные игры в физическом развитии детей среднего школьного возраста», утверждена приказом по Карагандинскому университету Казпотребсоюза (№ 814 ОТ 07.12.2023)



Ключевые слова: Физическая активность, образовательная среда, подвижные игры, средняя школа, здоровье школьников, обучение и развитие, когнитивные и психологические функции, развитие образования, практические стратегии, социальная поддержка, психологическое благополучие, академические успехи.

Введение. В современном обществе образование играет ключевую роль в формировании будущего каждого индивида и развитии общества в целом. Однако, вместе с тем, как образовательные стандарты и академические требования становятся все более жесткими и узкоспециализированными, существует неотложная потребность в уравнивании учебного процесса с физической активностью для обеспечения полноценного развития школьников.

Физическая активность в контексте образовательной среды охватывает широкий спектр двигательных действий, которые способствуют

физическому развитию, укреплению здоровья и формированию активного образа жизни учащихся. Эта концепция включает в себя не только учебные занятия физической культурой и спортом, но и все формы активной деятельности, проводимой в рамках образовательного процесса, включая рекреационные перемены, физкультурные мероприятия, подвижные игры на уроках и внеурочные занятия, а также участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях [1].

Физическая активность в образовательной среде имеет множество целей и задач, среди которых выделяются:

1. Физическое здоровье: Предотвращение заболеваний, укрепление иммунитета, формирование правильной осанки и развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация движений.

2. Психологическое благополучие: Снижение стресса и тревожности, улучшение настроения и самочувствия, повышение самооценки и уверенности в себе.

3. Социальное взаимодействие: Содействие формированию дружеских отношений, развитие коммуникативных навыков, участие в коллективных мероприятиях и спортивных командах.

4. Академические достижения: Улучшение когнитивных функций, таких как концентрация внимания, память и мышление, что может способствовать повышению успеваемости и академическим результатам.

Таким образом, физическая активность в образовательной среде играет важную роль в обеспечении всестороннего развития учащихся и формировании здорового образа жизни, что является ключевым аспектом современного образования. В этом контексте подвижные игры представляют собой эффективный инструмент, способствующий не только физическому здоровью, но и когнитивному, эмоциональному и социальному развитию учащихся.

Подвижные игры представляют собой разнообразные активные деятельности, которые включают в себя физические упражнения, соревнования, эстафеты и другие формы спортивных и развлекательных мероприятий. Они организуются как на физкультурных занятиях, так и во внеурочное время, на переменах или специальных мероприятиях в рамках образовательной среды. Подвижные игры не только способствуют физическому развитию, но и имеют значимое влияние на психологическое и социальное благополучие школьников.

Важность подвижных игр для здоровья и обучения школьников трудно переоценить. Физическая активность, которая является неотъемлемой частью подвижных игр, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению дыхательной функции, развитию мышечной силы и гибкости. Регулярное участие в подвижных играх помогает предотвращать ожирение, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний, а также способствует общему улучшению физического самочувствия.

В контексте обучения подвижные игры также имеют большое значение. Систематические исследования в области образования и педагогики подтверждают, что внедрение подвижных игр в учебный процесс не только способствуют физическому здоровью, но и оказывают положительное

влияние на когнитивные функции учащихся. Участие в подвижных играх способствует улучшению памяти, концентрации внимания, реакции и мыслительных процессов. Более того, подвижные игры стимулируют мотивацию к учебе, улучшают самооценку и развивают коммуникативные навыки, так как часто требуют сотрудничества и взаимодействия в коллективе [2].

Таким образом, подвижные игры не только способствуют физическому развитию и здоровью школьников, но и являются важным элементом образовательного процесса, способствуя всестороннему развитию и формированию активного образа жизни учащихся.

Несмотря на это, существует ряд препятствий для полноценного внедрения подвижных игр в образовательный процесс средней школы. Один из основных вызовов заключается в отсутствии ясной методики и стандартов использования подвижных игр в учебном процессе, а также в недостаточной подготовке педагогов к их эффективному применению. Также важно учитывать факторы, такие как организационные ограничения, доступ к спортивным площадкам и материалам, а также потребности и предпочтения учащихся.

С целью решения данных проблем и максимального использования потенциала подвижных игр в образовательном процессе, необходимо провести тщательный анализ текущего состояния внедрения данного метода, выявить препятствия и предложить практические рекомендации для его оптимизации. В этом контексте настоящее исследование направлено на исследование роли и значимости подвижных игр в образовательном процессе средней школы, а также на разработку практических стратегий по их успешному внедрению с учетом современных вызовов и потребностей школьной среды.

Исследовательский анализ воздействия подвижных игр на когнитивные и психологические функции учащихся

Физическая активность оказывает значительное положительное воздействие на когнитивные функции у детей и подростков, что подтверждается результатами многих научных исследований. Некоторые из ведущих ученых, занимающихся этой темой, включают в себя Чарльза Хиллмана, профессора кинезиологии в Университете штата Иллинойс. Его исследования фокусируются на воздействии физической активности на когнитивные функции у детей и молодежи.

Другим ведущим ученым в этой области является Джон Рейт, профессор психиатрии в Гарвардской медицинской школе. Его работы, включая «Использование мозга: Правила великих тренировок», глубоко анализируют роль физической

активности в поддержании здоровья мозга и когнитивных функций.

Также стоит упомянуть Сильвию Адриану Барранко, исследователя в области здоровья и физической активности в контексте образования. Ее работы сосредотачиваются на влиянии физической активности на академическую успеваемость детей.

Эти ученые и многие другие внесли значительный вклад в понимание связи между физической активностью и когнитивными функциями у детей и подростков, расширяя наши знания в этой области и обогащая наше понимание важности физической активности для формирования здорового и умственно развитого поколения.

Одним из ключевых аспектов, на которые оказывает влияние физическая активность, является улучшение внимания. Дети, участвующие в регулярных физических занятиях, обычно проявляют более высокий уровень концентрации и внимания в учебном процессе. Кроме того, физическая активность содействует улучшению памяти, что может быть особенно важно для эффективного усвоения учебного материала. Дети, занимающиеся спортом или участвующие в физических тренировках, часто проявляют более высокий уровень запоминания и восприятия информации.

Обучаемость также подвержена положительному воздействию физической активности. Дети, регулярно участвующие в физических занятиях, часто лучше справляются с учебными задачами, демонстрируя более высокие результаты на тестах и экзаменах. Этот эффект может быть связан с улучшением когнитивных навыков, таких как логическое мышление, решение проблем, а также креативное мышление.

Следует также отметить, что стресс может негативно влиять на когнитивные функции, такие как внимание, память и решение проблем. Понимание механизмов воздействия физической активности на когнитивные функции включает в себя физиологические изменения, связанные с кровообращением и нейротрофической поддержкой, а также психологические факторы, такие как уровень стресса и эмоциональное состояние [3].

Помимо этого, физическая активность играет ключевую роль в улучшении внимания и концентрации. Дети, регулярно занимающиеся спортом или участвующие в физических тренировках, часто проявляют более высокий уровень концентрации и внимания в учебном процессе.

Также важно отметить, что физическая активность способствует улучшению памяти. Дети, занимающиеся спортом, часто проявляют более высокий уровень запоминания и восприятия информации, что может быть особенно важно для эффективного усвоения учебного материала.

Необходимо также учитывать, что обучаемость детей подвержена положительному воздействию физической активности. Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями могут способствовать улучшению когнитивных навыков, таких как логическое мышление, решение проблем, а также креативное мышление [4].

Таким образом, внедрение физической активности в учебную среду не только способствует улучшению физического и умственного здоровья детей и подростков, но и создает оптимальные условия для формирования устойчивых учебных навыков. Это может привести к более высокой мотивации к обучению, улучшению результатов на учебе и развитию социальных навыков, что в целом оказывает положительное воздействие на будущее поколение.

Итак, научные исследования явно подтверждают, что физическая активность играет ключевую роль в формировании и улучшении когнитивных функций у детей и подростков. Это открывает новые перспективы для разработки образовательных программ, в которых акцент делается не только на учебных предметах, но и на физической активности. Ответственное внедрение таких программ может значительно повысить качество образования и заботу о будущем поколении.

Анализ текущего состояния использования подвижных игр в образовательном процессе

В средних школах широко используются различные виды подвижных игр, которые способствуют физическому, социальному и когнитивному развитию учащихся. Среди наиболее популярных игр можно выделить:

1. Футбол:

– Футбол является одной из самых популярных спортивных игр в средних школах.

– Игра проводится на прямоугольном поле с воротами на обоих концах.

– Цель игры - забить мяч в ворота противника, используя только ноги и голову.

– Футбол развивает физическую выносливость, координацию движений, а также тактическое мышление и командную работу.

2. Баскетбол:

– Баскетбол также пользуется широкой популярностью среди школьников.

– Игра проводится на площадке с баскетбольными щитами на обоих концах.

– Цель игры - забросить мяч в корзину противника и заработать очки.

– Баскетбол развивает физическую силу, скорость, ловкость, а также способность к сотрудничеству и стратегическому мышлению.

3. Волейбол:

– Волейбол — это командная игра, в которой

две команды соперничают на разделенной сеткой площадке.

– Цель игры - отправить мяч через сетку в сторону противника так, чтобы он коснулся пола противоположной стороны.

– Волейбол способствует развитию гибкости, реакции, силы рук и ног, а также совместной работы в команде.

4. Бег и эстафеты:

– Бег и эстафеты включают в себя различные виды беговых дисциплин и эстафетных забегов.

– Цель - преодолеть определенное расстояние за минимальное время или передать эстафетную палочку своему партнеру.

– Эстафеты проводятся как на спортивных площадках, так и на открытых пространствах.

– Бег и эстафеты развивают выносливость, скорость, выносливость, координации движений, командной работы и дисциплинируют ум.

5. Бадминтон:

– Бадминтон — это индивидуальная или парная спортивная игра, в которой участники используют ракетки для удара по перине через сетку в определенном направлении.

– Цель игры состоит в том, чтобы отправить перину в такой манере, чтобы противник не смог вернуть ее обратно через сетку.

– Бадминтон может проводиться как в специально оборудованных залах, так и на открытых площадках.

– Эта игра способствует развитию координации движений, скорости реакции и тактического мышления.

6. Игры с элементами волейбола:

– Игры с элементами волейбола, такие как Пасовка волейболистов, Летучий мяч и Встречная волейбольная пасовка над сеткой, включают передачу мяча между участниками через сетку.

Пасовка волейболистов: Эта игра является адаптацией пасовки в волейболе. Участники стоят по разные стороны сетки и передают мяч друг другу с помощью пасов, стараясь поддерживать длительную передачу без ошибок. Это требует хорошей координации движений, точности и коммуникации между участниками. Пасовка волейболистов также развивает навыки работы в команде и способствует улучшению техники пасов в волейболе.

Летучий мяч: В этой игре участники стоят напротив друг друга через сетку и пытаются перекинуть мяч через нее так, чтобы противник не смог его поймать. Это требует хорошей реакции, координации движений и точности удара, так как мяч летит быстро и может менять направление. Цель игры - избежать, чтобы мяч попал в руки противника, и по возможности сделать его непредсказуемым для противника.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой: Эта игра представляет собой передачу мяча между двумя командами через сетку, как в волейболе. Однако в этой игре целью является не только передача мяча, но и выполнение определенных условий передачи, например, определенное количество пасов подряд или выполнение паса определенной высоты. Это требует не только точности и силы в пасовке, но и стратегического мышления и командной работы для достижения цели.

– Цель игры заключается в выполнении заданных передач мяча с максимальной точностью и эффективностью.

– Эти игры проводятся на специальных волейбольных площадках.

– Игры с элементами волейбола способствуют развитию координации движений, точности передач и командной работы.

7. Игры с элементами баскетбола и ручного мяча:

– Мяч капитану, Пионербол, Мяч ловцу и Борьба за мяч — это игры, в которых используются элементы баскетбола и ручного мяча, такие как передача мяча и борьба за его контроль.

Мяч капитану: Эта игра представляет собой модификацию баскетбола, где команды соревнуются, пытаясь передать мяч своему капитану, который находится на площадке. Капитан может двигаться, но не может держать мяч. Цель команды - передавать мяч так, чтобы капитан мог его поймать, и избегать перехватов со стороны соперников. Это требует точных пасов и стратегического мышления для создания возможностей передачи мяча капитану в наилучшем положении для заброса.

Пионербол: В этой игре участники разбиваются на команды и соревнуются в передаче и контроле мяча. Цель игры - передать мяч другому участнику своей команды, избегая перехватов от соперников. Пионербол развивает не только навыки передачи и контроля мяча, но и способствует улучшению реакции и стратегического мышления, так как игроки должны быстро принимать решения о передаче мяча и выборе тактики.

Мяч ловцу: Эта игра напоминает игру в регби, но с использованием баскетбольного мяча. Участники соревнуются, пытаясь передать мяч одному из игроков своей команды (ловцу), который должен поймать его. Ловец не может двигаться, пока не поймает мяч, и его задача - защитить мяч от противников. Это требует хороших навыков передачи и контроля мяча, а также тактического мышления для создания возможностей передачи мяча ловцу.

Борьба за мяч: В этой игре участники соревнуются за контроль над мячом, который бросается в центре площадки. Цель - захватить мяч и пере-

дать его своему партнеру или забросить в корзину соперников. Борьба за мяч развивает навыки борьбы, реакции и контроля мяча, а также способствует улучшению физической выносливости и координации движений.

– Цель игры состоит в максимальной эффективности передачи мяча и его контроля в процессе игры.

– Эти игры могут проводиться как на спортивных площадках, так и на открытых площадках.

– Игры с элементами баскетбола и ручного мяча способствуют развитию навыков метания, ловкости и тактического мышления.

8. Игры с элементами футбола:

– Ножной мяч в кругу — это игра, в которой участники передают мяч друг другу, используя только ноги, и стараются сохранить его в пределах круга.

– Цель игры заключается в передаче мяча с максимальной точностью и уверенностью.

– Эта игра может проводиться на спортивных площадках или на открытых пространствах.

– Игры с элементами футбола способствуют развитию координации движений, точности передачи и командной работы [5].

Каждая из этих игр имеет свои уникальные характеристики и правила, что позволяет учителям выбирать подходящие варианты в зависимости от целей занятия и возможностей школы.

Хоть и в современном образовании существует необходимость активного использования подвижных игр в учебном процессе средних школ. Однако, на практике часто возникают проблемы с их реализацией из-за различных ограничений и вызовов. Анализ существующей ситуации позволяет выявить основные трудности, влияющие на успешность реализации данного подхода:

1. Ограниченное время для физической активности: Одним из ключевых ограничений является ограниченное количество времени, выделенное на физическую активность в расписании уроков. Недостаточное количество времени может ограничивать возможности для проведения подвижных игр и активных занятий.

2. Недостаточная инфраструктура для проведения занятий: не во всех школах имеются необходимые спортивные площадки и оборудование для проведения подвижных игр. Недоступность или ограниченное использование спортивных объектов может значительно ограничивать возможности физической активности учащихся.

3. Нехватка квалифицированных специалистов: Организация и проведение подвижных игр требует наличия квалифицированных учителей, способных эффективно организовать занятия и обеспечить безопасность участников. Недостаток квалифицированных специалистов может стать

серьезным препятствием для успешной реализации подвижных игр в учебном процессе.

4. Низкая поддержка со стороны общества и родителей: в некоторых случаях родители и общество в целом могут недооценивать значение физической активности в школьной среде. Отсутствие поддержки со стороны родителей и ответственности может затруднять реализацию и поддержку программы использования подвижных игр в учебном процессе.

5. Проблемы с оценкой учебных достижений: Некоторые учителя сталкиваются с трудностями в оценке учебных достижений, полученных в результате участия в подвижных играх. Отсутствие стандартных критериев оценки таких навыков может затруднять интеграцию подвижных игр в учебный процесс.

Решение данных проблем требует комплексного подхода, включающего в себя совместные усилия учителей, администрации школы, родителей и общества для обеспечения эффективной реализации подвижных игр в учебном процессе средних школ.

Предложение способов преодоления препятствий для эффективного использования подвижных игр в средней школе

Проблемы внедрения подвижных игр в процесс обучения средней школы, представляют собой серьезные вызовы для эффективного использования их преимуществ в учебной практике. Ограниченное время для физической активности, недостаточная инфраструктура, нехватка квалифицированных специалистов, низкая поддержка со стороны общества и родителей, а также проблемы с оценкой учебных достижений - все эти факторы требуют внимательного рассмотрения и поиска решений.

В свете выявленных проблем необходимо разработать стратегии и механизмы, способствующие эффективной реализации подвижных игр в учебном процессе средних школ.

Для того чтобы эффективно решить эти проблемы, предлагается рассмотреть несколько ключевых аспектов:

1. Внедрение гибкого расписания: Создание расписания, где время для физической активности не ограничено четко определенными уроками, а предусмотрено внутри учебного процесса в виде коротких перерывов между уроками или дополнительных уроков физкультуры, которые могут быть встроены в расписание в течение дня. Это даст возможность более эффективно использовать время для физической активности, не ограничиваясь строгими рамками учебных занятий.

2. Развитие спортивной инфраструктуры: Проведение ремонтов и модернизации существующих спортивных площадок, а также приобрете-

ние нового оборудования позволит обеспечить условия для проведения подвижных игр и активных занятий. Также можно рассмотреть возможность сотрудничества с местными спортивными клубами или организациями для обеспечения доступа к спортивным объектам во внеурочное время.

4. Обучение педагогов: Проведение обучающих семинаров и мастер-классов для педагогов, нацеленных на обучение методик использования подвижных игр в учебном процессе. Это поможет учителям освоить новые подходы и интегрировать их в свою практику.

5. Создание специализированных программ: Разработка учебных программ, которые включают в себя подвижные игры как часть учебного материала. Это поможет интегрировать физическую активность в учебные планы и обеспечить ее системное внедрение в учебный процесс.

6. Поддержка со стороны администрации: Поддержка и поощрение со стороны школьной администрации внедрения подвижных игр в учебный процесс. Это может включать выделение времени и ресурсов на организацию физкультурных мероприятий и приобретение необходимого оборудования.

7. Вовлечение родителей: Привлечение родителей к поддержке и активному участию в проведении подвижных игр. Это может способствовать созданию позитивной атмосферы вокруг физической активности и повышению интереса учащихся к участию в ней.

8. Создание мотивационных программ: Разработка мотивационных программ, направленных на стимулирование учащихся к участию в физической активности. Это может включать проведение соревнований, награды за достижения в физкультуре и другие меры по поощрению активного образа жизни.

Разработанные решения представляют собой важные шаги в направлении создания более поддерживающей среды для физической активности в школах. Увеличение времени на занятия физкультурой, интеграция физической активности в учебный процесс и сотрудничество с местными спортивными организациями могут существенно повысить доступность и эффективность подвижных игр в средней школе. Однако важно помнить, что успешная реализация этих решений требует совместных усилий со стороны учителей, администрации школы, родителей и общества в целом. Только через совместные действия возможно создать благоприятную обстановку, способствующую здоровью и развитию учащихся.

Заключение. В заключении данного исследования была раскрыта важность интеграции подвижных игр в образовательный процесс средних школ. Исследование влияния подвижных игр на

образовательный процесс показало, что такие игры могут стать ключевым компонентом активного и здорового образа жизни школьников, влияя не только на их физическое здоровье, но и на психологическое и социальное благополучие.

Основываясь на представленных данных и анализе, можно прийти к выводу, что существует необходимость в широком внедрении подвижных игр в учебный процесс средних школ. Также были определены ряд основных барьеров и вызовов, которые могут затруднять этот процесс, такие как ограниченное время для физической активности, недостаток квалифицированных специалистов и недостаточная инфраструктура.

Были разработаны стратегии и рекомендации, которые помогут преодолеть эти препятствия и обеспечить успешное внедрение подвижных игр в учебный процесс. Это включает в себя создание гибкого расписания, обучение педагогов, разработку специализированных программ, поддержку со стороны администрации и вовлечение родителей.

Разработанные стратегии представляют собой значительный шаг в направлении создания более поддерживающей среды для физической активности в школах. Однако успешная реализация этих решений требует объединенных усилий со стороны учителей, администрации школы, родителей и общества в целом. Только совместными действиями можно создать благоприятную обстановку, способствующую здоровью и развитию учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1) Играем на прогулке. Наблюдаем, познаем, учимся : методическое пособие / **Л. А. Соколова**. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57593> (дата обращения: 28.09.2023). – ISBN 978-5-379-01493-3. – Текст : электронный

2) Подвижные игры. Учебно – методическое пособие (12+) **О.А. Горбачева**/ © МОО «Академия безопасности и выживания», 2017. 130стр.24иллюс.

3) Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие.. Авторы **Кузьмичева Елена Вячеславовна, Климкова Рина Васильевна, Коротков Игорь Михайлович, Былеева Людмила Васильевна**.издательство «Дивизион» 2014 год 288 стр.

4) **Н. Е. Ветков** Спортивные и подвижные игры. Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016.

5) **Кузьмичева Е.В** Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное

пособие. Издательство «Физическая культура» 2008. - 128 с.

6) **Пешехонов Д.М.** Подвижные игры для футбольных тренировок. Учебно – методическое пособие. Издательство «Sport», 2023. - 140стр.

7) **Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В.** Подвижные игры. Учебник. Издательство «Физическая культура» 2006. - 288с.

8) **Евсеев Ю.И.** Физическая культура. Учебное пособие. - Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.

9) **Ю. Г. Коджаспиров.** Секреты успеха уроков физкультуры. Учебно-методическое пособие. Издательство: «Спорт», 2018. – 192с.

ОҚУ ПРОЦЕСІН ОҢТАЙЛАНДЫРУДАҒЫ АШЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ РӨЛІ МЕН МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ: ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ СЫН-ҚАТЕРЛЕРДІ ТАЛДАУ ЖӘНЕ ОРТА МЕКТЕПТЕГІ ШЕШІМДЕРДІҢ БОЛАШАҒЫ

Исабекова Анар Сабыржанқызы, Махтин Қайрат Қонысбекұлы

Дене шынықтыру және спорт менеджменті ББ студенттері, Қазтұтынуодағы Қарағанды Университеті



Аңдатпа. «Оқу процесін оңтайландырудағы ашық ойындар арқылы физикалық белсенділіктің рөлі мен маңыздылығы: орта мектептегі заманауи қиындықтар мен шешімдердің перспективаларын талдау» мақаласы білім беру ортасы контекстіндегі физикалық белсенділіктің маңыздылығын қарастыратын зерттеу болып табылады. Дене белсенділігінің мектеп оқушыларының денсаулығына, психологиялық әл-ауқатына, әлеуметтік өзара әрекеттесуіне және академиялық жетістіктеріне әсерін қоса алғанда, әртүрлі аспектілер талқыланады.

Білім беру ортасындағы физикалық белсенділіктің негізгі мақсаттары мен міндеттері, соның ішінде физикалық денсаулық, психологиялық әл-ауқат, әлеуметтік өзара әрекеттесу және академиялық жетістіктер талданады. Осы мақсаттарға жету үшін оқу процесіне ашық ойындарды енгізудің маңыздылығы атап өтілді.

Мақалада сонымен қатар білім беру және педагогика саласындағы әртүрлі ғылыми зерттеулер негізінде ашық ойындардың оқушылардың когнитивті және психологиялық функцияларына әсерін талдау жүргізілді. Есте сақтау қабілетін, зейінін, реакциясын және ойлау процестерін жақсарту сияқты когнитивті функцияларда, сондай-ақ психологиялық әл-ауқатта болуы мүмкін оң өзгерістер, соның ішінде стресс пен мазасыздықты азайту, көңіл-күйді, әл-ауқатты, өзін-өзі бағалауды және өзіне деген сенімділікті жақсарту талқыланады.

Сондай-ақ, мақалада ашық ойындарды білім беру процесіне енгізу кезінде мектептер кездесетін қиындықтар, мысалы, нақты әдістеме мен пайдалану стандарттарының болмауы, мұғалімдердің жеткіліксіз дайындығы және ұйымдастырушылық шектеулер талқыланады.

Қорытындыда мұғалімдердің, мектеп әкімшілігінің, ата-аналардың және қоғамның мектептердегі физикалық белсенділік үшін Қолдау ортасын құру және ашық ойындар арқылы оқушылардың толық дамуын қамтамасыз ету үшін бірлескен күш-жігерінің маңыздылығы атап өтіледі.

Жобаның тақырыбы: «Орта мектеп жасындағы балалардың физикалық дамуындағы ашық ауада ойындар» Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің 12.07.2023 жылғы № 814 бұйрығымен бекітілген.



Түйінді сөздер: дене белсенділігі, білім беру ортасы, ашық ойындар, орта мектеп, мектеп оқушыларының денсаулығы, оқыту және дамыту, когнитивті және психологиялық функциялар, білім беруді дамыту, практикалық стратегиялар, әлеуметтік қолдау, психологиялық әл-ауқат, академиялық жетістіктер.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY THROUGH OUTDOOR GAMES IN OPTIMIZING THE EDUCATIONAL PROCESS: ANALYSIS OF MODERN CHALLENGES AND PROSPECTS FOR SOLUTIONS IN SECONDARY SCHOOLS

Issabekova Anar Sabyrzhanovna, Makhtin Kairat Konysbekovich

is a graduate student OP «Physical culture and sports management», Karaganda University of Kazpotrebsoyuz



Annotation. The article «The role and importance of physical activity through outdoor games in optimizing the educational process: an analysis of modern challenges and prospects for solutions in secondary school» is a study on the importance of physical activity in the context of the educational environment. Various aspects are discussed, including the impact of physical activity on health, psychological well-being, social interaction, and academic achievements of schoolchildren.

The main goals and objectives of physical activity in the educational environment are analyzed, including physical health, psychological well-being, social interaction, and academic achievements. The importance of introducing outdoor games into the educational process to achieve these goals is noted.

The article also analyzes the impact of outdoor games on the cognitive and psychological functions of students based on various scientific studies in the field of education and pedagogy. The positive changes that can occur in cognitive functions, such as improved memory, concentration, reaction and thought processes, as well as in psychological well-being, including reduced stress and anxiety, improved mood, well-being, self-esteem, and self-confidence, are discussed.

The article also discusses the challenges that schools face when introducing outdoor games into the educational process, such as the lack of clear methodology and standards of use, insufficient teacher training and organizational constraints.

In conclusion, the importance of joint efforts by teachers, school administration, parents, and society to create a supportive environment for physical activity in schools and ensure the full development of students through outdoor games is emphasized.

Project topic: «Movable games in the physical development of children of secondary School age» approved by University order no. 814 dated 07.12.2023.



Keywords: Physical activity, educational environment, outdoor games, secondary school, school children's health, learning and development, cognitive and psychological functions, educational development, practical strategies, social support, psychological well-being, academic success.

АНАЛИЗ ПОПУЛЯРНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХ МОДИФИКАЦИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ: ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗНООБРАЗИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Исабекова Анар Сабыржановна

Оскольский Степан Денисович

Чесноков Денис Викторович

студенты ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент»,
Карагандинский Университет Казпотребсоюза, newme7367@mail.ru



Аннотация. В статье анализируется значимость подвижных игр в физическом развитии школьников 5-9 классов. Рассмотрены популярные игры и их модификации, направленные на повышение интереса и уровня физической активности учащихся. Описаны эффективные методики и подходы, адаптирующие игры к различным условиям и потребностям учеников. Исследование подчеркивает важность включения разнообразных подвижных игр в образовательную программу для всестороннего развития школьников и формирования здорового образа жизни. Физическая активность играет ключевую роль в формировании не только физического здоровья, но и психологического и социального развития учащихся. Упражнения способствуют выделению эндорфинов - естественных анальгетиков и «гормонов счастья», снижающих уровень стресса и тревожности, улучшая настроение и общее психическое состояние. Также физическая активность развивает самодисциплину, выносливость и уверенность в себе, что важно для психологического благополучия.

В заключении данного исследования проанализировано влияние подвижных игр и их преимуществ в школьной среде. Проведена классификация популярных игр, таких как забеги на выносливость, баскетбол, волейбол, футбол, различные эстафеты, прыжки через скакалку и настольный теннис. Выявлены барьеры в реализации игр: дефицит игровых площадок, физическая подготовленность учеников и доступность оборудования.

Для преодоления этих препятствий проведен анализ литературы и разработана методология адаптации игр под различные условия, учитывающая потребности и особенности учеников. Этот подход способствует успешной интеграции игровых форм в учебный процесс, создавая динамичную и привлекательную образовательную среду, способствующую всестороннему развитию и успешному обучению.



Ключевые слова: Физическая активность, образовательная среда, подвижные игры, средняя школа, здоровье школьников, обучение и развитие, когнитивные и психологические функции, развитие образования, практические стратегии, социальная поддержка, психологическое благополучие, академические успехи.

Введение. В современном образовательном контексте, где активное обучение и воспитание занимают центральное место, вопрос о физической активности и подвижных играх для учащихся среднего возраста становится более чем актуальным.

Физическая активность играет ключевую роль в формировании не только физического здоровья учащихся, но также оказывает значительное влияние на их психологическое и социальное развитие. Психологически, упражнения и физическая активность способствуют выделению эндорфинов - естественных анальгетиков и «гормонов счастья», которые снижают уровень стресса и тревожности, улучшают настроение и общее психиче-

ское состояние учеников. Кроме того, физическая активность способствует развитию самодисциплины, выносливости и уверенности в себе, что важно для психологического благополучия.

Социально, физическая активность через подвижные игры стимулирует коммуникацию и взаимодействие между учениками. Участие в играх требует сотрудничества, обмена идеями, разрешения конфликтов и принятия решений в коллективе, что способствует развитию социальных навыков и формированию эмоционального интеллекта. Кроме того, физическая активность в групповом формате укрепляет чувство принадлежности к коллективу и формирует дружеские

связи между учащимися, что важно для создания поддерживающей образовательной среды.

Исследование существующих подвижных игр и их адаптированных вариаций представляет собой важный этап в создании стимулирующей и эффективной образовательной среды. Его целью является выявление наиболее эффективных и увлекательных опций, способных не только обеспечить учащимся физическую активность, но и сделать образовательный процесс более интересным и привлекательным.

Активные игры представляют собой не только способ физического развития, но и мощный инструмент обучения и социализации. Они способствуют улучшению координации движений, развитию силы и выносливости, а также формированию командных навыков и умений решать задачи в коллективе. При этом подвижные игры могут быть адаптированы и включены в различные учебные процессы, что делает их важным компонентом современной образовательной практики [1].

Исследование разнообразных подвижных игр и их модификаций позволит выявить оптимальные варианты для интеграции в учебный процесс. Эти игры могут быть использованы как инструменты активизации учебной деятельности, стимулируя интерес учащихся к учебным материалам и способствуя их запоминанию. Более того, они способны разнообразить учебные занятия, делая их более динамичными и привлекательными для учащихся.

Таким образом, исследование подвижных игр и их вариаций имеет важное значение для оптимизации образовательного процесса. Оно помогает не только обеспечить учащимся необходимую физическую активность, но и сделать обучение более интересным, эффективным и энергичным. Исследование существующих подвижных игр и их адаптированных вариаций представляет собой ключевой шаг в обогащении образовательного процесса.

Данное исследование подвижных игр и их адаптированных вариаций направлено не только на улучшение физического здоровья учеников, но и на создание динамичной, интерактивной и привлекательной образовательной среды, которая способствует их всестороннему развитию и успешному обучению.

Необходимо исследовать существующие подвижные игры и методологические подходы к их вариации для учащихся среднего возраста с целью повышения эффективности и увлекательности игрового процесса для обучающихся. Вопрос о том, какие именно игры будут наиболее подходящими для данной возрастной категории, становится крайне важным. Какие игры стимулируют активное участие учеников? Какие способствуют

развитию социальных навыков и воспитанию здорового образа жизни?

Для решения поставленной задачи необходимо провести анализ различных ресурсов, включая спортивные сайты, образовательные платформы и методическую литературу. Это позволит собрать информацию о разнообразных подвижных играх и методах их вариации для разных возрастных категорий школьников. Путем изучения опыта других педагогов, анализа научных исследований в области образования и физической активности, возможно выделить наиболее эффективные подходы к модификации подвижных игр.

Таким образом, данное исследование является важным шагом в обеспечении качественной и комплексной образовательной среды для учащихся среднего возраста, поскольку оно направлено не только на физическое, но и на социальное и культурное развитие детей.

Анализ эффективности и преимущества подвижных игр в школьной среде

Игра оказывает огромное влияние на развитие личности. Это такая осознанная деятельность, в которой выражается и формируется способность исследовать, сравнивать, подводить итог и выполнять заключения, проводя выводы. Занятия играми содействуют формированию у детей возможностей к поступкам, которые имеют значение в обыденной практической деятельности. Принципы и моторные действия подвижной игры формируют у играющих правильные понятия о поведении в реальной жизни, фиксируют в их сознании понятия о имеющихся в обществе взаимоотношениях между людьми.

Подвижные игры, подобным образом, могут благоприятно воздействовать на умственное формирование. Но все же нельзя переоценивать данное влияние, так как при проведении подвижных игр в силу их особенности, прежде всего, решаются задачи своего физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, согласно структуре и характеру движений аналогичные моторным действиям, которые исследуются в период занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими различными видами спорта. Простейшие двигательные навыки, получаемые в играх, легко перестраиваются в последующем, более углубленном, изучении техники перемещений и упрощают усвоение ею. Игровой способ особенно рекомендуется применять в стадии первоначального усвоения движений.

Подвижные игры формируют умение рационально производить оценку пространственным и временным отношениям, в то же время воспринимаемая многое и реагировать на воспринятое.

Подвижные игры в большой степени содей-

ствуют обучению физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что очень важно, данные физические качества формируются в комплексе. Большая часть подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, выстроенные в потребности моментальных решений на звуковые, визуальные, осязательные сигналы и игры с непредвиденными остановками, задержками и восстановлением движений, с преодолением небольших расстояний в короткий период времени.

Регулярно изменяющаяся обстановка в игре, стремительный переход участников от одних движений к другим содействует формированию ловкости.

Для воспитания силы хорошо применять игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с неоднократным повторением интенсивных движений, с регулярной моторной активностью, что вызывают существенные расходы силы и энергии, содействуют формированию выносливости.

Совершенствование гибкости проходит в играх, связанных с частым изменением тенденций движений. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и увлекательной для всех ее участников. Состязательный вид коллективных подвижных игр, кроме того, способен стимулировать действия игроков, вызывать решимость, мужество и упорство с целью достижения цели. Но следует принять во внимание то, что напряженность состязаний никак не должна разделить играющих. В коллективной подвижной игре каждый из участников наглядно убеждается в превосходствах общих, согласных усилий, нацеленных на преодоление преград и результат единой цели. Добровольное понятие ограничений действий рядом правил, принятыми в коллективной подвижной игре, при синхронном пристрастии игрой дисциплинирует учащихся.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игровая деятельность является не только средством культуры, но и полезным средством воспитания детей и подростков. Вопрос о природе и сущности игры волновал и до сих пор продолжает привлекать внимание многих исследователей, таких как П.Я. Гальперин, В.Л. Данилова, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин. Анализ научной литературы показывает, что подвижная игра, помимо собственно эмоциональной разрядки, может иметь множество развивающих функций [1].

Подвижная игра может являться элементом тренинга. Психологические и социально-педагогические тренинги — это увлекательные игры и упражнения, позволяющие практическое обучение. С.Д. Поляков считает, что тренинг общения можно использовать в качестве технологии воспитания, отмечая при этом, что разработка тренинга общения как воспитательной технологии во многом обусловлена часто возникающей в воспитательном процессе необходимостью коррекции отношений ребёнка. Технология тренинга общения применяется не только для развития коммуникативных навыков, но и для регулирования отношений в подростковом коллективе на основе приобретения участниками в результате тренинга определённого социального опыта. Автор также выделяет такие функции подвижной игры в структуре социально-педагогического тренинга, как снятие двигательных стереотипов, поддержка группового единства, развитие тактильных контактов, развитие воображения и т.д.

Значительный вклад в развитие практики игровой деятельности подростков внес А.Н. Тубельский. Развивающие подвижные игры долгое время являются неизменным атрибутом образовательного процесса в основанном им НПО «Школе самоопределения». Подвижная игра здесь выступает эффективным средством развития способности подростков к ориентации друг на друга в процессе группового взаимодействия на основе саморегуляции.

Подвижные игры являются одним из средств релаксации, снятия эмоционального напряжения у подростков. Знание правил и определенные умения — это то, что требуется от участников подвижной игры. При этом, не затрачивая особых усилий, получают определенный эффект: улучшение самочувствия, повышение настроения, удовлетворение потребности в общении.

К подвижным относятся игры, которые направлены преимущественно на общее физическое развитие и не требуют специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях и требуют вовлечения в работу больших мышечных групп.

Подвижные игры включают в себя различные двигательные элементы, такие как: бег, прыжки, работа с канатом, мячом и многое другое. Такие игры просты по своему содержанию и правилам.

Подвижные игры — это прекрасный способ, чтобы укрепить и закалить организм, развить и усовершенствовать движения. Главная ценность подвижных игр основаны на различных видах жизненно необходимых движений, именно эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

В отличие от игр для детей младшего школьного возраста, подвижные игры для подростков направлены на выполнение социально-психологической функции.

Положительное влияние на развитие эмоций и чувств — это одно из проявлений психологической составляющей подвижной игры. Радость движения усиливается наличием юмора, шуток, соревновательного настроя и возможности самовыражения.

Однако наибольшим потенциалом для развития интеллекта обладают подвижные игры, в ходе которых участники сообща решают какую-либо «задачу-на смысл». Известный детский психолог В.Т. Кудрявцев приводит пример такой игры, ориентированной на старших дошкольников, однако наш опыт показывает, что весьма продуктивно эта игра может проходить и в младшем подростковом возрасте. Ведущий игры (взрослый) предлагает участникам по первому свистку начать интенсивно перемещаться (бегать) по площадке, стараясь удерживаться друг от друга на максимально возможном расстоянии. По второму же свистку они должны в максимально короткое время собраться друг возле друга. При этом он сознательно не указывает место этой встречи. Этот пример показателен, прежде всего, тем, что здесь очень отчетливо проявляется главное свойство «задачи-на смысл», которое отметил А.В. Брушлинский: «требуемое» не может быть достигнуто, пока не будет осмыслено «искомое» — что конкретно нужно «отыскать», для того чтобы выбрать правильное решение [2]. Поскольку место встречи неизвестно (а значит, задача имеет неограниченное количество решений), а все участники находятся в равных позициях, необходимо найти понятный всем способ быстрого обозначения одного единственного места, где и состоится общая встреча. Именно это выступает здесь «искомым», без которого решить задачу невозможно. Кроме того, необходимость действовать быстро и сообща приводит к тому, что у участников практически нет возможности использовать уже известные им стереотипные решения, что повышает креативный потенциал задачи.

Анализ существующих подвижных игр в контексте школьной среды: обзор и классификация

Большинство подвижных игр в школьной среде основаны на активных темпо-ритмовых изменениях двигательных действий, требующих от участников быстрого и часто мгновенного реагирования на зрительные, звуковые и тактильные сигналы. Суть игр заключается в выполнении разнообразных движений, таких как ускоренное передвижение, ходьба, бег, прыжки, а также другие манипуляции с объектами или без них. Эти игры, наряду

с увлекательностью и динамикой, служат эффективным средством развития скоростных качеств учащих.

Для улучшения выносливости и силовых характеристик в ходе подвижных игр вводятся специальные упражнения, которые многократно и интенсивно повторяются в процессе игры. Это способствует стимуляции физического развития участников и формированию устойчивого интереса к физической активности.

Развитие гибкости является одним из наиболее сложных аспектов подвижных игр. Оно требует не только активного вовлечения участников, но и креативного подхода педагогов и тренеров. Для достижения активного максимума в гибкости необходимо внедрение разнообразных упражнений, направленных на развитие активной и пассивной подвижности суставов, включая наклоны тела вперед, назад, в стороны, повороты туловища и конечностей, а также применение различных снарядов и приспособлений.

Ловкость и координация движений находят наиболее благоприятные условия для развития в процессе подвижных игр. Характерная специфика множества таких игр предполагает постоянное изменение условий выполнения двигательных действий и их характера, что способствует формированию учениками более точных и согласованных движений.

В образовательной практике могут использоваться различные виды подвижных игр. Например, они могут быть коллективными и индивидуальными, а также существуют игры, подводящие к спортивной деятельности [3]. Подвижные игры различаются по нескольким характеристикам:

В педагогической практике используются различные типы подвижных игр, включая коллективные, индивидуальные и игры, направленные на подготовку к спортивным занятиям. Подвижные игры также могут отличаться по нескольким параметрам:

1. Коллективные подвижные игры:

— Это игры, в которых участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы одновременно.

— Они способствуют развитию командного сотрудничества и взаимодействия между игроками.

2. Индивидуальные подвижные игры:

— Обычно создаются и организуются самими детьми.

— В таких играх каждый может разрабатывать свои собственные правила и условия в соответствии со своими интересами.

3. Игры, подготавливающие к спортивной деятельности:

— Это систематически организованные игры,

цель которых - помочь учащимся освоить элементы спортивной техники и тактики.

– Они способствуют успешному овладению учащимися спортивными навыками и стратегическими действиями в различных видах спорта.

Также подвижные игры классифицируют:

1. По сложности движений:

– Простые движения: игры, где используются основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки.

– Сложные движения: игры, требующие выполнения более технически сложных движений, таких как акробатика, танцы или спортивные упражнения.

2. По содержанию сюжета:

– Имитационные игры: игры, в которых участники имитируют определенные ситуации, профессии или действия.

– Фантастические игры: игры, основанные на фантазии и воображении, часто с использованием ролевых персонажей и сюжетов.

3. По количеству правил и ролей:

– Простые игры: игры с минимальным количеством правил и ролей, легко доступные для всех участников.

– Сложные игры: игры с многочисленными правилами, ролями и стратегиями, требующие более продвинутых навыков и понимания.

4. По характеру взаимоотношений между играющими:

– Сотруднические игры: игры, где участники работают вместе для достижения общей цели или решения задач.

– Конкурентные игры: игры, в которых участники соревнуются друг с другом за победу или достижение определенных целей.

5. По наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения:

– Соревновательные игры: игры, в которых участники соревнуются друг с другом за призы, очки или признание.

– Инструктивные игры: игры, в которых присутствует активное словесное сопровождение, такое как объяснение правил или стратегии, и руководство ведущего.

Существует множество различных подвижных игр для разных групп возрастов обучающихся. Разнообразие наиболее распространенных подвижных игр для учащихся 5-9 классов охватывает широкий спектр активностей, способствующих их физическому и социальному развитию:

1. Забеги на выносливость: Эта игра не только содействует улучшению физической подготовки учащихся, но и способствует формированию у них выносливости и упорства. Забеги требуют не только физической выносливости, но и психологической стойкости, что благотворно сказывается на их общем здоровье и развитии.

2. Баскетбол и волейбол: Эти командные виды спорта обеспечивают развитие ловкости, координации движений и командного взаимодействия. Участие в играх научит учеников эффективно работать в команде, понимать стратегию игры и взаимодействовать с партнерами.

3. Различные виды эстафет: Эстафетные забеги и соревнования способствуют не только физической активности, но и формированию соревновательного духа и командной работы. Они требуют от участников не только быстроты, но и умения передавать эстафетную палочку, работать в команде и поддерживать друг друга.

4. Футбольные матчи: Игра в футбол позволяет учащимся проявить свои спортивные навыки, стратегическое мышление и командный дух. Участие в матчах развивает не только физическую активность, но и способность быстро принимать решения и координировать действия в команде.

5. Прыжки через скакалку: Этот вид активности способствует развитию выносливости, координации движений и ритмичности. Они также способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и общей физической формы учеников.

6. Настольный теннис: Этот вид спорта развивает реакцию, координацию глаз и рук, а также улучшает выносливость. Игра в настольный теннис также способствует развитию тактического мышления и концентрации внимания.

В ходе подвижных игр активно задействуются различные анализаторы, что создает благоприятные условия для тренировки функций коры головного мозга. Этот процесс способствует формированию как положительных, так и отрицательных связей, а также увеличивает подвижность нервных процессов.

Большинство подвижных игр направлены на развитие физических качеств участников, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость. Особенностью этих игр является то, что развитие указанных физических качеств происходит в комплексе, что способствует всестороннему физическому развитию.

Множество подвижных игр требует от участников быстрого реагирования и выполнения движений в кратчайшие сроки. В этих играх участники сталкиваются с необходимостью мгновенно реагировать на звуковые, зрительные и тактильные сигналы, а также осуществлять внезапные остановки, задержки и возобновление движений. Такие условия игры способствуют развитию быстроты и ловкости.

Постоянное изменение обстановки и быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют дополнительному развитию ловкости. Этот аспект игры позволяет участникам адаптироваться к новым условиям и быстро приспосабливаться к изменениям [4].

Для развития силы наиболее эффективны игры, требующие проявления умеренных нагрузок и кратковременных скоростно-силовых усилий. В этих играх участники испытывают силовые нагрузки, что способствует укреплению мышц и развитию силовых качеств.

Адаптация и вариации подвижных игр: анализ подходов к модификации игровых форм для различных целей и условий

При интеграции различных подвижных игр в практику обучения учеников 5-9 классов, можно столкнуться различными препятствиями и условиями. В ходе изучения практик внедрения подвижных игр в образовательный процесс были выявлены следующие препятствия и условия:

1. Дефицит игровых площадок: Недостаток доступных игровых площадок адекватного размера может серьезно ограничить выбор и реализацию подвижных игр в рамках образовательного процесса.

2. Социокультурные особенности: Различия в культурных и социальных контекстах могут влиять на доступность и приемлемость определенных подвижных игр для учеников разных возрастных и культурных групп.

3. Физическая подготовленность учеников: Разнообразие уровней физической подготовленности среди учащихся требует индивидуального подхода к выбору и адаптации подвижных игр, чтобы обеспечить максимальную вовлеченность и эффективность участия.

4. Необходимость в учебном контексте: Подвижные игры должны быть интегрированы в учебный процесс с учетом образовательных целей и академических стандартов, что может требовать дополнительных усилий по их адаптации и включению в учебные планы.

5. Барьеры к доступности оборудования: Ограниченный доступ к специализированному оборудованию для подвижных игр может затруднить их реализацию в образовательных учреждениях.

6. Специфика учебной среды: Организация уроков в классных помещениях с ограниченным пространством требует особых подходов к выбору и организации подвижных игр.

В таких случаях подвижные игры могут изменяться и варьироваться под определенные условия и ситуации. Существует методологический подход к выбору и модификации подвижных игр. Прежде всего следует оценивать уровень физической подготовленности учащихся, а именно их владение базовыми навыками техники легкой атлетики. Очевидно, что учащиеся должны иметь предварительное представление о основных элементах движения и уметь выполнять их на базовом уровне.

Например, рекомендуется интегрировать игровой подход к различным упражнениям легкоатлетки, где точность выполнения упражнения влияет на результат игры. Известно, что навыки, приобретенные через игровой опыт в беге, прыжках и метаниях, не только легко адаптируются в процессе более глубокого изучения техники этих упражнений, но также облегчают освоение соответствующих спортивно-технических навыков.

Многообразие исходных положений, разнообразие усилий, применяемых в игре, способствуют технической подготовке участников игры. Прыжки, выполненные в рамках игр, отличаются тем, что в них отсутствует специально подобранный разбег, и они могут совершенствоваться любым доступным способом, обусловленным текущей обстановкой. Броски мяча в играх могут осуществляться из различных позиций, таких как сверху, сбоку, снизу и т.д. Они могут быть выполнены как с места, так и в движении, в прыжке, при этом потребуется разная сила для их проведения.

Подбор подвижных игр в таком варианте сопряжен с определенными трудностями. Опост Листелло в своей работе «Спортивно-игровой метод физического воспитания» предлагает следующий вариант подбора подвижных игр:

1. Определяется направленность работы по 4-м вариантам (разминка; развитие двигательных качеств; развитие психофизиологических качеств; воспитание навыков и умений).

2. Определяется целевая установка направленности.

3. Избранная направленность решается 4-мя формами работы: игровой; комплексной; работой в маленьких группах (2 и 3 человека); индивидуальной.

Исходя из направленности и целевой установки, подбираются разработанные модельные варианты групп упражнений в виде игр. Некоторые исследователи предлагают проведение занятий по определенному плану, в который входят разминка, основная часть занятия в виде игры определенного содержания и заключительная часть занятия.

Г.А. Васильков и В.Г. Васильков в своей работе «От игры - к спорту» предлагают аналогичный вариант игр, с учетом их направленности в виде проводимых эстафет [5].

В других исследованиях предлагается вариант, основанный на частичном изменении подвижной игры, комбинируя ее с элементами техники легкоатлетических локомоций. Такой подход позволяет, прежде всего, избежать частой смены игр, отрицательно сказывающейся на эффекте их воздействия. Предлагаемый вариант обосновывается тем, что навыки, закрепленные в играх, должны постоянно усложняться, путем введения новых препятствий, усложнением и дополнением пра-

вил. Основой для подбора упражнения и последующего введения их в игру являются:

1. модельные показатели техники различных локомоций - бега, прыжков и метаний.
2. выявленные у учащихся ошибки в процессе оценки техники выполнения упражнений.
3. различные специальные упражнения: рекомендуемые при изучении и совершенствовании техники выполнения упражнения;
4. перечень умений и навыков в соответствии с программными требованиями по физическому воспитанию.

Технология подбора подвижной игры и ее модификация осуществляются в следующей последовательности:

1. Выявляется ошибка в технике упражнения (бег, прыжок, метание), выполненного учащимися, методом сравнения с модельными показателями.
2. Осуществляется подбор специального упражнения для исправления выявленной ошибки (возможен вариант акцентирования внимания, занимающихся на отдельных элементах техники или упражнения в целом).
3. Подбирается подвижная игра и в нее вводится соответствующее специальное упражнение легкоатлета.
4. Осуществляется выбор формы работы, то есть вариант применения игры в уроке.

Таким образом, можно выделить следующую общую методику адаптации и вариации подвижных игр:

1. Анализ потребностей: Проведение тщательного анализа потребностей, интересов и способностей учеников, основанный на адекватной оценке их возраста, уровня физической подготовки и индивидуальных предпочтений.

2. Целеполагание: Формулирование конкретных целей, стратегически выстраивающих рамки использования подвижных игр в контексте образовательных задач и педагогических целей.

3. Выбор подходящих игр и упражнений: Осуществление систематического отбора игр и упражнений, опирающегося на соответствие выбранным целям, возможностям учащихся и образовательным стандартам.

4. Адаптация и модификация: Применение гибкого подхода к адаптации и модификации игр и упражнений с целью соответствия специфическим особенностям учебной группы, контексту обучения и педагогическим целям.

5. Учет индивидуальных особенностей: Учет индивидуальных особенностей учащихся, таких как физические возможности, социокультурный контекст и предпочтения, при планировании и реализации учебных мероприятий.

6. Оценка результатов: Систематическое измерение и оценка эффективности использования

подвижных игр в образовательном процессе на основе объективных критериев и стандартов оценки.

7. Вовлечение учеников: Стимулирование активного вовлечения учащихся в учебный процесс через поощрение самостоятельности, творческого мышления и активного участия в игровых активностях.

Этот подход поможет создать более гибкую и индивидуализированную методику использования подвижных игр в образовательной практике, а также эффективно реагировать на изменяющиеся потребности и условия.

Заключение. В заключении данного исследования было проанализировано влияние подвижных игр и их преимущества в школьной среде. Также была проведена классификация подвижных игр и определены наиболее популярны подвижные игры в средней школе такие как: забеги на выносливость, способствующие физической и психологической подготовке обучающихся, баскетбол и волейбол, развивающие ловкость и командное взаимодействие, футбол и различные эстафеты, развивающие соревновательный дух и стратегическое мышление, а также прыжки через скакалку и настольный теннис, развивающие координацию движений и реакцию.

В ходе исследования интеграции подвижных игр также был выявлен ряд барьеров в реализации данного процесса. Дефицит игровых площадок, социокультурные особенности, физическая подготовленность учеников, необходимость в учебном контексте, барьеры к доступности оборудования и специфика учебной среды могут ограничить выбор и реализацию подвижных игр в школе.

С целью преодоления данных препятствий был проведен анализ имеющейся научной литературы по методологии адаптации подвижных игр к определенным условиям, а также на основе анализа была выявлена общая методология вариации подвижных игр под различные условия: для начала необходимо провести анализ потребностей, выставить цели, выбрать подходящие игры и упражнения, затем провести адаптацию и модификацию, учитывая индивидуальные особенности, после чего оценить результаты и обеспечить вовлечение учеников.

Разработанный подход к вариации подвижных игр способствует к более успешной интеграции игровых форм в процесс обучения в средней школе. Различные формы популярных подвижных игр могут не только значительно разнообразить обучающий процесс и облегчить их внедрение, но и повлиять на реализацию динамичной, интерактивной и привлекательной образовательной среды, которая способствует их всестороннему развитию и успешному обучению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) С игрой круглый год в школе и на каникулах : методическое пособие : [6+] / **М. С. Коган**. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2008. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57496> (дата обращения: 28.09.2023). – ISBN 978-5-379-00779-9. – Текст : электронный.
- 2) Играем на прогулке. Наблюдаем, познаем, учимся : методическое пособие / **Л. А. Соколова**. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57593> (дата обращения: 28.09.2023). – ISBN 978-5-379-01493-3. – Текст : электронный
- 3) Подвижные игры. Учебно – методическое пособие (12+) **О.А. Горбачева**/ © МОО «Академия безопасности и выживания», 2017. 130стр. 24иллюс.
- 4) Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие.. Авторы **Кузьмичева Елена Вячеславовна, Климкова Рина Васильевна, Коротков Игорь Михайлович, Былеева Людмила Васильевна**. издательство «Дивизион» 2014 год 288 стр.
- 5) Спортивные и подвижные игры. Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016 **Н. Е. Ветков**, 2016
- 6) Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. Издательство «Физическая культура» 2008 /128 стр **Кузьмичева Е.В**
- 7) Подвижные игры для футбольных тренировок. Учебно – методическое пособие. Издательство «Sport» 2023 / 140стр. **Пешехонов Д.М.**
- 8) Подвижные игры. Учебник. Издательство «Физическая культура» 2006 / 288стр. **Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В.**
- 9) **Евсеев Ю.И.** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Учебное пособие. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.

5-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН ТАНЫМАЛ АШЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ МОДИФИКАЦИЯЛАРЫН ТАЛДАУ: МЕКТЕП ОРТАСЫНДАҒЫ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ ӘРТҮРЛІЛІГІНЕ ТИІМДІ ТӘСІЛДЕР

Исабекова Анар Сабыржанқызы Оскольский Степан Денисович Чесноков Денис Викторович
«Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ Қазтұтынуодағы Қарағанды Университеті
бітіру курсының студенттері? newme7367@mail.ru

 **Аңдатпа.** Мақалада 5-9 сынып оқушыларының физикалық дамуындағы ашық ойындардың маңыздылығы талданады. Оқушылардың қызығушылығы мен физикалық белсенділік деңгейін арттыруға бағытталған танымал ойындар мен олардың модификациялары қарастырылады. Ойындарды оқушылардың әртүрлі жағдайлары мен қажеттіліктеріне бейімдейтін тиімді әдістер мен тәсілдер сипатталған. Зерттеу мектеп оқушыларын жан-жақты дамыту және салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін білім беру бағдарламасына әртүрлі ашық ойындарды енгізудің маңыздылығын көрсетеді.

Дене белсенділігі тек физикалық денсаулықты ғана емес, сонымен қатар оқушылардың психологиялық және әлеуметтік дамуын қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Жаттығу эндорфиндердің - табиғи анальгетиктер мен «бақыт гормондарының» бөлінуіне ықпал етеді, стресс пен мазасыздық деңгейін төмендетеді, көңіл-күй мен жалпы психикалық жағдайды жақсартады. Сондай-ақ, физикалық белсенділік өзін-өзі тәрбиелеуді, төзімділікті және өзіне деген сенімділікті дамытады, бұл психологиялық әл-ауқат үшін маңызды.

Осы зерттеудің қорытындысында ашық ойындардың әсері және олардың мектеп ортасындағы артықшылықтары талданды. Төзімділік жарысы, баскетбол, волейбол, футбол, түрлі эстафеталар, арқанмен секіру және үстел теннисі сияқты танымал ойындардың классификациясы жасалды. Ойындарды жүзеге асырудағы кедергілер анықталды: ойын алаңдарының тапшылығы, оқушылардың дене дайындығы және жабдықтың қол жетімділігі.

Осы кедергілерді жеңу үшін әдебиеттерге талдау жасалды және оқушылардың қажеттіліктері мен ерекшеліктерін ескере отырып, ойындарды әртүрлі жағдайларға бейімдеу әдістемесі жасалды. Бұл тәсіл жан-жақты дамуға және табысты оқуға ықпал ететін динамикалық және тартымды білім беру ортасын құру арқылы ойын формаларын оқу процесіне сәтті біріктіруге ықпал етеді.

Жобаның тақырыбы: «Орта мектеп жасындағы балалардың физикалық дамуындағы ашық ауада ойындар» Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің 12.07.2023 жылғы № 814 бұйрығымен бекітілген.

 **Түйінді сөздер:** дене белсенділігі, білім беру ортасы, ашық ойындар, орта мектеп, мектеп оқушыларының денсаулығы, оқыту және дамыту, когнитивті және психологиялық функциялар, білім беруді дамыту, практикалық стратегиялар, әлеуметтік қолдау, психологиялық әл-ауқат, академиялық жетістіктер.

ANALYSIS OF POPULAR OUTDOOR GAMES AND THEIR MODIFICATIONS FOR STUDENTS IN GRADES 5-9: EFFECTIVE APPROACHES TO A VARIETY OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

Issabekova Anar Sabyrzhanovna Oskolsky Stepan Denisovich Chesnokov Denis Viktorovich

is a graduate student OP «Physical culture and sports management» Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, newme7367@mail.ru



Annotation. The article analyzes the importance of outdoor games in the physical development of schoolchildren in grades 5-9. Popular games and their modifications aimed at increasing the interest and level of physical activity of students are considered. Effective techniques and approaches that adapt games to different conditions and needs of students are described. The study highlights the importance of including a variety of outdoor games in the educational program for the comprehensive development of schoolchildren and the formation of a healthy lifestyle.

Physical activity plays a key role in shaping not only physical health, but also the psychological and social development of students. Exercise promotes the release of endorphins - natural analgesics and «happiness hormones» that reduce stress and anxiety levels, improving mood and general mental state. Physical activity also develops self-discipline, endurance, and self-confidence, which is important for psychological well-being.

In conclusion, this study analyzes the impact of outdoor games and their advantages in the school environment. The classification of popular games such as endurance races, basketball, volleyball, football, various relay races, jumping rope and table tennis has been carried out. Barriers to the implementation of games have been identified: a shortage of playgrounds, physical fitness of students and the availability of equipment.

To overcome these obstacles, an analysis of the literature was carried out and a methodology for adapting games to various conditions was developed, considering the needs and characteristics of students. This approach contributes to the successful integration of game forms into the learning process, creating a dynamic and attractive educational environment conducive to comprehensive development and successful learning.

Project topic: «Movable games in the physical development of children of secondary School age» approved by University order no. 814 dated 07.12.2023.



Keywords: Physical activity, educational environment, outdoor games, secondary school, school children's health, learning and development, cognitive and psychological functions, educational development, practical strategies, social support, psychological well-being, academic success.

МРНТИ 77.03.07

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна*к.пед.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г.Караганда, profsls@mail.ru***Алиев Элвин Рамиз-оглы, Компанцева Юлия Николаевна***студенты 4-го курса образовательной программы «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г.Караганда elvin.aliev1999@mail.ru*

Аннотация. Данная статья освещает проблемы инклюзивного образования, связанные с взаимоотношением детей с ООП и их родителями, а также отношение родителей к обучению детей с ООП в обычных классах.

Цель исследования в рамках данной статьи заключается в описании и анализе результатов прохождения опроса а также психологического тренинга совместно с родителями «Если что, я с тобой».

Для достижения указанной цели применялись методы теоретического анализа официальных документов в области образования и научных трудов из доступных источников, проведение опроса среди родителей на тему инклюзивного образования, педагогического наблюдения во время проведения тренинга «Если что, я с тобой».

Проведенное исследование позволяет утверждать, что целенаправленная работа по вовлечению родителей в инклюзивную образовательную среду необходима, важна и значима как для учителей, так и для родителей и их детей. Диагностика отношения родителей к инклюзии играет ключевую роль перед началом тренингов по вовлечению. Это помогает понять их текущие взгляды, уровень знаний и опыт в области инклюзивного образования. На основе результатов такой диагностики можно адаптировать содержание тренингов и подходы к вовлечению родителей.

Важно учитывать, что отношение родителей к инклюзии может варьироваться в зависимости от их предыдущего опыта, знаний о концепции инклюзии, степени уверенности в собственных навыках поддержки ребенка и общего понимания целей инклюзивного образования. Некоторые родители могут быть уже готовы к активному участию и поддержке инклюзивной среды, в то время как для других это может быть новым и непривычным.

Работа семей с детьми, имеющими особые образовательные потребности (ООП), действительно требует комплексного подхода и внимания к их социально-психологической поддержке. Ваш опыт подчеркивает важность социально-педагогической и психологической работы с родителями этих детей, что является ключевым аспектом успешной адаптации и развития ребенка.



Ключевые слова: инклюзивное образование, работа с родителями, психологические тренинги, диагностика осведомленности об инклюзивном образовании.

Введение. Данная статья написана в рамках дипломного проекта «Формы и методы инклюзивного обучения физической культуре в школе» отражает результаты исследования по работе с родителями детей с ООП.

Актуальность проблемы заключается в том, что на практике при реализации идей и принципов инклюзивного обучения чаще обращают внимание на создание материальной инфраструктуры организаций образования. Но особо важным, на наш взгляд, является социальный аспект этой проблемы. И, в первую очередь, они связаны с отношением родителей школьников к инклюзии. Целью данной статьи является проведение диагностики отношения родителей к инклюзии.

Методы и материалы. По мнению ряда ученых, одним из ключевых факторов вовлечения родителей в инклюзивное образование является их привлечение «... в качестве сознательных и активных участников создания инклюзивной образовательной среды ...» [1]. В этом случае родители имеют возможность не только быть информированными об образовательном процессе своего ребенка, но и сами принимать участие в формировании положительной атмосферы и условий для обучения всех детей, включая тех, у кого есть особенности в развитии. Их активная позиция в поддержке прав и интересов детей с ООП способствует созданию более дружелюбной и адаптивной среды, где каждый ребенок может чувствовать себя важным и

принятым. Родители также могут помогать школе в совершенствовании образовательных программ и методов работы, обеспечивая более эффективную поддержку для всех обучающихся. Таким образом, партнерство между школой и родителями играет ключевую роль в создании инклюзивной образовательной среды, где каждый ученик может раскрыть свой потенциал и достичь успеха.

В связи с этим, важным представляется знание и понимание характера отношений родителей к идеям инклюзивного образования. Интерес в этом аспекте вызывает работа, в которой был разработан опросный инструмент — экспертная карта, которая применяется в лонгитюдной стратегии и используется для проведения неоднократно повторяющихся поперечных срезов [2].

В целом, теоретический анализ научных трудов из доступных источников позволил нам определиться с диагностикой осведомленности родителей в вопросах инклюзивного образования. В связи с этим нами была разработана анкета, состоящая из шести вопросов, на два из которых предлагаются четыре варианта ответов, остальные вопросы — по три варианта ответов (таблица 1).

№	Вопрос	Варианты ответов и коды			
1	Как вы бы отнеслись/относитесь к тому, что в классе с вашим ребенком учится ребенок с особыми потребностями?	1.1 нейтрально	1.2 положительно	1.3 отрицательно	1.4 затрудняюсь
2	В классе, где учится ваш ребенок, есть дети с особыми потребностями?	2.1 да	2.2 нет	2.3 затрудняюсь ответить	
3	Как вы думаете, достаточно ли сейчас информации о том, как общаться с детьми с особыми потребностями?	3.1 нет, информации недостаточно	3.2 да, информации достаточно	3.3 затрудняюсь ответить	
4	По вашему мнению готовы ли педагоги к работе с детьми с особыми потребностями?	4.1 да	4.2 нет	4.3 затрудняюсь ответить	

№	Вопрос	Варианты ответов и коды			
5	Как вы думаете, изменятся ли отношения в классе с появлением ребенка с особыми потребностями?	5.1 да, в положительную сторону	5.2 да, в отрицательную сторону	5.3 останется нейтральным	5.4 затрудняюсь ответить
6	По вашему мнению, отразится ли появление ребенка с особыми потребностями на процессе и качестве обучения?	6.1 да, изменится	6.2 нет, не изменится	6.3 затрудняюсь ответить	

Таблица 1 – Анкета для родителей

Результаты первоначальной диагностики (приняли участие 20 родителей школьников) отражены в таблице 2.

№ вопроса	Коды ответов	Результаты «входной» диагностики (в%)
1	1.1	70,0
	1.2	20,0
	1.3	10,0
	1.4	0,0
2	2.1	85,0
	2.2	15,0
	2.3	0,0
3	3.1	35,0
	3.2	55,0
	3.3	10,0
4	4.1	60,0
	4.2	15,0
	4.3	25,0
5	5.1	20,0
	5.2	70,0
	5.3	10,0
	5.4	0,0
6	6.1	10,0
	6.2	90,0
	6.3	0,0

Таблица 2 – Результаты первоначальной (или «входной») диагностики

Как видно из материалов вышеприведенной таблицы родители в большинстве своем (ответы 1.1; 70%) относятся нейтрально к тому, что в классе с их ребенком учится ребенок с особыми потребностями, лишь пятая часть респондентов

(ответы 1.2; 20%) оценивает такую ситуацию положительно. Настораживает то, что 10% опрошенных родителей не принимают идеи инклюзивного образования. Это ответы респондентов на вопрос «Как вы бы отнеслись/относитесь к тому, что в классе с вашим ребенком учится ребенок с особыми потребностями?».

Ответы на следующий вопрос «В классе, где учится ваш ребенок, есть дети с особыми потребностями?» говорят о том, что большинство родителей (ответы 2.1; 85) уведомлены о присутствии в классе, где учатся их дети, обучающихся с особыми потребностями. Вместе с тем, есть определенная доля родителей, которых особо не интересуют школьные дела (ответы 2.2; 15).

По ответам на вопрос «Как вы думаете, достаточно ли сейчас информации о том, как общаться с детьми с особыми потребностями?» можем сделать вывод, что около половины родителей изучают дополнительную информацию по данному вопросу и имеют некоторые знания (ответы 3.2; 55). Однако есть основания предположить, что опекуны детей недостаточно осведомлены в данном ключе (ответы 3.1; 35).

По результатам ответов на вопрос «По вашему мнению, готовы ли педагоги к работе с детьми с особыми потребностями?» следует, что основанная часть родителей уверена в подготовке учителей в данной сфере (ответы 4.1; 60), но есть родители, которых не интересует данный вопрос (ответы 4.2; 15 и 4.3; 25).

По последним двум вопросам «Как вы думаете, изменятся ли отношения в классе с появлением ребенка с особыми потребностями?» и «По вашему мнению, отразится ли появление ребенка с особыми потребностями на процессе и качестве обучения?» можно заключить, что основная масса родителей «против», либо «не готова» к инклюзивному образованию в обычных школах, так как это может отразиться на обучении их детей (ответы 5.2; 70 и 6.2; 90). Но есть родители, которые относятся положительно к идеям инклюзии в школе (ответы 5.1; 20), (ответы 5.3; 25), (ответы 6.1; 10).

Исходя из результатов первоначальной диагностики было решено провести тренинги среди родителей. Программа психологического тренинга для родителей детей с ООП на тему «Если что, я с тобой!» была нацелена на актуализацию чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей. В соответствии с этой целью задачами тренинга являлись:

1. Совершенствовать умение родителей согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;

2. Способствовать снижению эмоционального напряжения между родителями и детьми;

3. Овладение родителями приемами взаимодействия с собственным ребенком.

Длительность тренинга: 1 час.

Данный тренинг включал в себя разминку «Подари улыбку», а затем уже несколько упражнений, в числе которых «Слово – ассоциация», «Цветок», «Как тебе лучше?», «Чтение сказки», «Чего хотят дети?». Завершается тренинг упражнением «Аплодисменты».

В рамках следующего тренинга наиболее интересны для участников были упражнения на ролевые игры, коллективные исследования, коллективные создания, на которых обращалось внимание на понимание важности поддержки и развития ее стратегий, умение проявлять эмпатию, а также создание общности. В целом, помимо данного тренинга были проведены ряд других, направленные на то, чтобы участники применяли полученные знания и навыки в реальной жизни для создания более инклюзивного и поддерживающего общества.

Результаты и обсуждение. После тренингов была проведена контрольная (или «на выходе») диагностика. Ниже мы представляем результаты сравнительного анализа показателей двух диагностик.

Ответы респондентов на первый вопрос в сравнительном аспекте показали положительную динамику, так как наблюдается увеличение доли родителей (ответы 1.2; +5%), которые стали положительно относиться к идеям инклюзивного образования, также увеличилась доля тех, кто придерживается «нейтралитета» (ответы 1.1; +5%). Как положительную тенденцию отмечаем, что после проведенных тренингов среди родителей нет отрицающих ситуацию, связанную с присутствием в классе детей с особыми образовательными потребностями (рисунок 1).

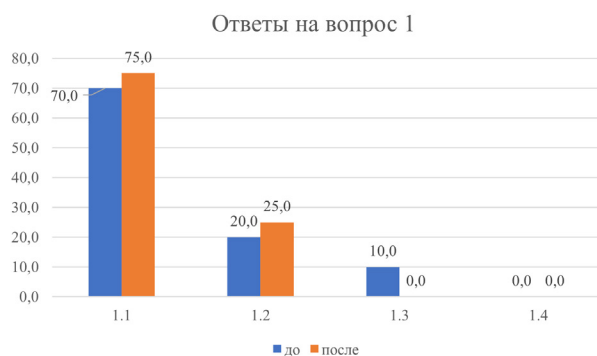
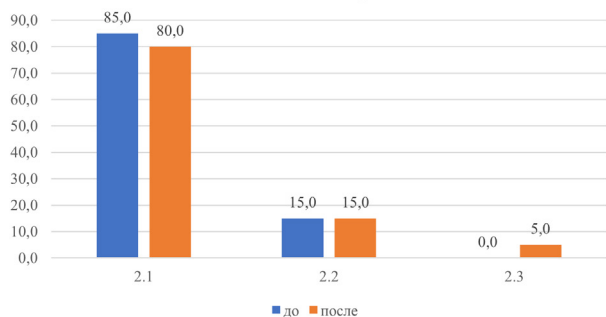


Рисунок 1 – Отношение родителей к тому, что в классе учится ребенок с особыми образовательными потребностями

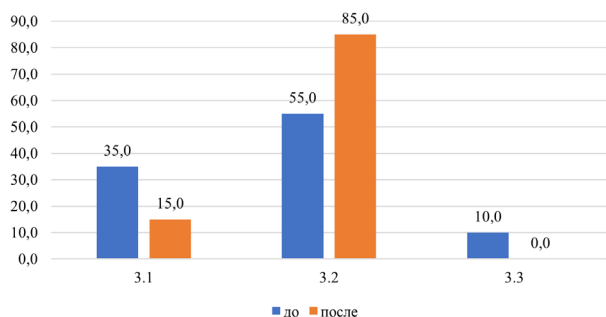
По второму вопросу особых изменений не наблюдается. Вопрос связан с фактическим присутствием в классах детей с ООП (рисунок 2).

Ответы на вопрос 2

**Рисунок 2** – Количество детей с особыми потребностями в классах

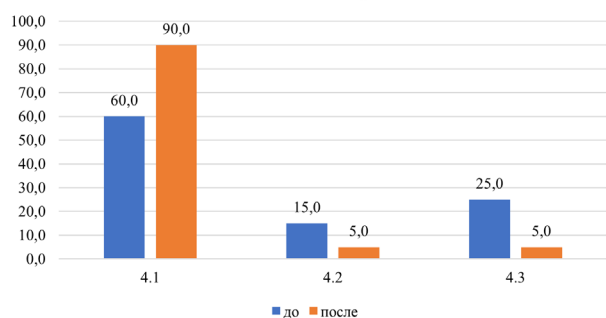
По данному вопросу можно заметить положительную динамику на (ответы 3.2; + 30%) и мы делаем вывод, что после проведения тренингов и упражнений родители изменили свое мнение и сами получили новые знания по работе с детьми с особыми потребностями (рисунок 3).

Ответы на вопрос 3

**Рисунок 3** – Осведомленность родителей о достаточной информации о том, как общаться с детьми с особыми потребностями

Ответы на четвертый вопрос весьма позитивны (ответы 4.1; 90%), так как можно сказать о полной уверенности и доверии родителей к знаниям учителей: +30% перешли к первому варианту ответа (рисунок 4).

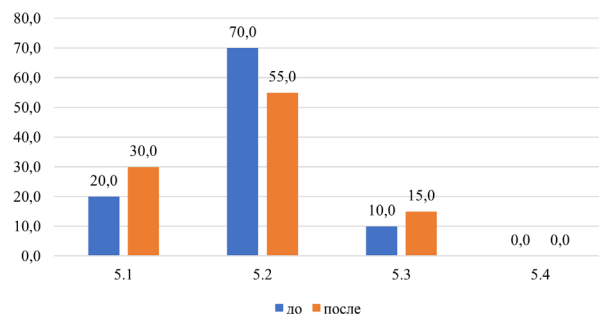
Ответы на вопрос 4

**Рисунок 4** – Мнения родителей о подготовке педагогов к работе с детьми с особыми потребностями

После проведения наших тренингов нам удалось изменить мнение родителей в лучшую сторону

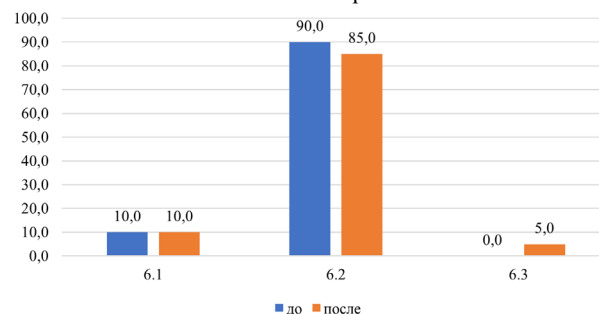
и увеличить положительную статистику (ответы 5.1; + 10%) (ответы 5.2; -25%). Данный результат объясняется тем, что некоторые родители пересмотрели свою точку зрения в отношении детей с особыми потребностями (рисунок 5).

Ответы на вопрос 5

**Рисунок 5** – Изменение отношений в классе с появлением ребенка с особыми потребностями

В ответах на шестой вопрос можно наблюдать небольшие изменения в двух позициях, потеря в первой из них (ответы 6.2; -5%) могла бы нас расстроить, но они перешли в показатель (ответы 6.3; +5%), который не является отрицательным (рисунок 6).

Ответы на вопрос 6

**Рисунок 6** – Мнение родителей об учебе их ребенка совместно с детьми с ООП

В целом, мы наблюдаем положительную динамику в показателях отношения родителей к инклюзивному образованию, что свидетельствует о важности проведения среди родителей комплекса специальных тренингов.

Заключение. Проведенное исследование позволяет утверждать, что работа по вовлечению родителей в инклюзивную образовательную среду необходима, важна и значима. Одним из способов вовлечения представляются тренинги, которые должны проводиться на системной основе. Но прежде, чем приступать к тренингам, необходимо проводить диагностику отношения родителей к инклюзии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Ералиева Х.С.** Внедрение инклюзивного образования в Казахстане / Х. С. Ералиева // IV Междунар. науч. конф. г. Казань, 2016. — С. 26-28.
2. **Нургалиева С., Зейнолла С., Нургалиева А.** К вопросу о повышении качества инклюзивного образования в Казахстане / С.Нургалиева, С.Зейнолла, А.Нургалиева // 2017. — С. 1-3.
3. **НАО имени И. Алтынсарина.** Методические рекомендации по формированию инклюзивной культуры в организациях образования / НАО имени И. Алтынсарина // Нур-Султан: НАО имени И. Алтынсарина, 2019. —320 с.
4. **Лариса Новицкая.** Физкультура для детей с ОВЗ / Новицкая Лариса // 2018.
5. **Тимофеев Дмитрий Юрьевич.** Комплексы упражнений для подростков с ОВЗ / Дмитрий Юрьевич Тимофеев // 2

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ: АТА-АНАЛАРМЕН ЖҰМЫС ТӘЖІРИБЕСІНЕН

Сырымбетова Ляйля Сарқытқызы

педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор; «дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті, Қарағанды, Қазақстан. E-mail: profsls@mail.ru

Әлиев Эльвин Рамиз-оглы, Компанцева Юлия Николаевна

Қарағанды Қазтұтынуодағы университетінің «Дене шынықтыру және спортты басқару» білім беру бағдарламасының 4 курс студенттері, Қарағанды қ. elvin.aliev1999@mail.ru



Аннотация. Бұл мақалада ерекше қажеттіліктері бар балалар мен олардың ата-аналары арасындағы қарым-қатынасқа байланысты инклюзивті білім беру проблемалары, сондай-ақ ата-аналардың ерекше қажеттіліктері бар балаларды тұрақты сабақтарда оқытуға деген көзқарасы көрсетілген. Осы мақаланың аясындағы зерттеудің мақсаты – сауалнаманы толтыру нәтижелерін сипаттау және талдау, сондай-ақ ата-аналармен бірлесіп «Егер бірдеңе болса, мен сенімен біргемін» психологиялық тренингі. Осы мақсатқа жету үшін қол жетімді дереккөздерден білім саласындағы ресми құжаттарды және ғылыми еңбектерді теориялық талдау, инклюзивті білім беру тақырыбы бойынша ата-аналар арасында сауалнама жүргізу және «Егер бірдеңе болса, мен» тренингі барысында педагогикалық бақылау әдістері қолданылды. сенімен біргемін». Жүргізілген зерттеулер ата-аналарды инклюзивті білім беру ортасына тарту бойынша мақсатты жұмыс мұғалімдер үшін де, ата-аналар үшін де, олардың балалары үшін де қажет, маңызды және маңызды екенін дәлелдеуге мүмкіндік береді. Ата-аналардың инклюзияға деген көзқарасын диагностикалау инклюзивті оқытуды бастамас бұрын маңызды рөл атқарады. Бұл олардың инклюзивті білім беру саласындағы қазіргі көзқарастарын, білім деңгейін және тәжірибесін түсінуге көмектеседі. Осындай диагностиканың нәтижелері бойынша тренингтердің мазмұны мен тәсілдерін ата-аналарды тартуға бейімдеуге болады. Ата-аналардың инклюзивтілікке деген көзқарасы олардың бұрынғы тәжірибесіне, инклюзивтік тұжырымдаманы білуіне, балаға қолдау көрсету дағдыларына деген сенім деңгейіне және инклюзивті білім берудің мақсаттарын жалпы түсінуге байланысты өзгеруі мүмкін екенін ескеру маңызды. Кейбір ата-аналар белсенді қатысуға және инклюзивті ортаны қолдауға дайын болуы мүмкін, ал басқалары үшін бұл жаңа және бейтаныс болуы мүмкін.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалары бар отбасылардың жұмысы шын мәнінде оларды әлеуметтік және психологиялық қолдауға кешенді көзқарас пен назар аударуды талап етеді. Сіздің тәжірибеңіз осы балалардың ата-аналарымен әлеуметтік-педагогикалық және психологиялық жұмыстың маңыздылығын атап көрсетеді, бұл баланың сәтті бейімделуі мен дамуының негізгі аспектісі болып табылады.



Түйінді сөздер: инклюзивті білім беру, ата-аналармен жұмыс, психологиялық тренингтер, инклюзивті білім беру туралы хабардар болу диагностикасы.

INCLUSIVE EDUCATION: FROM EXPERIENCE WORKING WITH PARENTS

Syrymbetova Layla Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Head of the Department of Physical Culture and Sports Management, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, Kazakhstan. E-mail: profsls@mail.ru

Aliev Elvin Ramiz-ogly, Kompantseva Yulia Nikolaevna

4th year student of the educational program "Physical Culture and Sports Management" of the Karaganda University of Kazpotrebsouz, Karaganda elvin.aliev1999@mail.ru



Annotation. This article highlights the problems of inclusive education related to the relationship between children with special needs and their parents, as well as the attitude of parents towards teaching children with special needs in regular classes. The purpose of the research within the framework of this article is to describe and analyze the results of completing a survey as well as psychological training together with parents "If anything happens, I'm with you." To achieve this goal, methods were used to theoretically analyze official documents in the field of education and scientific works from available sources, conduct a survey among parents on the topic of inclusive education, and pedagogical observation during the training "If anything happens, I'm with you." The conducted research allows us to assert that targeted work to involve parents in an inclusive educational environment is necessary, important and significant for both teachers, parents and their children. Diagnosing parents' attitudes towards inclusion plays a key role before starting inclusion training. This helps to understand their current views, level of knowledge and experience in the field of inclusive education. Based on the results of such diagnostics, it is possible to adapt the content of trainings and approaches to involving parents.

It is important to consider that parents' attitudes towards inclusion may vary depending on their previous experiences, knowledge of the concept of inclusion, level of confidence in their own child support skills and general understanding of the goals of inclusive education. Some parents may already be prepared to actively participate and support an inclusive environment, while for others this may be new and unfamiliar. The work of families with children with special educational needs (SEN) truly requires an integrated approach and attention to their social and psychological support. Your experience emphasizes the importance of socio-pedagogical and psychological work with the parents of these children, which is a key aspect of the child's successful adaptation and development.



Keywords: inclusive education, work with parents, psychological trainings, diagnostics of awareness of inclusive education

МРНТИ 77.03.05

ПРЕДМЕТНАЯ ОЛИМПИАДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФОРМА ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, profsls@mail.ru

Спицына Милана Артёмовна, Сучу Станислав Сергеевич

студенты ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, milana.spicyna.03@mail.ru



Аннотация. В данной статье рассматривается проведение предметной олимпиады по физической культуре в рамках дипломного проекта №814. Тема данного дипломного проекта «Современные формы и методы профориентационной работы в организациях образования» Олимпиада проводилась в Карагандинском университете Казпотребсоюза. В проведении данной олимпиады принимали участие студенты 4-го курса специальности «Физическая культура и спортивный менеджмент».



Ключевые слова: профориентационная работа, метод, предметная олимпиада, университет, абитуриент, образовательная программа.

Профориентационная работа представляет собой комплекс различных мероприятий, которые позволят обучающимся определиться с выбором будущей профессии с учетом их конкретных запросов и возможностей. Основная задача профориентационной работы – это ознакомить обучающихся с основами выбранной ими профессии, какие они получают преимущества и перспективы, при выборе данной профессии. Ведь самое важное решение в жизни каждого человека – это выбрать профессию. При выборе профессии могут допускаться следующие ошибки: неправильная оценка своих способностей, ориентация на престижность профессии, выбор под давлением родителей, друзей, знакомых и др. Поэтому найти для себя подходящую профессию будет нелегко [1].

Одним из методов профориентационной работы являются предметные олимпиады. Предметные олимпиады играют значительную роль в формировании и развитии профессиональных компетенций учащихся. Участие в олимпиадах по различным предметам позволяет школьникам углубленно познакомиться с конкретной областью знаний, проявить свои таланты и способности, а также научиться работать в условиях повышенной интеллектуальной нагрузки. Участие в предметных олимпиадах имеет множество позитивных сторон и может сыграть важную роль в формировании профессиональных планов школьников. Олимпиады способствуют развитию не только учебных навыков, но и важных компетенций, ко-

торые пригодятся в будущей профессиональной деятельности. Поэтому олимпиады являются ценным инструментом помощи молодым людям в выборе профессии и последующем профессиональном росте [2].

Предметные олимпиады – это ключ к улучшению уровня образования обучающихся, а само проведение олимпиады может стать традицией в университете или на кафедре, важным событием на факультете. Олимпиады предоставляют уникальный шанс для студентов раскрыть свой потенциал и укрепить уверенность в себе. Кроме того, они могут участвовать в них вне зависимости от местоположения, в удобное время, совмещая участие с учебой. Регулярное участие в таких мероприятиях помогает студентам преодолевать страх перед экзаменами, что в перспективе поможет им справиться с nervozностью во время защиты дипломной работы. Кроме того, достижения на олимпиадах являются отличным дополнением к их портфолио. Участие в предметных олимпиадах способствует развитию самооценки и открывает новые знакомства с учеными, преподавателями, студентами, которые разделяют их интересы [3].

В рамках дипломного проекта было предложено провести предметную олимпиаду по физической культуре для будущих абитуриентов Карагандинского университета Казпотребсоюза по образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент». Данная предметная олимпиада была проведена с целью выявить и развить у обучающихся творческие способности

и интерес к учебе, создать условия для поддержки и стимулирования одаренных в спорте подростков.

Для начала мы составили положение и информационное письмо о проведении данной олимпиады (Приложение 1). Информационное письмо было своего рода приглашением учащихся 11- классов школ и выпускных курсов колледжей Карагандинской области на областную предметную олимпиаду по физической культуре. В нём же указали сроки проведения олимпиады (24 – 25 апреля 2024 года) и время начала олимпиады (10:00). Указали, что заявки будут приниматься на специально созданную электронную почту (p_oparina02@mail.ru) по следующей форме:

1. ФИО;
2. Официальное название учебного заведения;
3. Язык обучения;
4. Телефон и e-mail.

В конце информационного письма указали контактные номера телефонов.

В положении о проведении предметной олимпиады мы указали: цели и задачи олимпиады, время и место проведения, руководство проведением олимпиады, участники соревнований, условия проведения, нормативные требования олимпиады, расходы, порядок подведения итогов областной олимпиады награждение. Положение утвердила декан факультета бизнеса, права и технологии доктор PHD Рахимгулова Маншук Булатовна 01 апреля 2024 года. Информационное письмо и положение мы разослали на электронный почты учебных заведений (школы и колледжи), а также опубликовали на Instagram страничке кафедры «Физическая культура и спортивный менеджмент» информацию о проведении данной олимпиады.

Предметную олимпиаду по физической культуре проводили на основе творческих экзаменов, которые абитуриенты сдают при поступлении на образовательную программу «Физическая культура и спортивный менеджмент». В олимпиаде приняло участие 35 человек. Участниками были учащиеся 11 классов, а также выпускники колледжей. Участие в олимпиаде принимали не только выпускники физкультурных колледжей, также были учащиеся тех колледжей, которые не имеют отношения к физической культуре и спорту. Среди них были: КГКП «Карагандинский колледж питания и сервиса», КГП «Областной высший сестринский колледж», КГКП «Шетский агротехнический колледж». Участники были с разных районов и городов: с поселка Осакаровка, района Бухар-Жырау, Шетский район, города Сарань, города Темиртау, города Шахтинск, города Балхаш и города Жезказган.

Участники сдавали нормативные требования по специализации и по общей физической подготовке (Приложение 2). Практически все участники были хорошо подготовлены физически. Поэтому нормативы по общей физической подготовке дались участникам легко. Так как каждый участник олимпиады ежедневно сталкивается с общей физической подготовкой на уроках физической культуры и на тренировках. Она присутствует в любом виде спорта будь то баскетбол, теннис или шахматы. Трудности вызвали нормативы по специализации: ведение баскетбольного мяча, верхняя передача мяча в кругу диаметром 3 метра (у девушек) и волейбольные подачи (у юношей). С ними учащиеся школ сталкиваются лишь на нескольких уроках физкультуры, а после благополучно про них забывают. Но несмотря на трудности при сдаче данных нормативов, каждому участнику олимпиады удалось их сдать на хорошие баллы. У некоторых участников было несколько попыток, они пробовали и не сдавались. В итоге все участники справились со всеми нормативами.

Участники, набравшие наибольшее количество баллов, были награждены сертификатами об участии в олимпиаде и дипломами, в которых указали набранные ими баллы. Данные дипломы будут учитываться при поступлении на образовательную программу «Физическая культура и спортивный менеджмент». Таким образом мы дали шанс множеству абитуриентов поступить на бесплатное обучение на образовательную программу «Физическая культура и спортивный менеджмент» в Карагандинский университет Казпотребсоюза.

Ранее на базе Карагандинского университета Казпотребсоюза проводились предметные олимпиады по математике, информатике, русскому и казахскому языкам. Проведение предметной олимпиады по физической культуре было нововведением для университета. Проведение данной олимпиады помогло сформировать интерес к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Также мы смогли отобрать наиболее талантливых и одаренных абитуриентов. Это отличный опыт для Карагандинского университета Казпотребсоюза. Данная олимпиада по физической культуре включена в программу ежегодных мероприятий кафедры «Физическая культура и спортивный менеджмент».

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ ОЛИМПИАДАСЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАР АРАСЫНДА КӘСІПТІК БАҒДАР БЕРУ ЖҰМЫСЫНЫҢ НЫСАНЫ РЕТІНДЕ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.наук, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, Қарағанды қ., profsls@mail.ru

Спицына Милана Артёмовна, Сучу Станислав Сергеевич

Қарағанды Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ студенттері, Қарағанды қ., milana.spicyna.03@mail.ru, stas_su4u@mail.ru



Аңдатпа. Бұл мақалада №814 дипломдық жоба аясында дене шынықтыру пәндік олимпиадасын өткізу қарастырылады. Осы дипломдық жобаның тақырыбы «білім беру ұйымдарындағы кәсіптік бағдар беру жұмысының заманауи нысандары мен әдістері» Олимпиада Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінде өткізілді. Аталған Олимпиаданы өткізуге «дене шынықтыру және спорт менеджменті» мамандығының 4-курс студенттері қатысты.



Түйінді сөздер: кәсіптік бағдар беру жұмысы, әдіс, пәндік олимпиада, университет, талапкер, білім беру бағдарламасы.

THE SUBJECT OLYMPIAD IN PHYSICAL CULTURE AS A FORM OF CAREER GUIDANCE AMONG STUDENTS

Syrymbetova Layla Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports Management of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, profsls@mail.ru

Spitsyna Milana Artemovna, Suchu Stanislav Sergeevich

student of the OP «Physical culture and sports management» of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, milana.spicyna.03@mail.ru



Annotation. This article discusses the conduct of a subject Olympiad in physical culture within the framework of diploma project No. 814. The topic of this graduation project is «Modern forms and methods of career guidance in educational organizations». The Olympiad was held at the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz. The 4th year students of the specialty «Physical culture and sports Management» took part in this Olympiad.



Keywords: career guidance, method, subject Olympiad, university, applicant, educational program.

МРНТИ 77.03.05

ВЫЕЗДНЫЕ ФОРМЫ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, profsls@mail.ru

Опарина Полина Игоревна

студентка ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, p_oparina02@mail.ru



Аннотация. В данной статье рассматриваются выездные профориентационные встречи, проводимые в рамках дипломного проекта №814. Тема данного дипломного проекта «Современные формы и методы профориентационной работы в организациях образования». На конкретных примерах описывается значение и эффективность профориентационных встреч. В проведении данных профориентационных встреч принимали участие студенты 4-го курса специальности «Физическая культура и спортивный менеджмент».



Ключевые слова: профориентационная работа, профориентационные встречи, презентация, абитуриент, образовательная программа.

Профориентация - это процесс помощи людям в определении своих способностей, интересов, целей и предпочтений в области выбора профессии или карьеры. Это направление деятельности помогает людям принимать осознанные решения о своем будущем трудовом пути. Профориентация помогает людям лучше понять себя, свои интересы и возможности, а также ориентироваться в мире профессий и карьерных возможностей. Своё начало профориентация берёт в конце XIX - в начале XX века. В 1897 году в России появилась служба «по приисканию работы», а уже после Первой мировой войны данная служба приобрела государственный статус. Появились первые лаборатории по профориентации в 1903 году в Страсбурге и 1908 году в Бостоне. Причинами их появления послужили масштабные экономические и политические изменения: бурное развитие промышленности и переселение людей из сёл в города. Исходя из этого можно выделить две причины возникновения профориентации: психологическая и социально-экономическая. В то время происходило следующее: предприятия нуждались новых квалифицированных работников, а у людей встал вопрос о «свободе выбора» [1].

Традиционные и современные формы профориентационной работы отличаются во многих аспектах. Вот некоторые основные различия:

1. Методы и инструменты: Традиционные формы профориентации чаще всего основаны на беседах с психологами, тестировании и анализе интересов. В то время как современные формы могут включать в себя использование онлайн-платформ, компьютерных программ, виртуальной реальности и других инновационных ме-

тодов для более точного анализа способностей, интересов и потребностей человека.

2. Доступность: Современные формы профориентации могут быть более доступными благодаря онлайн-платформам, которые позволяют получить помощь и консультации в любое удобное время и место. Традиционные формы, как правило, требуют личного присутствия и назначения консультации заранее.

3. Подход к аудитории: Современные формы профориентации могут быть более гибкими и нацелены на различные аудитории, включая студентов, выпускников, профессионалов, а также людей с ограниченными возможностями или особенностями. Традиционные формы часто ориентированы на школьников и студентов.

4. Индивидуальный подход: Современные формы профориентации часто предлагают более индивидуальный и персонализированный подход к каждому человеку, учитывая его уникальные потребности и особенности. Традиционные формы могут быть более стандартизированными и общими [2].

5. В целом, современные формы профориентационной работы обычно стремятся использовать передовые технологии и инновационные методики для более эффективного и точного определения профессиональных интересов и возможностей человека.

6. Нами детально изучены более 5 научных статей ученых, выпускных работ студентов и магистрантов по исследуемой проблеме. Изучение научной литературы в области профориентации позволило нам установить, что данная проблема является объектом пристального внимания уче-

ных. Вместе с тем, в доступных источниках мы не обнаружили работ, посвященных выездными профориентационным встречам по образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент».

Целью данной статьи является раскрытие темы выездных профориентационных встреч по образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент». Данные встречи проводили студенты Карагандинского университета Казпотребсоюза в рамках дипломного проекта.

Для проведения профориентационных встреч мы подготовили мультимедийную презентацию. Перед началом выступления мы решили привлечь аудиторию небольшим интерактивом. В презентацию добавили ссылки на игры и викторины, которые провели перед началом основного выступления. Такие интерактивы позволили пробудить интерес аудитории к нашему дальнейшему выступлению. В презентацию добавили актуальную информацию об ЕНТ. Рассказали, какие предметы нужно сдавать и какие проходные баллы для поступления в 2024 году. Далее добавили информацию об образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент»: сроки, формы и языки обучения. Обязательно мы выделили особенность нашей образовательной программы. Особенность заключается в том, что, обучаясь по нашей образовательной программе студенты получают знания не только в области педагогики и физической культуры, но и в таких сферах, как менеджмент, право, управление и маркетинг. В презентации указали по каким профессиям могут работать будущие выпускники: менеджер спортивного клуба, тренер, учитель физической культуры, методист и др.

Также рассказали о поощрениях для студентов, которые являются профессиональными спортсменами, выступают на соревнованиях за наш университет и имеют спортивные звания. Это могут быть скидки на обучение или выплаты стипендий. Обязательно оставляем время для ответов на вопросы аудитории.

Первая выездная профориентационная встреча прошла в городе Темиртау в ЧУ «Темиртауский многопрофильный колледж Мирас». На встрече присутствовало 30 человек, по специальности «Физическая культура и спорт» - 11 человек. Выступили с презентацией согласно плану, ответили на вопросы аудитории, раздали информационные материалы. В данном колледже было много заинтересованных студентов в нашем университете, так как присутствовали студенты с похожими образовательными программами. В основном их заинтересовало дистанционное обучение, так как многие уже работают по специальности. От студентов было много вопросов и царил благо-

приятная обстановка. После встречи мы взяли интервью у студентки образовательной программы «Физическая культура и спорт». Она немного рассказала о себе. Проведённая нами встреча была для неё интересной и информативной. Студентка заинтересована в поступлении в наш университет на образовательную программу «Физическая культура и спортивный менеджмент».

В этот же день была проведена ещё одна профориентационная встреча со студентами ЧУ «Темиртауский высший медицинский колледж». На данной встрече присутствовало 31 человек. Также выступили с презентацией по плану, ответили на вопросы студентов и раздали информационные материалы. В медицинском колледже было намного меньше заинтересованных в нашем университете, так как неправильно была определена целевая аудитория для профориентационной встречи. На встрече присутствовали выпускные курсы, которые уже нацелены на поступление в медицинские учебные заведения. Но, исходя из интервью, небольшой процент студентов заинтересовались в наших образовательных программах. Это уже лучше, чем 0%. Благодаря данной встрече студенты узнали о нашем университете, что в будущем может им пригодиться.

Проведя работу над ошибками с выступлениями и с выбором целевой аудитории, мы отправились на следующую профориентационную встречу. Данная встреча прошла в КГУ «Областная специализированная школа-интернат для одарённых детей в спорте имени Алии Молдагуловой». На встрече присутствовало около 35 человек. Каждый из них был заинтересован в нашей образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент», так как вся аудитория состояла из спортсменов. На встречу мы пригласили выпускника нашей образовательной программы, который дополнил своей информацией нашу основную презентацию и ответил на вопросы аудитории.

Следующие встречи прошли на базе Карагандинского университета Казпотребсоюза, когда проводились соревнования по волейболу среди учащихся 9-11-х классов. Мы подготовили аудиторию и пригласили команды для проведения встречи. Всё прошло отлично и по плану. Рассказали общую информацию об университете и образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент», ответили на вопросы, раздали информационный материал. Некоторые обучающиеся впервые побывали в нашем университете и исходя из интервью, здесь им очень понравилось. В дальнейшем они бы хотели здесь учиться.

Проведя данные профориентационные встречи, нам удалось охватить около 80 абитуриентов.

Исходя из интервью, проведённые нами встречи были информативными и интересными. Благодаря нашей презентации мы выявили интерес к представляемой нами образовательной программе «Физическая культура и спортивный менеджмент». Также некоторые учащиеся впервые узнали о нашем университете и об образовательных программах университета. Профориентационные встречи принесли много пользы в рамках профориентационной работы. Данный метод профориентационной работы будет всегда актуален и эффективен.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1 Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ «ВЕКТОР». Из истории профориентации <https://profvector.spb.ru/publication/o-proforientacii/>

2 Формы и методы профориентационной работы с учащимися [Текст] / Госуд. проф. обр. учреждение «Новокузнецкий пед. колледж». – Новокузнецк. – 5с.

КӘСІПТІК БАҒДАР БЕРУ ЖҰМЫСЫНЫҢ КӨШПЕЛІ НЫСАНДАРЫ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.наук, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, Қарағанды қ., profsls@mail.ru

Опарина Полина Игоревна

Қарағанды Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ студенті, Қарағанды қ., p_oparina02@mail.ru



Аңдатпа. Бұл мақалада №814 дипломдық жоба аясында өткізілетін көшпелі кәсіптік бағдар беру кездесулері қарастырылады. Осы дипломдық жобаның тақырыбы «білім беру ұйымдарындағы кәсіптік бағдар беру жұмысының заманауи нысандары мен әдістері». Нақты мысалдар кәсіптік бағдар беру кездесулерінің маңыздылығы мен тиімділігін сипаттайды. Осы кәсіптік бағдар беру кездесулерін өткізуге «дене шынықтыру және спорт менеджменті» мамандығының 4-курс студенттері қатысты.



Түйінді сөздер: кәсіптік бағдар беру жұмысы, кәсіптік бағдар беру кездесулері, презентация, талапкер, білім беру бағдарламасы.

FIELD FORMS OF CAREER GUIDANCE WORK

Syrymbetova Layla Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports Management of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, profsls@mail.ru

Oparina Polina Igorevna

a student of the OP «Physical Culture and sports Management» of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, p_oparina02@mail.ru



Annotation. This article discusses the field career guidance meetings held within the framework of the diploma project No. 814. The topic of this graduation project is «Modern forms and methods of career guidance in educational institutions.» Specific examples describe the importance and effectiveness of career guidance meetings. The 4th year students of the specialty «Physical Culture and sports Management» took part in these career guidance meetings.



Keywords: career guidance work, career guidance meetings, presentation, applicant, educational program.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Сиротина Светлана Геннадьевна

старший преподаватель физической культуры ЦЗОЖ при спортивном клубе КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы, podporinas@mail.ru

Вишнякова Наталья Петровна

магистр, старший преподаватель физической культуры ЦЗОЖ при спортивном клубе КазНУ им. аль-Фараби, г. Алматы

Давтян Эдуард Ильич

президент федерации спортивного ориентирования Акмолинской области, старший тренер Акмолинской области по спортивному ориентированию, г. Астана

 **Аннотация.** Спортивное ориентирование как доступный массовый вид спорта для населения различных возрастных категорий, история, правила и содержание. В статье рассматриваются вопросы, связанные с ситуацией спортивного ориентирования в Казахстане. Анализ развития вида спорта в различных регионах Республики.

 **Ключевые слова:** спортивное ориентирование, двигательная активность, качественное физическое воспитание, спорт, соревнования.

Анализируя ситуацию в сфере физического воспитания в Казахстане, уровень здоровья молодежи, вовлеченность в занятия физической культурой и спортом возникла необходимость в новых проектах для развития массовых видов спорта. В Республике Казахстан при поддержке ЮНЕСКО реализуется проект РГКП ННПЦ ФК: «Качественное физическое воспитание в Казахстане». Инвестирование в качественное физическое воспитание – это инвестиции в гендерное равенство, в инклюзивность, в хороший уровень здоровья, в возможность качественного образования [1].

Спортивное ориентирование это доступный, массовый вид спорта, не требующий от занимающихся высокого уровня развития определенных физических качеств, специализированных спортивных сооружений и сложного оборудования на начальном этапе освоения этого вида спорта.

Спортивное ориентирование как вид спорта берет свое начало еще в 19 веке. 20 июня 1897 года спортсмены общества «Турнфёренинг» норвежского города Берген впервые в истории организовали соревнования по спортивному ориентированию. В Норвегии новый вид спорта вначале поддержки не получил, но его подхватили любители Финляндии и Швеции. В 1905 году в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом. Шведы начали регулярно проводить соревнования с 1912 года. В 20-х годах XX столетия начали культивировать новый вид спорта датчане и швейцарцы [2].

Днем рождения спортивного ориентирования в

странах бывшего СССР считается день открытия первых всесоюзных соревнований в окрестностях Ужгорода – 12 октября 1963 года. Официальным годом рождения казахстанского ориентирования считается также 1963 год: организованы и проведены первые соревнования по спортивному ориентированию, и когда на 1-й Чемпионат СССР были приглашены две команды от Казахской Республики – сборная КазССР и сборная ВКО.

В 1961 году была создана Международная федерация ориентирования (ИОФ), в которую вошли 10 государств: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Затем к ним присоединились Австрия, Англия и Шотландия. ИОФ своей задачей ставит пропаганду нового вида спорта, организацию международных соревнований, включение спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр. Федерация спортивного ориентирования Республики Казахстан с 1996 года входит в состав Международной федерации ориентирования (IOF). Это позволяет казахстанским спортсменам принимать участие во многих международных стартах и проводить на территории Казахстана международные соревнования. Каждый год лучшие ориентировщики могут бороться за титулы чемпионов Мира и за победы на Кубках мира.

Ориентирование – это олимпийская дисциплина. А вот чтобы стать олимпийским видом спорта, ориентированию необходимо более широкое распространение и популярность этого вида спорта во всем мире и в том числе в Казахстане.

При содействии и поддержке РГКП ННПЦ ФК РК Спортивное ориентирование включено в программы разных комплексных спортивных мероприятий в Казахстане на лыжах зимой и бегом – летом: Универсиада студентов ВУЗов, зимние и летние Гимназиады учащихся РК, турниры школьников.

Спортивное ориентирование, как записано в Правилах соревнований, это «вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков» [6].

Спортивное ориентирование не требует специальных дорогостоящих спортивных сооружений. Основными атрибутами соревнований по спортивному ориентированию являются: местность, карта, дистанция. Эти атрибуты неразрывно связаны между собой. Для того чтобы провести соревнования любого уровня, прежде всего нужна местность. В Правилах записано: «Район соревнований – участок местности, на которой проводятся соревнования, по площади и насыщенности ориентирами достаточный для постановки дистанций соответствующего уровня и вида программы». На сегодняшний день это не обязательно должен быть лесной массив большой площади. При наличии карты и компаса любой незнакомый уголок может стать ареной увлекательной борьбы. Это может быть парк, сквер, дворовая территория, городской микрорайон, территория спортивного комплекса, школы, университета, искусственно подготовленный снежный, водный или другой лабиринт, спортивный зал с гимнастическими снарядами и даже многоквартирная квартира. И для любой из этих местностей должна быть составлена спортивная карта.

В настоящее время во всем мире наиболее доступным для жителей городов и населенных пунктов является парковое и городское ориентирование. Такие соревнования проводятся в городских парках и скверах, в жилых районах.

Спортивное ориентирование требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но он включает в себя множество психических компонент, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Спортсмен бежит по маршруту, обозначенному на карте, но не обозначенному на местности, при этом во время работы пользоваться можно только картой и компасом. Карта содержит подробную информацию о местности, такую как рельеф земной поверхности, естественные препятствия и т.д. Чтобы быть успешным в спортивном ориен-

тировании, спортсмену необходимо иметь навыки быстрого чтения карты, абсолютной концентрации внимания и способности быстро принимать решения, выбирая наилучший маршрут во время работы при высокой скорости бега.

Соревнования по ориентированию бывают: индивидуальные и эстафеты, суперспринты в городских парках до марафонов в горной или лесной местности. Соревнования проводятся как в дневное, так и в ночное время, зимой на беговых лыжах и летом (бегом, на велосипедах). Участие в соревнованиях могут принимать все: от мала до велика, потому что участники разбиваются на возрастные группы. Для людей с ограниченными возможностями проводятся соревнования по спортивному ориентированию - по определенным правилам.

Для тех, кто увлекся ориентированием и для желающих попробовать себя в этом виде спорта можно порекомендовать: спортивный лабиринт или мини-ориентирование, парковое, городское ориентирование и еще некоторые упражнения [3].

Во время занятий спортивным ориентированием развиваются и совершенствуются такие качества как выносливость, сила, настойчивость, уверенность в своих силах, вырабатывается умение ориентироваться на незнакомой местности, анализ ситуации, принятие решений и их исполнение [3, 4, 5]. Большое значение ориентирования в развитии и совершенствовании внимания, зрительной и наглядно-временной памяти, восприятии пространства, эмоциональной устойчивости, да и вообще тактической смекалки и сообразительности. В спортивном ориентировании, как ни в каком другом занятии, органично и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки, что позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии, а занятому физическим трудом совершенствовать быстроту реакции и оперативность мышления.

В странах Европы (Скандинавии) и отдельных дальнего зарубежья ориентирование популярно и широко известно. Включено в школьные программы, по ступеням образования.

В Казахстане спортивное ориентирование по прошествии шестидесяти лет так и остается развивающимся видом спорта, хотя оно вошло в календари соревнований различных рангов – от школьных до республиканских и мировых. Несмотря на то, что соревнования проводятся регулярно и собирают большое количество участников, вид спорта не получил такого развития и продвижения, как скажем, триатлон, баскетбол или даже лыжные гонки.

В Республике спортивное ориентирование наиболее активно развивается в Западно-Казахстанской, Северо-Казахстанской, Восточно-Казахстан-

ской, Павлодарской, Акмолинской, Алматинской, Кустанайской, Жамбылской областях, в городах Астана и Алматы. В остальных регионах Республики Казахстан развитие спортивного ориентирования идет более медленно. В ходе развития этого вида спорта в разных регионах зачастую встречаются одни и те же трудности: нехватка инструкторов, тренеров, преподавателей физической культуры, владеющих основами данного вида спорта, отсутствие учебно-методических пособий по данному виду спорта и проведению занятий, отсутствие картографического материала тех местностей, где могли бы проходить как учебно-тренировочные занятия, так и спортивно-массовые соревнования.

Хочется отметить, что, РГКП ННПЦ ФК для развития спортивного ориентирования как вида спорта всегда оказывал поддержки и всяческое внимание. Но, тем не менее, на организуемых РГКП ННПЦ ФК школьных или студенческих соревнованиях, в лидерах оказывались спортсмены из тех регионов, где спортивное ориентирование развивалось еще до образования РГКП ННПЦ ФК. Спортсмены команд других регионов часто не справлялись с поставленными перед ними задачами по прохождению дистанций (особенно в первые соревновательные дни), не зарабатывали очков в личном и командном первенствах, и как следствие вся команда оказывалась далеко от призовых мест, в конце турнирной таблицы. А это, как известно, влияет на дальнейшее отношение команды по данному виду спорта: нет результатов – не будем развивать. И чаще всего так и получалось, что аутсайдеры постепенно теряли интерес к соревнованиям по спортивному ориентированию, оставаясь без поддержки властей и местных федераций. Сам вид спорта, как выше упоминалось, очень интересный, захватывающий. Все время меняющий условия для дистанций, соперничество, которое может длиться несколько десятилетий – потому как спортсмен растет, и переходит из одной возрастной группы в другую, наращивая свой опыт участия в различных соревнованиях, на различных по своему характеру местностях.

Для получения результатов в популяризации и развитии вида спорта в Республике Казахстан, с учетом проекта «Качественное физическое воспитание в Казахстане», необходимо ввести спортивное ориентирование в учебный процесс с целью обновления содержания физической активности по уровням образования. Необходима разработка программ обучения, инклюзивных методик, программ курсов повышения квалификации для подготовки инструкторов и тренеров по спортивному ориентированию. Внедрение спортивного ориентирования в учебный процесс в школе позволит повысить уровень двигательной активности уча-

щихся и будет способствовать формированию навыков здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ ситуации в сфере физического воспитания Казахстана»/ **«Вестник физической культуры»**. № 1, 2024. С. 90-108.
2. **Подпорина С. Г.** Спортивное ориентирование в вузе: Учебное пособие / С. Г. Подпорина. - Алматы: Қазақ университеті, 2013. - 152 с.: ил.
3. **Ширинян А.А., Иванов А.В.** Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М., Академ принт, 2012. 112 с., ил.
4. Штыкова Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие / **Е. В. Штыкова, В. Н. Агальцов**. – Омск: Издательство СибГУФК, 2008. – 52 с.
5. **Болотин А.Э., Сильчук С.М., Сильчук А.М., Щедрин Ю.Н.** Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов / Учебное пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с.
6. Правила проведения соревнований на территории Республики Казахстан по СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ. Астана, 2017. 90 с.

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ - МӘСЕЛЕЛЕР МЕН КЕЛЕШЕГІ

Сиротина Светлана Геннадьевна

әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың спорт клубындағы СӨСО дене шынықтыру пәнінің аға оқытушысы, Алматы қ., podporinas@mail.ru

Вишнякова Наталья Петровна

магистр, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ спорт клубындағы СӨСО дене шынықтыру аға оқытушысы, Алматы қ.

Давтян Эдуард Ильич

Ақмола облысының спорттық бағдарлау федерациясының президенті, Ақмола облысының спорттық бағдарлау жөніндегі аға жаттықтырушысы, Астана қ.



Аңдатпа. Спорттық бағдарлау әртүрлі жастағы тұрғындар үшін қолжетімді бұқаралық спорт түрі ретінде, тарихы, ережелері мен мазмұны. Мақалада Қазақстандағы спорттық бағдарлау жағдайына байланысты мәселелер қарастырылады. Республиканың түрлі өңірлерінде спорт түрінің дамуын талдау.



Түйінді сөздер: спорттық бағдарлау, қозғалыс белсенділігі, сапалы дене тәрбиесі, спорт, жарыстар.

SPORTS ORIENTEERING - PROBLEMS AND PROSPECTS

Sirotnina Svetlana Gennadievna

senior teacher of physical education at the sports club of Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, podporinas@mail.ru

Vishnyakova Natalia Petrovna

Master's degree, senior lecturer of physical culture at the sports club of Al-Farabi Kazakh National University, Almaty

Davtyan Eduard

President of the sports orienteering federation of the Akmola region, senior sports orientation coach of the Akmola region, Astana



Annotation. Sports orienteering as an accessible mass sport for the population of various age categories, history, rules and content. The article discusses issues related to the situation of sports orienteering in Kazakhstan. Analysis of the development of the sport in various regions of the Republic.



Keywords: sports orienteering, physical activity, high-quality physical education, sports, competitions

**«Дене тәрбиесінің жаршысы»/ «Вестник физической культуры»
ғылыми-практикалық журналы үздік педагогикалық практиканы
жариялау үшін ұсынылған басылымдардың тізіміне енді.
<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>**

Бұл елімізде дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық тәжірибені кеңінен таратуға мүмкіндік береді.

Енді педагогтер, ПОҚ, жас дене шынықтыру ғалымдары өздерінің ғылыми мақалалары мен әдістемелік әзірлемелерін осы беделді журналда «Тәжірибені жалпылау және аудару» критерийі бойынша мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім берудің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі, қосымша білім беру және арнаулы білім беру бағдарламаларын іске асыратын педагогтерді, сонымен бірге білім және ғылым саласындағы өзге де азаматтық қызметшілерді аттестаттаудан өткізу қағидалары мен шарттарының 15 және 20-қосымшаларына сәйкес жариялай алады.

Бұл әркімге өз жұмысын ұсынуға, тәжірибесімен бөлісуге және кәсіби қауымдастықтың назарын аударуға тамаша мүмкіндік.

Баршаңызды ғылыми және әдістемелік жұмыстарыңызды жариялауға шақырамыз!

**Научно-практический журнал «Дене тәрбиесі жаршысы»/ «Вестник
физической культуры» вошел в перечень рекомендованных изданий
для публикаций лучшей педагогической практики.
<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>**

Это дает возможность широко распространять педагогический опыт в области физической культуры и спорта в нашей стране.

Теперь педагоги, ППС, молодые ученые физической культуры могут публиковать свои научные статьи и методические разработки в этом авторитетном журнале по критерию «Обобщение и трансляция опыта» согласно приложения 15 и 20 Правил и условий проведения аттестации педагогов, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего образования, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего, дополнительного образования и специальные учебные программы, и иных гражданских служащих в области образования и науки.

Это отличная возможность всем желающим представить свои труды, поделиться опытом и привлечь внимание профессионального сообщества.

Приглашаем всех опубликовать свои научные и учебно- методические работы!

МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» ғылыми - практикалық журналы спорт педагогикасы, психология, физиология, медицина және басқа да ғылымдар мәселелерін қоса алғанда, дене шынықтыру мен спорттың заманауи іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

Файл пішімі: Microsoft Word. Парақ форматы: А4. Шеттері: жоғарғы және төменгі -2.0 см, сол - 3 см, оң-1 см. негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 14 пункт, аннотация және түйінді сөздер: 12 пункт. Кестелер, сілтемелер, схемалар, графиктер, диаграммалар мен суреттер мәтінде кішірек қаріпті (12 пункт) пайдалануға рұқсат етіледі. Жол аралығы: жалғыз. Абзац шегінісі - 1,0 см.

Мақала көлемі - 3-тен 10 бетке дейін. Суреттердің көлемі мақаланың ¼ көлемінен аспауы керек.

Мақалалардың материалдары плагиатқа тексеріледі.

Мақала келесі ережелерге сәйкес қатаң түрде рәсімделуі керек:

- FTAMP (ғылыми техникалық ақпараттың мемлекетаралық рубрикаторы);

- ортасында бас әріптермен-мақаланың атауы. Орталығы бойынша жол арқылы – автордың (-лардың) тегі мен аты-жөні (4 автордан артық емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), өткізусіз төмен ұйымның атауы, қала және ел;

- беттің ені бойынша-аннотация (30 – дан 100 сөзге дейін) және түйінді сөздер (5-7 сөз) және одан әрі-мақала мәтіні. Мақаланың соңында - «Пайдаланылған дереккөздердің тізімі».

Мақаланың атауы, авторлардың аты-жөні (толық), аннотация және түйінді сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударманы сапалы және мамандар орындауы керек.

Қалың қаріппен бөлектеу керек: **мақаланың атауы, автордың аты-жөні*, аннотация, кілт сөздер, пайдаланылған дереккөздердің тізімі.**

Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер төртбұрышты жақшадағы араб сандарымен берілген. Әдебиеттер тізімі ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003 сәйкес рәсімделуі керек. Барлық сілтемелер түпнұсқа тілінде берілуі керек.

Мақала құрылымы: кіріспе, әдістеме, практикалық қолдану, ұсыныстар, қорытынды және пайдаланылған дереккөздердің тізімі.

Материалдардың дұрыстығы, сауаттылығы үшін мақала авторлары жауап береді. Редакциялық алқа талаптарға сәйкес келмейтін материалдарды қабылдамауға құқылы.

Мақаланың электрондық нұсқасы электрондық пошта арқылы жіберілуі керек naucanprcfk@gmail.com.

Журналды шығару жиілігі – тоқсанына 1 рет.

Бір баптың құны 3500 теңгені құрайды (қолма-қол немесе қолма-қол ақшасыз есеп айырысу бойынша төлем). Төлем мақала мақұлданғаннан кейін жүзеге асырылады.

Біздің деректемелеріміз:

ҚР ЖП « Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы « РМҚК

БСН: 000740000649

КВЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKKZKX

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, медицины и других наук.

Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

Формат файла: Microsoft Word. Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее — 2.0 см, левое — 2 см, правое — 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 14 пунктов, аннотация и ключевые слова: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Абзацный отступ - 1,0 см.

Объем статьи – от 3 до 10 страниц. Объем рисунков не должен превышать ¼ объема статьи.

Материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами:

- МРНТИ (межгосударственный рубрикатор научной технической информации);
- по центру прописными буквами – название статьи. Через строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска наименование организации, город и страна;
- по ширине страницы – аннотация (от 30 до 100 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и далее – текст статьи. В конце статьи - «Список использованных источников».

Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

Необходимо выделить жирным шрифтом: **наименование статьи, ФИО автора (-ров)*, аннотация, ключевые слова, список использованных источников.**

Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список литературы должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003. Все ссылки должны быть даны на языке оригинала.

Структура статьи: Введение, методика, практическое применение, рекомендации, заключение и список использованных источников.

Ответственность за достоверность, грамотность материалов несут авторы статей. Редакционная коллегия вправе отклонять не соответствующие требованиям материалы.

Электронный вариант статьи следует направлять по электронной почте naukannprcfk@gmail.com.

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету). Оплата производится после одобрения статьи.

Наши реквизиты:

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» МП РК

БИН: 000740000649

КБЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKKZKX