



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



 NAZARBAYEV
UNIVERSITY

 SCHOOL
OF MEDICINE

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Министерство просвещения Республики Казахстан
Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы
Национальный научно-практический центр физической культуры
National Scientific and Practical Center for Physical Education

Назарбаев Университетінің Медицина мектебі
Школа медицины Назарбаев Университета
Nazarbayev University School of Medicine

«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ»

халықаралық ғылыми-практикалық конференция

МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической конференции

«ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»

MATERIALS

of the international scientific and practical conference

«TRANSFORMATION OF THE CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS»



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ



NAZARBAYEV
UNIVERSITY



SCHOOL
OF MEDICINE

«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ»

халықаралық ғылыми-практикалық конференция
МАТЕРИАЛДАРЫ
2024 жылғы 12-13 желтоқсан

I том

MATERIALS

of the international scientific and practical conference

**«TRANSFORMATION OF THE CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF
PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS»**

december 12-13, 2024

I part

**Халықаралық ғылыми – практикалық конференция серіктестері
Партнеры международной научно – практической конференции
Partners of the International scientific and practical conference**



Алматы қаласындағы ЮНЕСКО-ның Өңірлік кеңсесі
Региональный офис ЮНЕСКО в г. Алматы
UNESCO Regional Office in Almaty



Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
L.N. Gumilyov Eurasian National University



Қазақстан Республикасы Ұлттық Олимпиадалық комитеті
Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан
National Olympic Committee of the Republic of Kazakhstan



Қазақ спорт және туризм академиясы
Казакская академия спорта и туризма
Kazakh Academy of Sports and Tourism



Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы
Академия физической культуры и массового спорта
Academy of Physical Education and Mass Sports

УДК 37.037.1
ББК 74.200.55
Б94

«Білім беру ұйымдарында дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін трансформациялау»: халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары (12-13 желтоқсан 2024). – Астана: ҚР ОАМ ҰҒПДТО, 2024. I том, – 316 б.

«Трансформация концептуальных основ физического воспитания в организациях образования»: материалы международной научно-практической конференции (12-13 декабря 2024). – Астана: КР МП ННПЦФК, 2024. Том I, – 316 с.

«Transformation of the conceptual foundations of physical education in educational institutions»: materials of the international scientific and practical conference (december 12-13, 2024). – Astana: KR ME NSPCPE, 2024. I part, – 316 c.

Конференцияның мақсаты – білім және тәжірибе алмасу алаңын құру, білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесінің тиімділігін арттырудың өзекті мәселелері мен жолдарын талқылау.

Конференция жұмысы аясында білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары, дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру мәселелері талқыланады.

Конференцияның негізгі спикерлері Норвегия мен Кореядан, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымынан, халықаралық Мектеп спорты федерациясынан келген шетелдік ғалымдар, сондай-ақ отандық ғалымдар, профессорлық-оқытушылар құрамы және педагогтер, дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар болып табылады.

Бұл басылым мектепке дейінгі және жалпы орта білім беру ұйымдарының педагогтеріне, ғалымдарға, оқытушыларға, тренерлерге, дене шынықтыру бағытындағы ғылыми қызметкерлерге, сондай-ақ жоғары кәсіби білім беру ұйымдарының студенттеріне арналған.

Цель конференции - создание платформы для обмена знаниями и опытом, обсуждение актуальных проблем и путей повышения эффективности физического воспитания в организациях образования.

В рамках работы Конференции обсуждены актуальные проблемы и пути совершенствования физической культуры в организациях образования, вопросы формирования культуры здоровья обучающихся в процессе физического воспитания.

Основными спикерами Конференции были зарубежные ученые из Норвегии и Кореи, Всемирной организации здравоохранения, Международной федерации школьного спорта, а также отечественные ученые, ППС и педагоги, специалисты в области физической культуры и спорта.

Издание предназначено для педагогов организаций дошкольного и общего среднего образования, ученых, преподавателей, тренеров, осуществляющих деятельность в области физической культуры, а также для обучающихся организаций высшего профессионального образования.

The purpose of the conference is to create a platform for the exchange of knowledge and experience, to discuss current issues and ways to improve the effectiveness of physical education in educational institutions.

During the Conference, topical issues and ways to improve physical culture in educational institutions, issues of forming a culture of health for students in the process of physical education were discussed.

The main speakers of the Conference were foreign scientists from Norway and Korea, the World Health Organization, the International School Sports Federation, as well as domestic scientists, teaching staff and teachers, specialists in the field of physical culture and sports.

The publication is intended for teachers of pre-school and general secondary education organizations, scientists, teachers, trainers active in the field of physical education, as well as for students of higher professional education organizations.

ISBN 978-601-09-8934-4 (I)

ISBN 978-601-09-8932-0

© Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, 2024

© Национальный научно-практический центр физической культуры, 2024

© National Scientific and Practical Center for Physical Education, 2024

МАЗМҰНЫ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

ПЛЕНАРЛЫҚ ОТЫРЫС \ ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ \ PLENARY SESSION

<i>Таиметов А.Б.</i> Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды дамыту үрдістері мен перспективалары.....	3
<i>Балиева З.Я.</i> Спорт – денсаулық кепілі.....	6
<i>Нагимтаева А.А.</i> Национальная система мониторинга здорового образа жизни.....	9
<i>Сырымбетова Л.С.</i> О некоторых аспектах подготовки учителей физической культуры.....	13
<i>Каратабанов Р.А.</i> Современные подходы к содержанию среднего образования: проект ГОС начального и основного среднего образования.....	17
<i>Отаралы С.Ж.</i> Мектеп жасындағы балалардың физикалық дайындығының сипаттамасы.....	24
<i>Ақан З.Н.</i> Эволюция физического воспитания: от школьного спорта к формированию культуры здоровья.....	28
<i>Тен А.В.</i> Концептуальные подходы к современному образованию и возможности их реализации в сфере физической культуры и спорта.....	31
<i>Дрейт Н.А.</i> Интеллектуальное и физическое развитие школьников средствами физической культуры и спорта.....	33
<i>Исраилов Р.Д.</i> Внедрение искусственного интеллекта на уроках физической культуры: возможности и перспективы.....	37

I СЕКЦИЯ \ SESSION I

Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары

Актуальные проблемы и пути совершенствования физической культуры в организациях образования

Actual problems and ways to improve physical culture in educational organizations

<i>Айсина Н.Б.</i> Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды оқытудың әдістемесі.....	41
<i>Акулова Н.В.</i> Интеграция математической грамотности в уроки физической культуры.....	45
<i>Базарбаев М.К.</i> Саз колледжінде дене шынықтыру пәнін оқытудың өзектілігі.....	48
<i>Байдюсенова Т.В., Елеусызбаев А.К.</i> Инновационные технологии в физической культуре и спорте.....	54
<i>Байжанов К.О.</i> Игровые методики в обучении волейболу.....	58
<i>Балгабек Ш.Е.</i> Проблема инклюзивного образования в сфере физической культуры...	62
<i>Бармагамбетова С.М.</i> Балалардың логикалық ойлауын дамытудағы шахмат ойынының үлесі.....	68
<i>Баяхметов Н.Ш.</i> Шаңғы тебудің әдісі мен тәсілдері.....	71
<i>Бегешова А.С.</i> Студент жастардың спортқа бағытталған дене тәрбиесінің педагогикалық технологиясы.....	77
<i>Бекенов М.Б., Дюсенов А.М.</i> Повышение эффективности выполнения нападающего удара у волейболистов 18-20 лет.....	80
<i>Болатова Б.Б.</i> Дене шынықтыру сабағында оқушылардың белсенділігін арттырудың тиімді тәсілдері.....	83
<i>Ботаев А.У., Берликожанова А.Н.</i> Дене шынықтыру сабағында ойын технологиясын қолдана отырып, оқушылардың спортқа деген сүйіспеншілігін арттырып, дене бітімін дамыту.....	88
<i>Глинов В.П.</i> Национальная игра «Бестемше» как средство воспитания физических качеств и пропаганды национального наследия казахского народа	91

<i>Дёмина Е.А.</i> Влияние физической нагрузки на здоровье и физическую кондицию школьников.....	94
<i>Джекенов П.С., Касымова А.Д.</i> Методические особенности набора детей в секцию баскетбола в общеобразовательной школе.....	100
<i>Дукетаев Б.А., Куангалиева Т.К.</i> Формирование ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи.....	105
<i>Ескендирова М.Т.</i> Дене шынықтыру сабақтарын тиімді жоспарлау жолдары мен тәсілдері.....	111
<i>Жамилова А.Ф., Маманова А.Ш., Бекбосынова Л.Н.</i> Садақшы спортшыларды дайындау кезінде күштік жаттығуларының рөлі.....	114
<i>Жахин К.Е., Токай Р.</i> Воспитание и развитие обучающихся на уроках физической культуры в начальной школе.....	119
<i>Жилкожина А.А.</i> Эмперический метод исследования собственной практики.....	125
<i>Жукенов К.С.</i> Полиатлон спорты.....	129
<i>Зарипова И.Г.</i> Урок гимнастики в общеобразовательной школе: взгляд на реальность.....	132
<i>Ивышева Э.Қ., Нургалиев Б.К.</i> Дене тәрбиесіндегі қимыл – қозғалыс ойындарының рөлі.....	138
<i>Искакова Г.Г.</i> Обеспечение безопасной жизнедеятельности учащихся как необходимое условие совершенствования физической культуры в организациях образования.....	141
<i>Калияхметова И.Е.</i> Қосымша білім берудің дене тәрбиесі жүйесінде ұлттық спорттық ойындарының маңызы.....	146
<i>Кенжебекова К.И.</i> «Көшпек» ұлттық ойынын жаңғырту арқылы оқушы бойына құндылықтарды дарыту.....	149
<i>Кенжибаев К.С.</i> Дене шынықтыру сабақтарында негізгі құзыреттіліктерді қалыптастыру.....	153
<i>Киякбай А.М.</i> Трансформация концептуальных основ физического воспитания в образовательных организациях.....	161
<i>Коштербаева А.А.</i> Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары.....	166
<i>Курманбекова А.С.</i> Дене шынықтыру және спорт саласындағы инновациялық технологиялардың ерекшеліктері.....	171
<i>Қазақ Х.С.</i> Қазақтың ұлттық ойындары халқымыздың асыл мұрасы.....	178
<i>Қайырбеков Е.А.</i> Білім алушылардың денсаулық мәдениетін арттыруда дене тәрбиесі пәнінің рөлі.....	184
<i>Лобанова В.Т.</i> Исследование корреляции повышения мотивационной составляющей и роста показателей лыжной подготовки обучающихся 7 классов.....	191
<i>Майрамбаев Н.А.</i> Дене шынықтыру – тәртіп пен табандылық мектебі.....	195
<i>Мамаев М.Ш.</i> Тоғызқұмалақ - қызықты ойын.....	198
<i>Мейрамғалиева Г.Ж., Гасанов Н.А.</i> Использование упражнений лечебной физкультуры для профилактики опорно-двигательного аппарата на уроке физической культуры.....	202
<i>Мейрханова З.Д.</i> Дене шынықтыру сабақтарында білім мен дағдыларды бағалаудың заманауи модельдері.....	207
<i>Мунсызбаева Ж.А.</i> Таеквондо спортының техникалық тәсілдері мен әрекеттері.....	211
<i>Мусалиев Е.Б.</i> Легкая атлетика в системе физического воспитания.....	216
<i>Назарова Л.Х., Жуманова А.С.</i> Оздоровительная аэробика как средство развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушением речи.....	220

Нурғалиева М.С. Формирование устойчивого интереса к физической культуре через внедрение инновационных методов организации уроков и внеклассных мероприятий.....	225
Омарбаев Д.М. Проблемы организации занятий физической культуры в сельской местности.....	229
Перепелица И.Г. Физкультурно – оздоровительное образование детей с особыми образовательными потребностями на основе авторской программы «Дені саудың – жаны сау».....	233
Процак А.П. Баскетбол как средство совершенствования двигательных способностей у школьников.....	241
Саурбаева Р.Е. Еріншек жастарды - спортқа баулу.....	244
Савитская О.Г. Physical education is the basis of a healthy.....	247
Ступина С.Д., Сейсенбеков Е.К., Кокебаева Р.С. Футбол как инструмент развития двигательных качеств у обучающихся (на примере колледжей).....	252
Сулекеев К.К. Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары.....	257
Телтаева А.С., Сауранбаев Ж.А., Идришев А.Б. Ұлттық ойындар-халық қазынасы «Бес асық».....	261
Темирова А.К., Карымсакова А.Е., Куланова К.К., Дене шынықтыру пәні бойынша оқу процесін дамыту үшін компьютерлік технологияларды қолдану.....	266
Тореханова Е.В. Влияние физической активности на академическую успеваемость учащихся.....	273
Трушель Л.В., Шарманова Е.П. Использование приложения learningapps как средство организации инклюзивной среды на уроках физической культуры.....	276
Тұрабай Н.А., Нұрмаханова Ж.Б., Жақыпова А.Ж. Дене шынықтыру сабағында «Жаңа Қазақстанның» ұлтжанды адал, рухы мықты патриот ұрпақтарын тәрбиелеудің әдіс-тәсілдері және ұлттық оқыту бағдарламасы.....	280
Тұрдымбетова А.Ю., Шотаев М. «Бестемше» арқылы оқушылардың ұлттық ойынға деген қызығушылығын арттыру.....	284
Уқубай Д.О. Дене шынықтыру пәні педагогінің кәсіби құзыреттілігін арттыру.....	287
Умбетов Д.М. Дене шынықтыру сабақтарында икемді дағдыларды дамыту.....	290
Умирханова Г.Б. Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті оқыту.....	294
Ушакова С.Б. Повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой через соревновательный метод.....	299
Ченцов Д.С. Развитие навыков анализа через взаимное оценивание качественных показателей на уроке физической культуры.....	305
Шилибаев Б.А., Уразбекова Д.У. Педагогикалық мамандықтарға арналған қимыл-қозғалыс ойындары.....	308
Шунько А.В. О необходимости применения средств спортивного скалолазания в студенческой среде.....	312

АЛҒЫ СӨЗ

*Құрметті конференцияға қатысушылар!
Қадірменді қонақтар, қадірлі әріптестер!*

Бүгінгі бас қосуымыздың басты себебі болып отырған «Білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін трансформациялау» атты ғылыми-практикалық конференцияға қош келдіңіздер!

Конференция дене тәрбиесін дамыту және оның білім беру ортасындағы рөлін нығайту мақсатымен біріккен жетекші мамандар, педагогтер, ғалымдар мен практиктер бас қосатын бірегей алаң болады деп үміттенемін.

Бүгінгі таңда жастардың дене шынықтыруы мен денсаулығына қатысты мәселелер Қазақстан үшін ерекше өзекті.

Осы тұрғыдан алғанда Біртұтас тәрбие бағдарламасында балалардың бойында денсаулық құндылығын, салауатты өмір салтын, жан тазалығын және эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыру – білім берудің басты мақсаттарының бірі екендігі кездейсоқ емес.

Цифрландыруды жеделдету, балалар мен жасөспірімдер арасындағы физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуі, сондай-ақ психоэмоционалды күйзелістің артуы білім беру жүйесіндегі ғылыми негізделген шешімдер мен тәсілдерді жаңғыртуды талап етеді.

Елімізде және шетелде жүргізілген зерттеулерге сәйкес, тұрақты физикалық белсенділік оқушылардың физикалық денсаулығын жақсартып қана қоймайды, сонымен қатар олардың танымдық қабілеттерін дамытуға, эмоционалды тұрақтылық пен әлеуметтік өзара әрекеттесуіне ықпал етеді.

Осы ретте, Қазақстанда дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы өскелең ұрпақтың денсаулығын нығайту үшін қолайлы жағдайлар жасауға бағытталған.

Алайда, бұл мақсаттарды жүзеге асыру тұжырымдамалық базаны жаңартуды және инновациялық әдістерді енгізуді, әсіресе арнайы медициналық топтарда оқытуды және инклюзивті білім беруді ұйымдастыруды талап етеді. Бұл процесс жекелендірілген тәсілді қолданумен, заманауи технологияларды біріктірумен және дене тәрбиесінің тиімділігін бағалау үшін жүйелі мониторинг жүргізумен байланысты.

Ақын, қазақ әдебиетінің жарқын жұлдызы, педагог Мағжан Жұмабаев «Педагогика» атты еңбегіндегі «мың жыл жұтса дәмі кетпес» салиқалы сөздерінде тәрбиені 4-ке бөледі, олар: «Ең бірінші – дене тәрбиесі; екіншісі – ақыл тәрбиесі; үшіншісі – сұлулық тәрбиесі (өнерлі); төртіншісі – құлық тәрбиесі», - дей отыра дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлген.

Сол себепті, біздің ойымызша, бүгінгі Конференция білім беру ұйымдарын жаңа мазмұнмен толтыру мәселері бойынша өзекті сын-тегеуріндерді талқылауға, соңғы зерттеулердің нәтижелерімен бөлісуге және одан әрі даму үшін қадамдарды белгілеуге бірегей мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, ғылым мен практиканы интеграциялауға, оларды Қазақстанның білім беру ұйымдарының ерекшеліктеріне бейімдеуге негізделген бағдарламаларды талқылауға ерекше назар аударылатын болады.

Сіздердің идеяларыңыз, зерттеулеріңіз бен пікірталастарыңыз жастардың физикалық денсаулығын жақсартып қана қоймай, сонымен қатар салауатты өмір салтына, үйлесімді дамуға және өзін-өзі жүзеге асыруға тұрақты қызығушылықты қалыптастыратын білім беру тәжірибесін құруға негіз болатынына сенімдімін.

Баршаңызға жемісті жұмыс, кәсіби табыс, сонымен қатар жаңа ғылыми жетістіктер тілеймін!

Сіздердің отандық ғылым мен білімнің дамуына қосқан үлестеріңіз Қазақстанның болашағы үшін үлкен маңызға ие екендігін атап өткім келеді.

Ортақ мақсат үшін атсалысқандарыңызға және қолдауларыңызға шексіз рақмет!

Е. Оспан
Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрлігі
вице-министр



Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды дамыту үрдістері мен перспективалары
Таишметов А.Б., ҚР Оқу-ағарту министрілігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының бас директоры

Сіздерді білім беру ұйымдарында дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін жаңарту мәселесіне арналған халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның ашылуымен құттықтауға рұқсат етіңіздер!

Конференцияға зерттеуші ғалымдар, оқытушылар мен педагогтер, дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандар, кәсіби спорт федерациялары мен клубтарының өкілдері қатысуда. Осы орайда Норвегия мен Кореядан келген шетелдік әріптестерге, қазақстандық спортшыларға, Олимпиада ойындарының жеңімпаздары мен жүлдегерлеріне қолдау көрсеткендері үшін шынайы алғысымды білдіргім келеді.

Конференция Қазақстан Республикасы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының **25 жылдығы қарсаңында** ұйымдастырылды. Осы жылдар ішінде Орталықта ұлт денсаулығын нығайту және жастар арасында белсенді өмір салтын қалыптастыру бойынша ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудің баға жетпес тәжірибесі жинақталды.

Заманауи білім беру жүйесі цифрлық технологияларды өскелең ұрпақтың күнделікті өміріне енгізудің қажеттілігіне байланысты жаңа мәселерді алға қойып отыр.

Соның бірі – білім алушылардың денсаулығына теріс әсер ететін физикалық белсенділіктің төмендеуі. Осыған орай, дене шынықтыру оқу-тәрбие процесінің маңызды бөлігі ғана болмай, болашақта ұлт денсаулығын сақтаудың ұзақ мерзімді факторына айналуы керек.

Білім беру ұйымдарындағы дене тәрбиесі тек денсаулықты жақсарту, қозғалыстың төмен белсенділігіне байланысты мәселелерді шешумен қоса, балалар мен жасөспірімдердің физикалық дамуын арттырады. Сонымен бірге олардың қоғамда дұрыс қарым-қатынас жасауына, коммуникативтік, эмоционалдық және әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға, күйзеліс және қиындықтармен күресуге үйретуі тиіс. Бұл мәселелер, бүгінгі қоғамда өте маңызды.

Алайда қазіргі дене тәрбиесінің тұжырымдамасы мектептегі «Дене шынықтыру» пәнінің алдында тұрған ауқымды міндеттерді орындауда жеткіліксіз. Сондықтан дене тәрбиесінің интегративті концепциясын енгізудің объективті қажеттілігі туындап отыр. Ол үшін инновациялық әдістер мен

педагогикалық технологияларды қолдану және дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін қайта қарау керек.

Әлемдік денсаулық сақтау саласының мәліметтері көрсеткендей 1-сынып оқушыларының **50%**, 6-сыныптың – **25%**, 11-сыныптың – **5%**-ның ғана денсаулығы жақсы деңгейде.

2023 жылы Орталық жүргізген әлеуметтік сауалнама нәтижесі мектеп оқушыларының **39,6 %**, ата-аналардың **45,3 %** және дене шынықтыру педагогтерінің **26,1 %** мектептегі дене тәрбиесінің жағдайына толық қанағаттанбайтынын көрсетті.

Бұл, ең алдымен, оқыту әдіснамасының жеткіліксіздігі, кәсіби дене шынықтыру педагогтерінің тапшылығы және спорт ғимараттары мен жабдықтарының жетіспеушілігімен байланысты.

Сауалнамаға қатысқан ата-аналардың **47,1 %**, оқушылардың **33,1 %** және педагогтердің **40,6 %** дене шынықтыру пәнін ең маңызды пәндерінің бірі деп санайды. Бұл сапалы дене тәрбиесіне деген үлкен сұраныстың бар екенін көрсетеді.

Осыған байланысты келесі мәселерді шешуді қажет деп санаймыз:

- инклюзия, яғни мүмкіндігі шектеулі және спорттағы дарынды балаларға арналған дене шынықтыруды дамыту;

- дене шынықтыру сабақтарының сағаттарын арттырмай, дене шынықтыру жаттығуларының көлемін ұлғайту жолдарын табу;

- өмір бойғы белсенділікті сақтап, денсаулық және денеге саналы түрде қараудың мотивациялық технологияларын дамыту;

- бағалау жүйесін өзгерту және оқу процесінде білім беру нәтижелеріне қол жеткізу.

Бүгінгі күні педагогтерді даярлауда Z буыны сұраныстарын ескеретін пәндердің психологиялық мазмұнын жаңарту қажеттілігі туындап отыр.

Сонымен қатар педагогтерді даярлау және олардың біліктілігін арттыру бойынша білім беру бағдарламаларын қайта қарау қажет деп санаймыз, бұл бағытта:

- заманауи әлеуметтік талаптарға жауап беретін жаңа форматтағы дене шынықтыру педагогтерін даярлау бойынша бағдарламалар әзірлеу;

- бәсекеге қабілетті мамандарға сұраныс деңгейін арттыруда қосымша кәсіптік білім беру жүйесін қалыптастыру.

XXI ғасыр жастары үнемі өзгеріп отыратын әлемде бірнеше мамандықты меңгеруге қабілетті.

Сондықтан білім берудің басты мақсаты – мамандыққа сай қажетті құзыреттілікті қалыптастыру, жастарға мамандықты игеруге және жаңа дағдыларды өз бетінше алу мүмкіндігін беру.

Бұл дене тәрбиесін білім беру ұйымдарының негізгі міндеттерінің біріне айналдырып, белсенді әрі дені сау ұрпаққа қоғамдық-саяси, экономикалық және әлеуметтік-мәдени өзгерістерге тез бейімделуге, бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

Осы мақсатқа жету үшін ең алдымен дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін қайта қарап, пән мазмұнын жаңарту қажет. Алғашқы қадам ретінде:

– жеке тұлғаның жалпы физикалық мәдениетін қалыптастыру үшін икемді модульдік бағдарламаларды әзірлеу;

– белсенділіктің көлемін арттыру үшін интегративті сабақтан тыс іс-шараларды, динамикалық үзілістер мен белсенді өзгерістерді енгізу;

– денсаулық сақтау және дене шынықтыру бойынша ұлттық жобаларды жасау;

– балалар мен жасөспірімдер үшін жаңа, қызықты қозғалыс түрлерін, соның ішінде ұлттық спорт түрлері мен цифрлық технологияларды қолдана отырып әзірлеуді ұсынамыз.

Фитнес-трекер, смарт білезік және басқа да құрылғылар физикалық белсенділік деңгейін бақылап, нақты уақыт режимінде энергия тұтынуын тіркеуге мүмкіндік береді.

Қазіргі әлем тез өзгеріп, тұрақсыз, белгісіз және көп ақпарат ағындарымен сипатталады. Технологиялық үрдістер еңбек нарығын және мамандарға қойылатын талаптарды өзгертуге алып келуде. Бұл факторлар болашақ дене шынықтыру педагогтерін даярлау процесінде ескерілуі тиіс.

Дене шынықтыру педагогінің мәртебесін көтеру және оның қызметін ынталандыру мақсатында төмендегі шараларды тиімді деп санаймыз:

- педагогтерді аттестаттау кезінде олардың спорттық разрядтары, атақтары мен біліктілік санаттарын ескеру;

- білім беру ұйымдары басшыларының рейтингіне оқушылардың өңірлік, республикалық және халықаралық іс-шараларға қатысуы бойынша сандық және сапалық көрсеткіштерді енгізу;

- жоғары оқу орындарына қабылдау кезінде спорттық разрядтары мен атақтары бар талапкерлер үшін жеңілдіктер жасау.



*Спорт денсаулық кенісі
Балиева З.Я., VP Law Company
ЖШС президенті*

Қазақстандағы спорттың тамыры қазақ халқының тарихынан бастау алады. Ұлттық күрес, садақ ату, ат жарысы сияқты дәстүрлі спорт түрлері ойын-сауық қана емес, жауынгерлерді тәрбиелеудің бір жолы болды.

Спорттық іс-шаралар жас жеткіншектердің жан-жақты дамуына, олардың физикалық ғана емес, моральдық күш-қуатын дамытуға ықпал етеді. Күрес сияқты дәстүрлі спорт түрлері қарсыласты құрметтеуге, табандылыққа, қиындықтарды жеңе білуге үйретеді. Бұл қасиеттер спортта ғана емес, өмірде де маңызды.

Дене белсенділігі салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі болып табылады. Ол физикалық және психикалық салауаттылықты сақтауда маңызды рөл атқарады.

Тұрақты физикалық белсенділік жүрек ауруы, инсульт, қант диабеті, сүт безі және тоқ ішек қатерлі ісігі сияқты жұқпалы емес аурулардың (NCD) алдын алуға және емдеуге көмектесетіні көрсетілген. Сонымен қатар физикалық белсенділік гипертония, артық салмақ және семіздік қаупін азайтады және психикалық денсаулықты, өмір сүру сапасын және әл-ауқатын жақсартады.

Экономиканың дамуымен дене белсенділігінің жеткіліксіздігінің таралуы артады. Бірқатар елдерде бұл көрсеткіш 70%-ға жетеді – мұның себебі көліктің дамуы, жаңа технологияларды пайдалану, мәдени ерекшеліктер және урбанизация. Деректер 2022 жылы бүкіл әлем бойынша ересектердің үштен бір бөлігі (31%), шамамен 1,8 миллиард адам дене белсенділігінің ұсынылған деңгейіне сай келмегенін көрсетеді. Нәтижелер алаңдатарлық тенденцияны көрсетеді: 2010 жылдан 2022 жылға дейін ересектер арасында жаттығу жеткіліксіздігінің таралуы шамамен 5 пайыздық тармаққа өсті.

Ағымдағы үрдіс жалғаса берсе, бұл көрсеткіш 2030 жылға қарай тек өсіп, 35%-ға жетеді, ал жаһандық қауымдастық 2030 жылға қарай аз қозғалысты өмір сүру көрсеткішін төмендету жөніндегі жаһандық мақсатты орындай алмайды. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) ересектерге апта сайын 150 минут орташа физикалық белсенділікті немесе 75 минут қарқынды физикалық белсенділікті немесе соған сәйкес әрекет етуді ұсынады.

Физикалық белсенділік деңгейін арттыру жүйелік тәсілді талап етеді: бірыңғай саясат шешімі жоқ.

Адамдар тұратын, жұмыс істейтін және ойнайтын барлық орындарды

камтитын барлық деңгейлерде дене белсенділігін ынталандыру үшін барлық тиісті мүдделі тараптардың үйлестірілген, ұжымдық әрекеттерді қабылдауы қажет.

ДШҰ мәліметтеріне сәйкес, 2022 жылы Қазақстанда ересек тұрғындардың 28% физикалық белсенділік жетіспейді. Дене белсенділігі мен адам денсаулығының арасында тығыз байланыс бар.

Дене белсенділігінің болмауы және алкоголь, темекі шегу, теңгерімсіз тамақтану сияқты зиянды әдеттер жүрек-қан тамырлары ауруларының, қант диабетінің және қатерлі ісік ауруларының дамуына әкеледі. Адамда жылдар бойы жаман әдет пайда болады, бірақ оны бір күнде өзгерту мүмкін емес. Мұндай жағдайларда зияны аз баламаларға біртіндеп көшу арқылы ауыр ауруларды тудыратын әдеттерден бас тартуға бағытталған зиянды азайту тұжырымдамасы тиімді жұмыс істейді.

Зиянды азайту тұжырымдамасы әлемнің көптеген елдерінде ондаған жылдар бойы табысты жұмыс істеп келеді. Үкіметтік емес ұйымдардың, ғалымдардың, мемлекеттік органдардың күш-жігерін біріктіру арқылы теңгерімсіз тамақтану, отырықшы өмір салты, алкогольді теріс пайдалану, темекі шегу, нашакорлық, ұрпақты болу денсаулығы, экология сияқты негізгі 7 бағыт бойынша жұмыстар жүргізілуде. Жұмыс топтарына жетекші сала мамандары кірді. Балалар, ересектер және егде жастағы адамдар NCD дамуына ықпал ететін қауіп факторларына осал.

Адам денсаулығына қауіп төндіретін факторлардан келетін зиянды азайту тұжырымдамасы кез келген жастағы қоғамның әрбір мүшесінің денсаулығын сақтауға бағытталған және зиянды әдеттердің алдын алуға, зиянды зардаптарды азайтуға және мінез-құлықты қауіпсізге өзгертуге бағытталған.

Тұжырымдама шеңберінде біз жеке көзқарасты және олардың қажеттіліктеріне бағытталған мамандандырылған бағдарламаларды қажет ететін халықтың үш негізгі категориясын анықтаймыз:

1. Дені сау адамдардың санаты, өскелең ұрпақ (мектепке дейінгі және мектеп жасы): Бұл топ зиянды әдеттердің қалыптасуына жол бермеу арқылы денсаулыққа қауіп төндіретін қауіптерден ерекше қорғауды талап етеді. Осы санаттағы зиянды өнімдер мен әдеттерге сұранысты азайтуға бағытталған профилактикалық және ағарту жұмыстарын мүмкіндігінше ертерек бастау керек.

2. Жастар санаты: бұл бұрыннан таныс, бірақ әлі жаман әдеттері немесе тәуелділіктері жоқ және сәйкесінше тәуекелге ұшырамайтын адамдар тобы. Олардың денсаулығын сақтау және жағымды әдеттерді қалыптастыру үшін осы санатпен жұмыс істеу маңызды.

3. Қалыптасқан тәуелділіктері бар адамдар санаты: Бұл топқа әртүрлі себептермен әдеттегі өмір салты мен мінез-құлық қауіптерінен бас тарта алмайтын немесе бас тартқысы келмейтін, бірақ қауіп факторларынан келетін зиянды азайтуға тырысатындар кіреді. Бұл санатпен жұмыс өмір салтын өзгертуге қолдау көрсетуге және көмектесуге, сондай-ақ жағымсыз салдарды азайту жолдары туралы ақпарат беруге бағытталуы керек.

Аз қозғалысты өмір салты тұжырымдамасы келесі аспектілерді сипаттайды:

Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар арасында оқу-тәрбие жұмыстарын, білім беру бағдарламалары арқылы жүргізу; балалар мен жастардың мүдделерін ескеретін әдістемені әзірлеу спортпен айналысу үшін қолайлы жағдай жасауға көмектеседі. Дене шынықтыру мекемелерінен дайындалған жаттықтырушылар балаларды спорттың әр түріне қызықтыру үшін сынақ сабақтары мен шеберлік сабақтарын өткізе алады.

Спортпен айналысу үшін қолжетімді инфрақұрылымды құру; жастарды белсенді спортпен және дене шынықтырумен айналысуға тарту: ауылдардағы, елді мекендердегі және қалалардағы бар спорттық инфрақұрылымды бағалау қажет. Өңірдің мүмкіндіктеріне қарай футбол, баскетбол, жеңіл атлетика, гимнастика, қазақ күресі және ат спорты сияқты бірнеше танымал спорт түрлеріне көңіл бөлу керек. Бұл ретте бар ресурстарды оңтайлы пайдаланып, балалар мен жастарды көбірек тартады және қылмыстық немесе радикалды діни топтарға қосылуының қаупін азайтады.

Мектептер, аудандар, облыстар арасында бұқаралық спорттық шараларды ұйымдастыру бойынша бастамаларды қолдау: Тұрақты спорттық іс-шаралар мен турнирлер жастар арасында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға және командалық рухты нығайтуға көмектеседі. Бұл сондай-ақ халықтың әртүрлі топтары арасындағы әлеуметтік белсенділік пен өзара әрекеттесуге ықпал етеді.

Шығармашылық үйірмелерді дамыту: сонымен қатар домбыра, вокал, сурет, өнердің басқа да түрлері сияқты хобби үйірмелерін дамытудың маңызы зор.

Мысалы, жеке мектептерде бар тәжірибені қолданыңыз, мәселен, Алматы қаласындағы High Tech академиясы, мұнда мектеп бағдарламасымен қатар қосымша білім беру бағдарламасы қолданылады.

Балалар мен жастарды спорттық және шығармашылық үйірмелерге тарту стратегиясын қалыптастыру үшін мектептің қамқоршылық кеңестері мен аудандық білім бөлімдерін тарту қажет. Бұл кеңестер іс-шараларды ұйымдастыруға, ресурстарды тартуға және жергілікті ұйымдармен серіктестік орнатуға көмектесе алады. Ата-аналарға балалары үшін спорт пен шығармашылықтың пайдасы туралы ақпараттық науқандарды өткізу маңызды. Бұл отбасылардың спорттық және мәдени шараларға қатысуын арттыруға көмектеседі.

Денсаулыққа қауіп факторларынан келетін зиянды азайту тұжырымдамасын табысты жүзеге асыру үшін, сондай-ақ жастарды белсенді және салауатты бос уақытын өткізуге тарту үшін әрбір аймақтың ерекшеліктерін, сондай-ақ спорт түрлерінің инфрақұрылымының қолжетімділігін кешендердің тәсілді құру керек екендігін ескеру қажет. Барлық мүдделі тараптардың – мектептердің, жаттықтырушылардың, ата-аналар мен қоғамдық ұйымдардың бірігуі бұл бастаманың табысты болуының кепілі болады.



*Национальная система мониторинга
здорового образа жизни
Нагимтаева А.А., доктор медицинских
наук, врач - генетик первой
квалификационной категории,
руководитель Национального центра
общественного здравоохранения
Министерства здравоохранения
Республики Казахстан (г. Астана, РК)*

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность – это любые виды движений, сопровождаемые затратой энергии и выполняемые с помощью мышечной силы. К ним относятся физическая активность на работе, в свободное время и в повседневной жизни.

Недостаточная физическая активность – четвертый по значимости фактор риска смертности в мире. Ежегодно около 3,2 миллиона смертей связывают с недостаточной физической активностью.

Гиподинамия возникает при сидении более 5 часов в день и физической активности менее 10 часов в неделю. Это может привести к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ, ухудшению умственной работоспособности и заболеваниям опорно-двигательной системы.

Малоподвижный образ жизни негативно влияет на здоровье, поэтому важно повышать физическую активность через активный отдых и упражнения.

Регулярные занятия физической культурой и спортом – эффективный способ сохранить и укрепить здоровье, а также повысить трудоспособность. Это способствует долгой и здоровой жизни населения.

Дети и подростки являются одной из уязвимых частей общества по отношению к основным поведенческим факторам риска. Требуется детальный анализ состояния здоровья школьников для принятия адекватных мер на государственном уровне. Необходимо активное привлечение родителей, учителей, специалистов в области здравоохранения и образования к реализации всех совместных мероприятий. По данным национального отчета эпидемиологического надзора за детским ожирением, питанием и физической активностью в Казахстане по проведенным исследованиям в 2020 году: распространенность избыточной массы тела или ожирения у детей 6-9 лет составила - 20,6%; детей с ожирением 6,6%; включая 1,6% детей с чрезмерным ожирением. Из них избыточная масса тела и ожирение более распространены у мальчиков – 23,6% и 8,7% соответственно, чем среди девочек – 17,6% и 4,6%.

Также по данным исследования установлено, что 69,9% детей вообще не посещают спортивные или танцевальные секции.

Согласно рекомендациям ВОЗ, для здоровья ребенка необходимо

физически активно играть, двигаться, тренироваться не менее 60 минут каждый день с умеренной и высокой интенсивностью. Регулярная физическая активность-это профилактика многих заболеваний и залог хорошего физического и психического развития детей.

По данным второго национального исследования по мониторингу поведения школьников в отношении своего здоровья и благополучия Ежедневная физическая активность не менее 60 минут выявлена у 32,4% школьников, и имеет тенденцию к снижению к 15 годам, что особенно выражено у девочек. В целом мальчики (36,4%) в большей степени физически активны, чем девочки (28,2%). Доля детей, которые ежедневно два часа и более в будний день проводят перед экранами телевизоров или за просмотром видео, в том числе на таких веб-сайтах, как YouTube, составляет 36,9%. Больше половины подростков - 56,5% проводят два часа и более в день за общением в социальных сетях.

Сегодня деятельность по формированию здорового образа жизни представлена на республиканском уровне Национальным центром общественного здравоохранения. Кроме того, вопросы формирования здорового образа жизни и профилактики на уровне ПМСП обеспечивают кабинеты ЗОЖ и Школы здоровья (3133), молодежные центры здоровья (103).

Школа – это учреждение, в котором деятельность по охране здоровья учащихся и формированию у них мотивации к ведению здорового образа жизни дополняет образовательные задачи и становится не менее приоритетной.

Европейская сеть школ, способствующих укреплению здоровья, в которую входят и казахстанские школы, существует более 19 лет и во многих государствах показала значительный прогресс в усилении сотрудничества между образованием и здравоохранением в обеспечении здоровья как одной из основных неотъемлемых частей деятельности школы.

С мая 1999 года Республика Казахстан является официальным членом Европейской сети «Школы, способствующие укреплению здоровья».

Общее количество школ по РК составляет – 7102. В них учатся более 3,9 млн школьников, что составляет 19,4 % от общего населения. По итогам второго полугодия 2024 года количество школ, способствующих укреплению здоровью составило 2253 школ, что составляет 31,7 % от общего количества школ.

В рамках реализации проекта ШСУЗ предусматривается определение основных приоритетов (направлений) на основании которых обозначаются мероприятия. По данным опроса проведенного среди школ, участвующих в ШСУЗ выбраны следующие приоритеты в отношении охраны и укрепления школьного сообщества: физическая активность – 36,2%, правильное питание – 9,4%, улучшение санитарно-гигиенических условий – 3,8%, укрепление здоровья детей – 34,3%, формирование здорового образа жизни – 10,9%, другие - 5,4%.

Кроме того, Национальным центром общественного здравоохранения разработаны методические рекомендации по вопросам профилактики физической активности и неподвижного образа жизни. Эти рекомендации основаны на рекомендациях ВОЗ по профилактике физической активности и малоподвижности. В методических рекомендациях предусмотрены

рекомендации по физической активности для населения в возрасте от 5 до 65 лет и старше, а также методы самоконтроля при занятиях физической культурой. Данные методические рекомендации предназначены для различных групп населения, занимающихся физической активностью, и специалистов в области физической культуры.

Постоянное изучение поведенческих факторов, увеличивающих риск неинфекционных заболеваний среди населения, позволяет контролировать их распространение и изменения. Это обеспечивает надежную основу для научно обоснованных решений в области укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

В Казахстане с 2021 года Национальный центр общественного здравоохранения впервые начал рассчитывать интегрированный показатель «Доля граждан Казахстана, ведущих здоровый образ жизни» по методологии российской статистики. Было проведено 3 национальных эпидемиологических исследования.

В опросе приняли участие лица старше 18 лет, в том числе более 13 тысяч (13 439) респондентов из всех регионов республики.

Показатель (процент) «Доля граждан Казахстана, ведущих здоровый образ жизни» является интегральным показателем, отражающим сочетание поведенческих факторов риска здорового образа жизни населения. Этот показатель отражает условный характер здорового образа жизни и включает в себя следующие показатели/компоненты:

- не курить;
- потребление не менее 400 г овощей и фруктов в день;
- физическая активность (не менее 150 минут в неделю или 75 минут интенсивной физической активности);
- умеренное потребление соли (не употреблять более 5 г в сутки);
- потребление алкоголя: не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и 84 г для женщин.

Комбинированный показатель включает два уровня здорового образа жизни: удовлетворительный и высокий.

Методика расчета интегрированного показателя:

Доля граждан в возрасте 18 лет и старше, ведущих здоровый образ жизни = общее количество респондентов с высокой степенью приверженности здоровому образу жизни и удовлетворительных * 100 / общее количество респондентов.

Здоровый образ жизни-степень соответствия поведения человека рекомендуемым уровням/нормам условных компонентов здорового образа жизни.

Степени здорового образа жизни:

Степень соблюдения здорового образа жизни высокая - при отсутствии курения, при наличии остальных четырех компонентов здорового образа жизни (не употребление большого количества алкоголя, ежедневное потребление фруктов и овощей не менее 400 грамм, умеренное, потребление соли в сутки не более 5 грамм, физическая активность не менее 150 мин., физическая активность

средней интенсивности в неделю).

Степень соблюдения здорового образа жизни удовлетворительная - некурение, при этом может отсутствовать любой другой компонент здорового образа жизни.

В целом по Казахстану интегрированный показатель «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» в 2023 году составил-34,2%, что свидетельствует об увеличении доли людей, ведущих здоровый образ жизни на 2,8% по сравнению с предыдущим (2022 г.) Национальным исследованием, тогда этот показатель составлял 31,4%.

По половому признаку этот показатель удельного веса граждан с высокой степенью приверженности ЗОЖ и удовлетворенностью в разрезе регионов значительно выше среди женщин - 39,5%, а среди мужчин – 28,7%. По месту жительства - среди сельского населения значительно больше граждан, ведущих здоровый образ жизни - 33,9 %, среди городского населения-34,4%.

Вместе с тем, в целом по республике 28,2% респондентов составляют удельный вес физически активного населения (средняя нагрузка не менее 150 минут в неделю или интенсивная нагрузка не менее 75 минут в неделю).

Анализ распределения поведенческих факторов риска как компонента здорового образа жизни позволил выявить распределение отдельных поведенческих факторов риска, составляющих общую интегральную оценку.

Также установлено, что в структуре факторов риска, негативно влияющих на здоровье, низкая физическая активность населения составляет 71,8%.

Разработанная система мониторинга позволяет оценивать каждый фактор риска и описывать особенности его влияния.

Со временем мониторинг уровня приверженности здоровому образу жизни позволит определить тенденции и динамику изменений в поведенческих практиках населения.

Систематический анализ и изучение особенностей состояния здоровья населения в динамике, а также выявление основных факторов и условий, напрямую влияющих на здоровье, дают возможность своевременно корректировать принимаемые меры, оценивать их эффективность и обеспечивать интегрированный подход к профилактике и укреплению здоровья населения в нашей стране.



*О некоторых аспектах подготовки учителей физической культуры
Сырымбетова Л.С., кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент»
Карагандинского университета
Казпотребсоюза (г. Караганда, РК)*

Как известно, при разработке образовательных программ мы ориентируемся на профессиональные стандарты, которые являются одним из элементов национальной системы квалификации. Профессиональный стандарт выстраивается на основе ОРК, которые, в свою очередь, ориентируются на национальную рамку квалификаций. Касательно сферы образования отметим что из восьми квалификационных уровней национальной рамки квалификаций Отраслевая рамка в сфере образования охватывает пять уровней, начиная с четвертого. Отметим также, что в сфере образования имеются на сегодня два профессиональных стандарта, первый из которых называется «Педагог», второй касается педагогов организации высшего и послевузовского образования. Он охватывает всего лишь два уровня НРК и ОРК, именно: седьмой и восьмой уровни.

Наибольшая функциональная нагрузка из этих четырёх элементов национальной системы квалификации ложится на профессиональные стандарты, поскольку с опорой на профессиональный стандарт разрабатываются все образовательные программы, кроме того, профессиональные стандарты являются основой для оценки результатов обучения или независимый сертификации.

В своем докладе я остановлюсь на конкретном примере. Речь пойдет об образовательной программе 6B01402 «Физическая культура и спортивный менеджмент», который реализуется в Карагандинском университете Казпотребсоюза. Данная образовательная программа помимо указанного выше профессионального стандарта «Педагог» опирается ещё на два профессиональных стандарта «Руководство спортивными и фитнес-клубами» и «Организация тренировок и обучения в спортивных секциях». Последние два профессиональных стандарта утверждены приказом председателя правления Национальной палаты предпринимателя «Атамекен», а первый из них утверждён приказом исполняющего обязанности министра Просвещения РК также в декабре 2022 года.

Поскольку данная программа относится к группе образовательных программ «Подготовка учителей физической культуры», то акцент в своём докладе я сделала на профессиональном стандарте «Педагог».

Из восьми карточек профессии этого стандарта к выпускникам

образовательной программы «Физическая культура и спортивный менеджмент» относятся две карточки: вторая и пятая. Иными словами, выпускники нашей образовательной программы могут работать педагогами школы и педагогами дополнительного образования.

В рамках профессиональных компетенций педагога данный стандарт включает три блока обобщенных показателей, а именно: компетенции, критерии и индикаторы. При этом все компетенции, критерии и индикаторы прописаны для пяти категорий педагогов школы: педагог-стажер/ педагог, педагог-модератор, педагог-эксперт, педагог-исследователь и педагог-мастер.

В рассматриваемом профессиональном стандарте выделены четыре компетенции. Это профессиональные ценности, профессиональные знания, практика преподавания/обучения и воспитания и, наконец, четвёртая компетенция – профессиональное развитие.

Каждая компетенция в данном профессиональном стандарте расшивается через критерии, а критерии через индикаторы. Для примера остановимся на третьей компетенции и среди критериев данной компетенции выделим критерий «оценивание образовательного достижения обучающихся/воспитанников», при этом акцентируем своё внимание на трёх квалификационных категориях педагогов: педагог-эксперт, педагог-исследователь и педагог-мастер.

И если внимательно посмотреть индикаторы именно данного критерия третьей компетенции, то несложно заметить, что для указанных квалификационных категорий особым образом необходимы развитые мягкие навыки.

Среди множества перечней мягких навыков наиболее общими являются коммуникативность, критическое мышление, креативность и командная работа. Полагаю, многие согласятся с тем, что развитие мягких навыков, а также их оценка - процесс довольно-таки сложный и трудоемкий. Тем не менее, это необходимый и абсолютно реальный процесс.

В педагогическом арсенале достаточно диагностического инструментария для измерения и оценки уровня сформированности мягких навыков, Хочу остановиться на выпускных квалификационных работах студентов. Поскольку именно здесь при выполнении выпускных квалификационных работах и при их оформлении и защите наиболее рельефно проявляются те или иные навыки, которые студенты приобрели за время своего обучения.

Если говорить о конкретном опыте, то в рамках нашей образовательной программы в прошлом году мы ввели пилотный проект, согласно которому выпускные квалификационные работы выполняются в виде дипломных проектов. Дипломные проекты выполняются малыми группами студентов, от 3 до 4 человек. Формы предъявления могут быть разные. Это собственно проект. Также дипломные проекты, согласно нашему пилоту, могут пополняться выполняться и в виде научных статей. Статей должно быть не менее трёх, чтобы по совокупному показателю оценить тот или иной дипломный проект. При этом мы обновили требования к структуре дипломных проектов. Помимо традиционных разделов, таких как: техническое задание, введение, заключение и список использованных источников с приложениями, в основной части

дипломного проекта мы выделяем такие разделы, как методы и материалы, а также результаты и их обсуждения.

В случае, когда дипломный проекты выполняются в форме научных статей, то структура дипломного проекта выглядит следующим образом: техническое задание, введение, тексты трёх статей, а также список использованных источников и приложения.

Третья форма дипломных проектов, которые могут выполняться в нашем ВУЗе, это стартап-проекты. Они могут выполняться как индивидуально одним студентам, так и группой студентов до 4 человек.

Кроме того, в нашем вузе практикуется выполнение межкафедральных проектов, здесь принимает участие 2 студента с двух разных кафедр.

В перспективе, мы намерены выйти на международный уровень и выполнять межгосударственные проекты в качестве выпускных квалификационных работ студентов. В частности, у нас уже есть договоренность с Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени Петра Лесгафта (Санкт-Петербург, Россия).

Помимо форм выполнения выпускной квалификационных работ весьма важным представляется их содержание, которое отражается в тематике дипломных проектов. Здесь очень важно, чтобы темы были актуальны и отвечали интересам и запросам самих студентов. Так, в этом учебном году мы обновили тематику выпускных квалификационных работ наших студентов, которые, на наш взгляд, отвечают требованиям времени. В частности, студентам были предложены такие темы, как социально-психологический портрет учителя физической культуры. Особенности физического воспитания детей Альфа поколения, развитие у обучающихся навыков работы в команде на занятиях физической культуры, цифровые навыки будущего учителя физической культуры, развитие исследовательских навыков будущих учителей культуры. Не менее важной представляется тема студенческого волонтерства в сфере физической культуры и спорта, а также при обсуждении тематики дипломных проектов предложили студенты тему «Развитие у школьников мотивации высоких спортивных достижений».

Таким образом, принимая участие в командной работе при выполнении выпускных квалификационных работ, студенты усиливают свои мягкие навыки, в числе которых коммуникация, работа в команде. Придавая особое значение исследовательским навыкам, мы привлекаем студентов к инициативному проекту нашей кафедры. В этом году мы начали инициативный проект на тему «Развитие исследовательских навыков студентов ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент» в котором помимо ППС кафедры принимают участие 12 студентов из разных курсов.

В этом году мы попытались обобщить опыт прошлого года. И провели анкету среди студентов, которые выполняли свои дипломные проекты в команде. В опросе приняли участие 39 студентов. Анкетирование проводилось в Google форме, и состояла она из шести вопросов.

Три вопроса из шести предполагали три варианта ответов: да, нет, затрудняюсь ответить.

Как положительную тенденцию мы отмечаем ответы на вопрос «Пригодятся ли им в будущем приобретённые навыки работа в команде». Следует также отметить, что порядка половины студентов признались в том, что им было сложно работать в команде.

Также как положительную тенденцию мы отвечаем позицию, которая связана с отсутствием категорических отрицательных ответов на все три вопроса.

Из трёх вариантов ответов на вопрос «Какие навыки пригодились при работе в команде» наибольшее количество респондентов отметили такое качество, как ответственность, чуть более половины респондентов полагают, что им пригодился навык взаимопонимания.

Требующим особого внимания к себе является ответ студентов на вопрос «С какими трудностями они столкнулись при работе в команде», связанный с недостаточной коммуникацией. Из этого следует, что при обучении студентов необходимо вырабатывать у них именно коммуникативные навыки, которые особо необходимы для педагогов.

Все результаты опроса проведённого среди студентов учтены в текущем учебном году при выполнении выпускных квалификационных работ. Безусловно, трудности испытывают и педагоги, научные руководители проектов. Но, как видно из результатов опроса, при таком формате выполнения выпускных квалификационных работ имеется много сильных сторон, которые будут способствовать развитию как профессиональных, так и мягких навыков будущих педагогов.



Современные подходы к содержанию среднего образования: проект ГОС начального и основного среднего образования

Каратабанов Р.А., вице-президент Национальной академии образования имени И. Алтынсарина

Для того чтобы образовательные стандарты работали эффективно, необходимо обеспечить согласованность всех элементов учебного процесса. Это включает в себя учебные планы, программы, методические материалы, методы оценивания и воспитательную деятельность.

1. Связь всех компонентов учебного процесса. Все элементы учебного процесса должны гармонично взаимодействовать. Учебные планы и программы должны соответствовать образовательным стандартам, чтобы создать единую образовательную среду. Это позволяет избежать несоответствий и сделать обучение более структурированным.

2. Оценивание и обучение. Методы оценивания должны соответствовать ожидаемым результатам, установленным стандартами. Учащиеся должны четко понимать, какие результаты от них ожидаются и как они могут их достичь. Это создает прозрачность и мотивирует к обучению.

3. Поддержка учителей. Курсы повышения квалификации для педагогов должны быть направлены на углубление знаний о стандартах и их практическом применении. Учителя должны научиться проводить уроки таким образом, чтобы достигать ожидаемых результатов стандарта по своим предметам. Это позволит им более эффективно внедрять новые требования в учебный процесс и адаптировать свои материалы.

4. Аттестация педагогов. Аттестация учителей должна быть организована таким образом, чтобы учитывать их способности реализовывать образовательные стандарты. Процесс аттестации должен включать оценку педагогической деятельности, чтобы выявить сильные стороны и области для улучшения, а также поддерживать профессиональный рост учителей.

5. Воспитательная работа. Воспитательная деятельность должна быть интегрирована в общий учебный процесс и направлена на формирование тех ценностей и навыков, которые прописаны в стандартах. Это помогает создать положительную и поддерживающую образовательную атмосферу.

6. Мониторинг и обратная связь. Регулярный мониторинг реализации стандартов и оценка учебных достижений помогают выявлять проблемные моменты и вносить необходимые изменения. Обратная связь от учащихся и педагогов играет ключевую роль в улучшении качества образования.

В итоге, соблюдение требований образовательных стандартов в различных аспектах учебного процесса является важным условием для обеспечения качества и последовательности образования. Согласование ожидаемых результатов стандартов с другими компонентами учебного процесса способствует формированию эффективной образовательной стратегии и успешному развитию учащихся.

В последнее время в государственные общеобразовательные стандарты образования были внесены важные изменения. Эти обновления направлены на то, чтобы наша система образования соответствовала требованиям современного общества.

Основные Направления Изменений. Актуализация содержания: Новые стандарты разработаны с учетом требований современного общества и достижений науки и техники. Это гарантирует, что учащиеся получают знания и навыки, которые важны в текущих условиях.

Развитие критического и творческого мышления: Учащиеся поощряются к анализу информации, решению проблем и независимому мышлению. Это помогает формировать навыки, необходимые для успешной жизни.

Интеграция предметов: Стандарты способствуют взаимодействию разных областей знаний, что улучшает общее понимание учащихся и помогает им видеть связи между предметами.

Непрерывность образования: Обновленные стандарты обеспечивают плавный переход между разными уровнями образования, что способствует накоплению знаний и навыков на протяжении учебного процесса.

Баланс теории и практики: Образование должно не только передавать факты, но и учить, как применять эти знания в реальной жизни.

Инклюзивный подход: Новый стандарт заботится о равном доступе к качественному образованию для всех учащихся, независимо от их происхождения.

Цели Начального Образования. Основная цель начального образования — помочь учащимся освоить базовое содержание и развить ключевые компетенции. Это включает:

Развитие базовых навыков: Учащиеся учатся навыкам речи, чтения, письма и счета, что крайне важно для их будущего обучения.

Функциональная грамотность: Стандарты акцентируют внимание на развитии навыков сбора, анализа и применения информации.

Социальные нормы и ценности: Образование формирует ценности и направляет учащихся к тому, чтобы стать ответственными и этичными членами общества.

Здоровый образ жизни: Учебная программа побуждает учащихся развивать физические, художественные и творческие способности, а также трудолюбие.

Цели Основного Среднего Образования. Цель основного среднего образования — обеспечить освоение базового содержания и развитие компетенций, сохраняя единство обучения и воспитания. Основные задачи

включают:

Углубление знаний: Учащиеся продолжают развивать знания, полученные в начальной школе, создавая прочный фундамент для дальнейшего обучения.

Развитие компетенций: Учебный процесс направлен на формирование универсальных навыков, позволяющих применять знания в различных ситуациях.

Формирование личностных качеств: Учащиеся развивают качества, такие как уважение, ответственность и сотрудничество.

Подготовка к профессии: Образование предоставляет учащимся необходимые знания и навыки для осознанного выбора будущей профессии и стремления к постоянному обучению.

Таким образом, начальное и основное среднее образование нацелены на формирование и развитие гармонично развитых граждан, способных адаптироваться к изменениям в современном обществе.

Содержание образования ориентируется на базовые ценности, которые играют ключевую роль в формировании личности учащегося. Эти ценности, определенные Главой государства на III Құрылтае, включают независимость и патриотизм, которые способствуют развитию чувства ответственности за свою страну и желание участвовать в её жизни. Единство и солидарность создают основу для взаимодействия и сотрудничества между людьми, что является важным аспектом социальной жизни. Справедливость и ответственность формируют у учащихся понимание важности честности и этики в их действиях. Закон и порядок обеспечивают стабильность и защищенность в обществе, что помогает формировать уважение к правилам и законам. Трудолюбие и профессионализм подчеркивают значимость усердной работы и стремления к высокому качеству в любой деятельности. Созидание и новаторство вдохновляют учащихся на творчество и внедрение новых идей, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира.

Каждая ценность была **декомпозирована** в личностные, коммуникативные, социальные и гражданские, моральные и этические, трудовые, а также познавательные-исследовательские **ключевые компетенции**.

В Стандартах образования определены основные педагогические подходы, на основе которых должен строиться учебно-воспитательный процесс. Эти подходы имеют решающее значение для формирования у учащихся ключевых ценностей и навыков, необходимых для успешной жизни в современном обществе.

Первый подход, который следует рассмотреть, — это **ценностно-ориентированный подход**. Он акцентирует внимание на значимости жизненных ценностей для формирования активного гражданского сознания у учащихся. В рамках этого подхода уроки строятся вокруг обсуждения патриотизма, социальной ответственности и моральных норм. Учебные материалы должны включать примеры из жизни выдающихся личностей, продемонстрировавших высокие нравственные качества. Задания могут включать анализ текстов и выполнение проектов о значимых исторических

фигурах. Результатом применения этого подхода являются поведенческие практики, которые способствуют формированию социальных норм и позитивных свойств личности, таких как эмпатия, ответственность и уважение к окружающим.

Следующий подход — **личностно-ориентированный**. Этот подход подразумевает учет индивидуальных интересов и потребностей каждого ученика. Мы должны использовать дифференцированный подход, позволяя учащимся выбирать задания, соответствующие их уровню подготовки и интересам. Учебники должны содержать разнообразные примеры и ситуации, которые помогают учащимся осознавать, как ценности проявляются в различных сферах жизни. Результатом его применения становится развитие самосознания и уверенности в себе, что способствует формированию активной жизненной позиции.

Третий подход, который мы обсудим, — **компетентностный**. Он акцентирует внимание на развитии ключевых компетенций через практическую деятельность. Уроки должны быть организованы таким образом, чтобы учащиеся могли применять свои знания в реальных контекстах. Учебные материалы должны включать задания, направленные на развитие критического мышления, исследовательских навыков и способности к сотрудничеству. Результатом применения компетентностного подхода является формирование у учащихся способности к самостоятельному решению проблем и эффективной работе в команде.

Четвертый подход — **конструктивистский**. Он предполагает активное участие учащихся в образовательном процессе. Уроки должны создавать условия для самостоятельного поиска информации и проведения исследований. Учебные материалы должны содержать открытые вопросы и задания для дискуссий, что способствует вовлечению учащихся в учебный процесс. Результатом этого подхода является развитие аналитического мышления и креативности, которые способствуют более глубокому пониманию учебного материала.

Деятельностный подход также играет важную роль в организации образовательного процесса. Он подчеркивает необходимость практического применения знаний и активного взаимодействия между учащимися. Учебные материалы должны предоставлять пошаговые инструкции и примеры успешных работ, что поможет учащимся в выполнении заданий. Результатом его применения становится умение учащихся применять теоретические знания на практике, что повышает их мотивацию к обучению.

Коммуникативный подход является ключевым для развития навыков общения и сотрудничества. Уроки должны быть организованы так, чтобы учащиеся активно участвовали в обсуждениях и взаимодействовали друг с другом. Учебные материалы должны сосредоточиться на практических ситуациях, способствующих развитию коммуникативных навыков. Результатом применения этого подхода является формирование у учащихся уверенности в своих коммуникативных способностях, что позволяет им более эффективно взаимодействовать в различных социальных ситуациях.

Инклюзивный подход создает образовательную среду, где каждый учащийся имеет возможность участвовать в учебном процессе, независимо от своих индивидуальных особенностей. Учебные материалы должны содержать разнообразные форматы информации, чтобы обеспечить доступность и понимание для всех учащихся. Результатом его применения становится уважение к разнообразию и формирование Tolerance, что способствует созданию более гармоничной образовательной среды.

Инклюзивное образование обеспечивает равный доступ к образовательным услугам для всех учащихся, учитывая их особые образовательные потребности и индивидуальные возможности. Важно понимать, что инклюзия охватывает широкий спектр требований и практик, направленных на создание условий для успешного обучения всех детей, включая тех, кто сталкивается с временными или постоянными трудностями.

Полиязычие в образовании является важным аспектом, способствующим развитию языковых навыков учащихся и их культурной идентичности

В образовательных стандартах впервые появились нормы, посвященные оцениванию результатов обучения. Этот шаг стал важным для создания ясной и справедливой системы оценки, которая поможет ученикам и учителям лучше понимать, как происходит процесс обучения.

Одной из ключевых новаций является использование критериального оценивания. Это означает, что для оценки успехов учащихся используются четкие критерии и описания, которые помогают определить, какие навыки и знания должны быть усвоены. Такие критерии делают оценивание более прозрачным и понятным как для самих учащихся, так и для их родителей.

В стандартах предусмотрены два основных типа оценивания: формативное и суммативное. Формативное оценивание происходит в течение учебного процесса и позволяет учителям следить за прогрессом учащихся, вносить корректировки в обучение и оказывать необходимую поддержку. Суммативное оценивание, которое проводится в конце учебного периода, подводит итоги и показывает, насколько хорошо ученики усвоили материал.

На уровне основного среднего образования будет проводиться исследование интересов, способностей и склонностей обучающихся. Это необходимо для:

- **Индивидуального подхода:** Учитывая уникальные способности и интересы каждого ученика, образовательный процесс может быть адаптирован для их максимального развития.

- **Выбора профессии:** Понимание своих сильных сторон и интересов помогает учащимся принимать более обоснованные решения относительно будущей профессии, что повышает шансы на их успешную карьеру.

- **Повышения мотивации:** Учащиеся, которые понимают свои интересы и склонности, чаще проявляют инициативу и заинтересованность в учебном процессе.

2. Оценка социального GPA. Введение оценки социального GPA (Grade Point Average) на уровне основного среднего образования направлено на:

- **Всестороннее развитие:** Оценка социального GPA позволяет учитывать не только академические достижения, но и социальные, эмоциональные и личностные качества учащихся. Это способствует формированию разносторонних и гармоничных личностей.

- **Формирование ключевых компетенций:** Социальный GPA помогает развивать важные навыки, такие как командная работа, коммуникация и эмоциональный интеллект, которые крайне важны для успешной жизни в обществе.

- **Оценка базовых ценностей:** Оценивание социального GPA может отражать приверженность учащихся к основным ценностям, таким как уважение, ответственность и сотрудничество, что способствует их личностному росту.

3. Отдельное оценивание социального GPA. Оценивание социального GPA отдельно от академической успеваемости имеет следующие преимущества:

- **Независимая оценка:** Учащиеся могут получать обратную связь о своих социальных и личностных навыках, что позволяет им работать над своим развитием вне зависимости от их академических результатов.

- **Приложение к Аттестату:** Фиксация социального GPA в Приложении к Аттестату об основном образовании подчеркивает важность социальных навыков и личностных качеств, и может быть полезной для будущих работодателей или учебных заведений.

- **Стимулирование развития:** Учащиеся видят, что социальные навыки также имеют ценность, что может стимулировать их к активному развитию в этой области наряду с академическими достижениями.

Введение данных норм в образовательные стандарты направлено на развитие целостной личности, способной успешно адаптироваться в современном обществе. Эти меры помогают учащимся не только в учебе, но и в формировании необходимых навыков для будущей жизни и карьеры.

Введение нормы о мониторинге реализации Государственного общеобязательного стандарта начального образования является необходимым шагом для повышения качества образовательного процесса, обеспечения его актуальности и адаптивности к изменяющимся условиям.

Он нужен для следующих целей:

Обеспечение качества образования: Мониторинг позволяет систематически отслеживать результаты реализации образовательных стандартов и программ. Это дает возможность выявлять слабые места в системе образования и оперативно принимать меры для их устранения.

Непрерывный процесс улучшения: Поскольку мониторинг является непрерывным процессом, он способствует постоянному совершенствованию образовательных практик. Это позволяет образовательным учреждениям адаптироваться к новым вызовам и требованиям, которые возникают в процессе обучения.

Адаптация к изменениям: Результаты мониторинга, основанные на современных достижениях науки и технологий, а также международных сопоставительных исследованиях, помогают вносить необходимые изменения в образовательные стандарты и программы. Это обеспечивает актуальность

образования и соответствие его современным требованиям.

Учет государственной политики: Мониторинг позволяет учитывать приоритеты государственной политики в области образования, что способствует лучшему соответствию образовательных стандартов стратегическим целям развития страны.



Мектеп жасындағы балалардың физикалық дайындығының сипаттамасы

Отаралы С.Ж., PhD, Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ қауымдастырылған профессорының (доцентінің) м.а (Астана қ., ҚР)

Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығының төмен деңгейі мәселесі бүкіл әлемде, оның ішінде Қазақстанда да өзекті болып табылады. Қазақстандық зерттеушілердің мәліметінше, 2020 жылы туғаннан бастап 18 жасқа дейінгі 100 мың баланың ішінде 76 мыңнан астамы әр-түрлі ауруларға шалдыққан. Яғни, Қазақстанда балалар мен жасөспірімдердің үштен бір бөлігінде ғана денсаулығы жақсы деп санауға болады.

Бұл статистиканың өзі елдегі балалар мен жасөспірімдердің денсаулығының нақты жағдайын көрсетпеуі мүмкін. Мұндай болжам құрғанымыздың себебі, Қазақстанда денсаулық сақтау министрлігі бастамашылығымен өткізілетін мониторингтік зерттеулерде Денсаулық деңгейінің көрсеткіші ретінде оның негізгі компоненті – аурулардың болуы немесе болмауы алынатындығы.

Алайда, ДДҰ-ның негізгі анықтамасына сәйкес, денсаулық дегеніміз – тек аурудың бар/жоқтығы ғана емес, денсаулық – ол толыққанды физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат. Бұл әл-ауқат жеке адамға өзінің әлеуметтік функцияларын тиімді орындауға мүмкіндік береді.

Осыған байланысты біз балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын анықтау кезінде «дені сау/дені сау емес» пайымдауларын ғана емес, сонымен қатар адамның физикалық денсаулығының негізгі компоненттерін, яғни, физикалық даму деңгейін, физикалық және функционалдық дайындығын ескеруіміз керек.

Білім беру ұйымдарында мониторингтік іс-шараларды жүргізу және мониторинг хаттамаларына медициналық куәландыру деректерін ғана емес, сонымен қатар соматометриялық, физиометриялық өлшеулер мен педагогикалық тестілеу деректерін енгізу арқылы балалар мен жасөспірімдердің денсаулық деңгейі туралы сенімді ақпарат алуға болады.

Мониторингтік іс – шараларды өткізудің негізгі проблемалары – ол балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын мониторингілеу мәселелерінде салааралық өзара іс-әрекеттердің болмауы болып табылады (денсаулық сақтау министрлігінің өз тарапынан балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын бағалау мәселелерімен айналысады, дене шынықтыру саласындағы мамандар - өздері білім алушылардың денсаулығының төмен деңгейі мәселелерін шешуге тырысады). Тағы бір проблема - ҚР білім беру ұйымдарында оқитын балалар

мен жасөспірімдердің дене дамуын және дене дайындығын бағалайтын сенімді құралдарының болмауы.

Осылайша, мектеп жасындағы балалардың дене дайындығын бағалаудың негізгі құралын, Тұңғыш Президенттің сынақтарын мазмұнды және нормативтік талдау барысында оның кемшіліктерін анықтадық.

Жоғарыда айтылғандар мектеп жасындағы балалардың физикалық денсаулығын бағалаудың тиімді құралдарын әзірлеу бойынша жұмыстарды ұйымдастыру қажеттілігін айқындайды.

Л. Гумилев атындағы ЕҰУ қызметкерлері, Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығымен бірлесіп мектеп жасындағы балалардың дене дайындығын бағалауға арналған тесттер батареясын әзірлеу бойынша жұмыс басталды. Бұл жұмыс 2023-2025 жылдарға арналған «Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығын мониторингілеу: ұлттық өлшеу құралдарын модификациялау» гранттық қаржыландыру жобасы аясында жүргізілуде.

Мониторинг құралдарын әзірлеу үшін біз жақын және алыс шет елдердің фитнес-тесттерді әзірлеудегі тәжірибесін зерттедік. Біз Қырғызстан, Өзбекстан, Беларусь және Ресейдің мониторингтік іс-шараларын жүргізу тәжірибесін зерттедік, бұл мониторинг жүйелерінің негізгі артықшылықтарын анықтауға мүмкіндік берді.

Алыс шет елдерде қолданылатын фитнес-тесттерді талдау барысында келесіні анықтадық: фитнес-тесттерді әзірлеу бүгін күні екі бағытта жүргізіліп жатыр. Бірінші топ сынақтары – skills related fitness tests - негізінен бұл сынақтар дене шынықтырумен белсенді айналысатын адамдар мен спортшылардың дене дайындығын бағалауға бағытталған.

Сынақтардың екінші тобы – health-related fitness tests, негізгі сынақтармен қатар, дене пропорциялары мен дене құрамын анықтаудан, денедегі майдың пайызын өлшеуді қамтиды. Авторлардың пікірінше, бұл көрсеткіштер, адамның күнделікті өміріндегі өнімділігімен тікелей байланысты және мектеп жасындағы балалардың физикалық денсаулығын бағалау үшін пайдаланылуы мүмкін.

Сынақтар батареясына бой, салмақ сияқты негізгі антропометриялық көрсеткіштерді қосу, адамның физикалық дайындығы конституциялық факторлармен шектелетіндігімен байланысты. Сонымен қатар жүрек-қан тамырлары жүйесі және онкологиялық аурулардың, зат алмасу патологиялардың пайда болу қаупі адам ағзасындағы майдың көлемімен тікелей байланысты.

Білім алушылардың денесінде артық майды *уақтылы анықтау және дер кезінде түзету* жоғарыда аталған патологиялардың және болашақта денсаулықтың нашарлауының алдын алуға көмектеседі.

Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығын бақылаудың қолданыстағы тәжірибелерін ескере отырып, біз 9-17 жас аралығындағы орта білім беру ұйымдарында оқитын балалардың дене дайындығын бағалауға арналған тесттер батареясының жобасын әзірледік, тестілеуді өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар мен бейне нұсқаулық әзірледік.

Қазақстанның 10 өңірінде өткізілген осы сынақ батареясын апробациялау нәтижесінде тесттердің соңғы нұсқасына слайдта көрсетілген жаттығулар

енгізілді.

Сынақ батареясына антропометриялық өлшеулерді қосу кезінде маңызды мәселені шешу қажет болды:

1. Бағалау құралдары болмаған кезде антропометриялық өлшеу нәтижелерін қалай интерпретациялауға болады?

Бұл мәселе мектеп жасындағы балалардың физикалық дамуының аймақтық центильді кестелерінің болмауымен байланысты, тек аймақтық центильді кестелер зерттелетін көрсеткіштердің нақты деңгейін дәл көрсетеді.

Біздің елде антропометриялық зерттеулердің нәтижелерін бағалау және түсіндіру – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған центильді кестелермен балалардың бойы мен салмағының жеке көрсеткіштерін салыстыру арқылы жүзеге асырылады.

Мектеп жасындағы балалардың бойы мен салмағының деректерін салыстыру кезінде үлестіру параболасының орталық осьтен солға қарай ауытқитыны анықталды. Яғни, Қазақстан балаларының басым бөлігінің бойы мен салмағы бойынша «орташадан төмен» және «төмен» деген бағамен бағаланады.

Бұл факт бізді білім беру ұйымдарында оқитын 9-17 жас аралығындағы балалардың дене дамуының өңірлік центильді кестелерін әзірлеуге итермеледі. Центильді кестелер соматометриялық өлшеу нәтижелерін интерпретациялауда қателіктер жібермеу үшін қалыпты таралу Заңына сәйкес әзірленді. Статистикалық тұрғыда дәлелді болатындай саны бойынша жеткілікті деректерін талдадық.

ДДҰ кестесі бойынша 17 жастағы балалардың орташа бойы мен салмағы **177,3 см** және **66,3 кг** құрайды, Қазақстанда осы жастағы жасөспірімдердің орташа бойы мен салмағы сәйкесінше **167 см** және **55,6 кг** құрайды.

Осындай айырмашылықтың нәтижесінде дұрыс емес тұжырымға келмес үшін мұндай центильді кестелер әр аймақта жасалуы тиіс және әр 5-10 жыл сайын бұл кестелер жаңартылуы керек. Қазақстанда бұл кестелерді соңғы рет 1986 жылы әзірлеген.

9-17 жас аралығындағы балалардың бойы мен салмағы көрсеткіштерінің динамикасы көрсетілген. Бой мен салмақ көрсеткіштерінің біркелкі өсуі анықталды, бұл жалпы жас өзгерістерінің динамикасына сәйкес келеді.

Балалардың бой-салмақ индексі бағалау үшін ДДҰ ұсынған 5-19 жас аралығындағы балалардың бой-салмақ индексінің номограммаларын қолдандық. Қазақстан балаларының басым бөлігінің салмағы бой көрсеткіштеріне сәйкес келетін анықтадық. Дегенмен, балалар арасында салмақтың жетіспеушілігі, артық салмақ пен семіздік таралуы да байқалады. Жас ұлғайған сайын салмақтың жетіспеушілігі бар балалардың санының төмендеуі тенденциясы байқалады. Сонымен қатар артық салмақ пен семіздікке шалдыққан балалардың санының өсуі байқалады.

Балалардың бой-салмақ индексі көрсеткіштерінің жас өскен сайын өсетінін ортадағы суреттен де көруге болады. Қазіргі таңда бұл тек Қазақстан үшін ғана емес, бүкіл әлемнің проблемасы деуге де болады.

Айтылғанның барлығын қорытындылай отырып, келесі негізгі жайттарды

атап өткім келеді:

- Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығына мониторинг жүргізу педагогтердің, медицина қызметкерлерінің және білім беру ұйымдарының басшылығының күш-жігерін біріктіруді талап етеді;
- Мониторингтік іс-шаралар сенімді және ақпараттық әдістер мен құралдарды пайдалана отырып, мониторинг құралдарына қойылатын талаптарды сақтай отырып жүргізілуі тиіс;
- Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығын бақылау жүйесін әзірлеу кезінде фитнес тестілеу саласындағы жақын және алыс шет елдердің озық тәжірибесін ескеру қажет.
- Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығын бақылау жүйесіне негізгі антропометриялық көрсеткіштерді бағалауды қосу қажет.



*Эволюция физического воспитания:
от школьного спорта к формированию
культуры здоровья*
*Ақан З.Н., заместитель генерального
директора Федерации школьного
спорта*

Приветственное выступление главы Международной федерации школьного спорта заслуживает высокой оценки благодаря своему вдохновляющему характеру и стратегической глубине.

В его словах прозвучали ключевые инициативы, идеально согласующиеся с тематикой текущей конференции и отражающие современные вызовы.

Сегодня участники этого значимого мероприятия стоят перед задачей не просто обсудить проблемы, но найти самые прогрессивные и действенные решения, способные вывести систему физического воспитания на новый уровень.

И это не просто актуальная цель – преобразования в этой сфере уже давно стали острой необходимостью.

На протяжении многих лет наша повестка оставалась на обочине образовательных и воспитательных процессов.

Несмотря на осознание важности физической активности для формирования здорового поколения, система физического воспитания сталкивается с рядом серьезных проблем, которые затормаживают ее развитие.

Одной из главных причин является **устаревшая и недостаточная спортивная инфраструктура** в школах.

Проблемы с инфраструктурой особенно остро наблюдаются в селах, где отсутствуют даже минимальные условия для организации занятий физической культурой.

Многие школы не имеют базовых спортивных объектов, включая открытые спортивные площадки, а в некоторых случаях спортзалы порой используются для других нужд, что ограничивает возможности в организации внеурочной деятельности.

Оборудование, которым оснащены школы, морально устарело и зачастую не соответствует современным стандартам безопасности.

Это характерно как для небольших населенных пунктов, так и для ряда школ в крупных городах.

Следующая немаловажная проблема – это кадровая политика.

Квалификация учителей физической культуры нуждается в дальнейшем развитии, что связано с некоторыми трудностями в подготовке и ограниченными возможностями для профессионального роста.

Данная ситуация, безусловно, влияет на качество уроков и восприятию их учениками. Вместо того чтобы вдохновлять детей на занятия спортом, порой наблюдается, что уроки воспринимаются как нагрузка, что, конечно, требует внимания и корректировки подхода к обучению.

В современном образовательном процессе важно вооружить учителей необходимыми знаниями, создать условия для их профессионального развития, поддерживать их благие инициативы по организации внеурочной работы.

Теперь об участии детей в спорт.

Пользуясь трибуной конференции, не могу не затронуть вопрос грантовой поддержки победителей и призеров Всемирных гимназиад, которая закреплена приказом Министерства просвещения от 15 июля 2022 года №326.

Мы неоднократно поднимали его вместе с депутатами Мажилиса. Установленные в нем требования, к сожалению, не соответствуют современным реалиям и являются заведомо невыполнимыми. Это не только подрывает эффективность системы поддержки спорта, но и создает впечатление о формальном подходе к поддержке талантливых детей, что ставит под вопрос реальную заинтересованность государства в их дальнейшем развитии.

В условиях, когда вопросы грантов и поддержки остаются нерешенными, как мы можем мотивировать детей заниматься спортом, стремиться к высоким достижениям и верить в то, что их усилия будут оценены и вознаграждены? Это напрямую связано с более широкой проблемой вовлеченности детей в физическую активность в целом.

Согласно данным Министерства здравоохранения, **около 60% подростков не занимаются физической активностью на регулярной основе.** Это в два раза превышает международные рекомендации, которые требуют, чтобы дети и подростки занимались физической активностью не менее часа в день. Такой уровень малоподвижности уже становится причиной роста **заболеваний, связанных с образом жизни,** включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Мы сталкиваемся с проблемой недостаточного внимания к **массовому спорту за пределами школьных стен.** В результате, дети лишены элементарных условий для занятий физической активностью в свободное время. Дворовый спорт, который играет огромную роль в физическом развитии и социализации детей, **в фактическом смысле исчез** в большинстве населенных пунктов.

Не все населенные пункты имеют **качественно оборудованные спортивные площадки,** доступные для всех желающих. В крупных городах ситуация лучше, но даже там **многие спортивные объекты не соответствуют современным стандартам безопасности и функциональности.**

Таким образом, проблемы с устаревшей инфраструктурой, дефицитом квалифицированных кадров и отсутствием мотивации у детей **негативно влияют на уровень физической активности среди молодежи** и способствуют углублению кризиса здоровья нации. Если мы не начнем действовать сегодня, то завтра будем пожинать плоды своей бездеятельности – растущее количество заболеваний, снижение качества жизни и угрозу благополучию будущих

поколений.

Несмотря на существующие сложности, у нас есть реальные перспективы для улучшения ситуации.

Важно понимать, что без решения этих проблем, без инвестиции в спортивную инфраструктуру и образование, без подготовки квалифицированных кадров и должной мотивации для детей, мы не сможем добиться значимых изменений в сфере физического воспитания.

Поэтому следует развивать партнерства между школами, спортивными федерациями и общественными организациями, чтобы ресурсы и знания из разных сфер объединялись для достижения одной общей цели – создания здорового общества.

В заключение хочу подчеркнуть, что успешное развитие физической культуры и спорта – это не только задача государственных органов, но и всей общественности. Мы все обязаны работать сообща. Только объединяя усилия, мы сможем достичь реальных изменений.



Концептуальные подходы к современному образованию и возможности их реализации в сфере физической культуры и спорта

Тен А.В., и.о. проректора по науке и инновациям Академии физической культуры и массового спорта, магистр педагогических наук

Академия физической культуры и массового спорта (далее АРЕМС – Academy of physical education and mass sports) открыта в 2021 году в г. Астана в рамках Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года. АРЕМС призвана стать ведущим общенациональным центром подготовки кадров для спортивной сферы.

Основная цель профессионального образования – подготовка квалифицированного специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности.

Концептуальный подход в высшем образовании ориентирован на выстраивание стратегии образовательной деятельности, включающей в себя философские, теоретические и практические аспекты, которые способствуют развитию как учебного процесса, так и личной и профессиональной компетенции студентов.

Основные принципы концептуального подхода:

1. **Целостность и системность.** Академия реализует 4 образовательных программы бакалавриата. Период обучения 3 года.

2. **Ориентированность на потребности рынка труда.** Образование должно учитывать требования, предъявляемые работодателями, чтобы подготовить студентов к успешной профессиональной деятельности.

3. **Гибкость образовательных программ.** Разработка программ, которые могут быть адаптированы к меняющимся условиям, позволяют студентам выбирать дополнительные курсы, модульные элементы или гибридные формы обучения (например, онлайн-курсы).

4. **Развитие личности.** Концептуальный подход ставит на первое место не только получение знаний, но и развитие личности студента, его способность к саморазвитию, социальной активности и этическим убеждениям.

5. **Критическое осмысление и самостоятельность.** Важной частью концептуального подхода является развитие у студентов способности к самостоятельному поиску знаний, критическому анализу и рефлексии. Это

позволяет выпускникам принимать более осознанные решения в своей профессиональной жизни.

6. Интернационализация образования. В условиях глобализации важно развивать программы, которые предлагают студентам возможность обмена опытом, участия в международных проектах и стажировках, а также обучения на иностранных языках.

7. Инновационность. Применение новаторских методов и технологий обучения, которые направлены на формирование критического мышления, креативности и способности студентов адаптироваться к изменениям в профессиональной среде.



Интеллектуальное и физическое развитие школьников средствами физической культуры и спорта

Дрейт Н.А., магистр, педагог-мастер, президент Республиканской Ассоциации учителей физической культуры

Предмет «Физическая культура» в школе — это не просто обязательная дисциплина, направленная на поддержание физических форм, но и важная составляющая образовательного процесса, способствующая культурному всестороннему развитию школьников. Я вижу его как интегрированную часть системы, которая влияет не только на физическое здоровье, но и на эмоциональное состояние, социализацию и даже умственные способности.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании полноценной личности школьников. Они заботятся не только о соблюдении общего состояния, но и о развитии умственных способностей, социальной адаптации и эмоционального интеллекта. В связи с этим, учителя физической культуры провели исследование между физическим и интеллектуальным развитием школьников с помощью физической культуры. Стало понятно, что это очень актуальная тема и мы можем проследить связь образовательной науки с практикой. За основу мы взяли теоретические основы, практические аспекты и современные аспекты.

1. Теоретические основы взаимосвязи физического и интеллектуального развития.

1.1. Психофизиологический механизм физической активности на умственное развитие

Физическая активность оказывает комплексное влияние на центральную нервную систему, улучшая когнитивные функции мозга. В ходе занятий проводятся последовательные процессы, которые усиливают кровообращение и обмен веществ в мозге, что обеспечивает сохранение памяти, внимания, логического мышления и способностей к обучению. То есть мы увидели на практике, что физические нагрузки увеличивают новые нервные клетки, улучшают когнитивные функции.

Физическая активность оказывает положительное влияние на мозг, и он может эффективно работать. Когда человек занимается спортом или физическими упражнениями, в конце концов, происходят перемены, которые способствуют работе нервной системы и, как считается, развитию умственных способностей. Как это работает? 1. Улучшается кровообращение. Это означает, что мозг получает больше кислорода и питательных веществ, которые

необходимы для нормальной работы нервных клеток. Чем лучше снабжен мозг кислородом и питательными веществами, тем быстрее и точнее он обрабатывает информацию. Это доказывает, что часы физической культуры в школе необходимо увеличивать. Учитывая все преимущества, которые я описала выше, можно с уверенностью сказать, что увеличение времени, отведенного на физическую культуру, будет способствовать общему развитию учащихся.

1.2. Развитие мотивации и самоорганизации через физическую активность

Физическая культура способствует формированию целеустремленности, дисциплины и способностей к самоорганизации. Учащиеся, занимающиеся спортом, приобретают навыки планирования, стойкости и навыки достижения целей, которые поддерживают их интеллектуальные результаты.

2. Практическое значение физической культуры для интеллектуального развития школьников.

2.1. Анализ физического состояния, внимания и памяти. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом положительно влияют на устойчивость внимания и долговременную память. Спортивные игры, требующие быстрого реагирования и принятия решений, развивают оперативную память, а командные виды спорта способствуют развитию коммуникативных навыков и социальной адаптации.

2.2. Улучшение когнитивных функций через физическую активность. Проведенные исследования доказывают, что занятия физической культурой положительно влияют на логику, решение задач и внимание. Это особенно важно в школьной программе, где необходимо уделять внимание образовательным задачам.

Во время занятий физической культурой, особенно в технических видах спорта, которые требуют стратегии и принятия решений (например, командные игры или спортивные игры с тактическими элементами), дети учат мозг быстро анализировать ситуации, предсказывать комбинации и делать выбор. Это прямо влияет на их способность решать задачи в учебе, где нужно логически принять решение, проанализировать различные варианты и выбрать оптимальные пути. Например, в футболе или баскетболе ученик решает, как правильно действовать в зависимости от ситуации на поле, что помогает ему развивать критическое мышление и способности.

2.3. Снижение стресса и эмоциональное благополучие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов радости, которые снижают уровень стресса и тревожности, улучшают эмоциональное состояние учащихся. Это способствует созданию благоприятной атмосферы для обучения, где школьники становятся более мотивированными и комплексными.

3. Спецификации специалистов физической культуры в образовательном процессе.

3.1. Внедрение физической активности во внеурочные процессы

Современные образовательные учреждения, это не только школа, но и школьные лагеря, детские организации, базы отдыха и т.д. активно интегрируют физическую культуру и спорт в свою программу, используя их как средство

стимулирования учебной деятельности. Это включает в себя занятия физическими упражнениями, спортивные игры и включение активных методов обучения, таких как уроки на свежем воздухе, занятия в других секциях, тренировки для повышения физической подготовки. Это позволяет разнообразить учебный процесс, сделать его более увлекательным и полезным для здоровья. Спортивные кружки и секции помогают школьникам раскрыть свои таланты, повысить их самооценку и уверенность в себе. Занятия в группах также учитывают социальное развитие учащихся, умение работать в коллективе, общаться с отдельными людьми, преодолевать трудности и достигать целей.

3.2. Необходимость коллективному взаимодействию и социализации школьников. Организация школьных мероприятий, турниров и состязаний развивает командный дух, налаживает взаимодействие между учащимися и учитывает их социализацию. Спортивные игры для школьников развивают лидерские качества, учат работать в команде, принимать поражения и побеждать с достоинством.

4. Физическая культура как меры профилактики и улучшение общего состояния здоровья школьников.

4.1. Профилактика заболеваний через физическую активность. Регулярные занятия физической культурой являются эффективной профилактикой многих заболеваний, таких как остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с осанкой и ожирение. Они также способствуют укреплению иммунной функции организма и повышению общей выносливости. Это особенно важно для школьников, которые повышают риск заболеваний из-за малоподвижного образа жизни и стрессов, связанных с учебной деятельностью.

4.2. Укрепление здоровья и устойчивое развитие. Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию мышц, соблюдению согласительных движений, развитию силы и выносливости, что важно для нормального роста и развития детей. К тому же, физическая активность помогает поддерживать оптимальную массу тела, что снижает риск развития различных хронических заболеваний.

5. Каким я вижу предмет «Физическая культура»?»

5.1 Оценивание: Лично я отталкиваюсь от практики, а практика доказывает, что на уроках физической культуры должно быть оценивание и деление на мальчиков и девочек. В 2026 году нас ждет новый ГОСО, в котором вернули – оценивание.

КАК ОЦЕНИВАТЬ наш предмет? Здесь должен быть индивидуальный, дифференцированный, личностно-ориентированный подход. Если это физическая культура, то необходимо учитывать физическое развитие психические качества, состояние здоровья, двигательные умения и навыки.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы:

- Если говорить о телесных особенностях, об особенностях физического развития (длина и масса тела), тип телосложения. Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети (с

избыточной массой и слабого типа телосложения). В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов;

- Если говорить о психических особенностях, то детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым учащимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами, учащимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

Вся ответственность, за оценивание, ляжет на учителя. Педагог должен, ОБЯЗАН, во всем этом разбираться. Я могу очень долго и много говорить на эту тему. Наша задача донести это до всех учителей, научить их пользоваться разными методами и инструментами.

5.2 Деление:

- Конкретная работа по программе или для девочек, или для мальчиков (внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюые группы, работающие по разным программам, например, по гимнастике).

- Дозирование нагрузок, подбор упражнений и игр, наиболее полно отражающий разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек.

- Отсутствие стеснительности и ощущения неловкости при выполнении определенных упражнений, так как во время выполнения последних отсутствуют представители противоположного пола.

Все это позволяет решать общеобразовательные и воспитательные задачи на более высоком качественном уровне.

6. Заключение: Интеллектуальное и физическое развитие школьников являются главными составляющими для формирования личности ребенка. Физическая культура и спорт играют ключевую роль в этом процессе, способствуя тому, как учитываются данные физических показателей, а также развитие умственных способностей учащихся. Для успешной реализации этой задачи необходимы совместные усилия педагогов, родителей и государственных структур, направленные на создание благоприятной среды для физического и интеллектуального роста школьников. В будущем важно продолжить исследования и совершенствование методов, направленных на интеграцию физической культуры в учебный процесс, с целью достижения наилучших результатов в развитии детей.



Внедрение искусственного интеллекта на уроках физической культуры: возможности и перспективы
Исраилов Р.Д., педагог-исследователь, педагог физической культуры, средняя школа №17, обладатель номинации «Лучший педагог» 2023 года (г. Усть-Каменогорск, РК)

Из выступления коллег мы видим, что 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 ИИ 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.

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

Источники данных ИИ 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 ИИ может предоставить ученикам не только индивидуальные рекомендации, но и уникальный опыт обучения.

Кроме того, такие инновации, как умные наручные часы и датчики, можно использовать в тандеме с ИИ на уроках физической культуры. Они способны отслеживать физическую активность ученика, его сердечный ритм и другие параметры, предоставляя реальное время обратной связи и помощь в достижении здоровья и целей фитнеса.

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 наших 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 расширяется 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 появится 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

использую 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 учащиеся 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».

Коллеги, хотел бы остановиться на втором помощнике для меня и учащихся. Это отличная нейро-платформа «FORA VISION. FORA VISION» для тренировки по индивидуальным программам с автоматическим контролем выполнения. Она лаконично дополняет физическое образование в нашей 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 школ где используются камеры с высоким ИИ. В спортивных залах установлены 5 видеокамер. 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.

Не смотря 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.

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.

I СЕКЦИЯ

Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары

СЕКЦИЯ I

Актуальные проблемы и пути совершенствования физической культуры в организациях образования

SESSION I

Actual problems and ways to improve physical culture in educational organizations

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

Айсина Н.Б., педагогика ғылымдарының магистрі, педагог-зерттеуші
«Петропавл қаласының білім бөлімі» КММ әдіскері, Петропавл қ.
Қазақстан Республикасы

Андатпа. Дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды оқыту әдістемесі – оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру, ұлттық мәдениетті насихаттау және командалық рухты дамыту мақсатында маңызды рөл атқарады. Бұл әдістеме ұлттық ойындардың тарихы мен мәнін түсіндіру, оларды сабақ барысында тиімді пайдалану жолдарын қарастыруды қамтиды. Ойындар арқылы оқушылардың дене дайындығын, ептілігін, жылдамдығын және күшін дамытуға мүмкіндік беріледі. Сонымен қатар ұлттық ойындар балалардың әлеуметтік дағдыларын, жауапкершілігін және ынтымақтастық қабілеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Сабақ барысында ойындарды енгізу арқылы оқушылардың қызығушылығын арттыру, дене шынықтыру пәніне деген сүйіспеншілігін ояту, сондай-ақ, ұлттық құндылықтарды дәріптеу мақсатында тиімді әдіс-тәсілдер ұсынылады. Ғылыми жұмыста осы ұлттық ойындарымыздың жас ұрпаққа берер тәрбиесі жайлы жұмыстар жүргізілді.

Түйін сөздер: ұлттық ойын, ләңгі, дәстүрлер, құндылықтар, әдістеме, сауалнама, зерттеу.

e-mail: Nurgul_almas@mail.ru

Зерттеу мақсаты және өзектілігі. Зерттеу жұмысының негізгі мақсаты – оқушыларды ұлттық құндылықтарды қастерлеуге баулу, қазақ халқының брендтерін сақтап, әлемдік денгейдегі ойындар қатарына қосуға үндеу.

Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай Құнанбаев: «Ойын ойнап ән салмай, өсер бала болар ма?» демекші, ойын бала өмірі мен денсаулығы үшін аса маңызды. Оның тигізер пайдасы да мол. Дұрыс басшылық жасалса, ойын арқылы баланы жан-жақты дамытуда зор жетістіктерге жетуге болады. Ойын – бала үшін тек қызықты әрекет ғана емес; ол – ептілік пен дағдыларды қалыптастыратын, денені шынықтырып, денсаулықты жақсартатын тамаша тәсіл.

Әрбір ұлттың өз тарихы, тілі мен діні, салт-дәстүрі, өнерімен қатар ұлттық ойындары да болады. Сол секілді қазақта да бірталай тамаша ұлттық ойындар бар. Этнографтардың пайымдауынша, алғашқы ұлттық ойындар Қазақстан

жерінде б.з.б. бірінші мыңжылдықта қалыптасқан [5]. Еліміз егемендігін алған тұста ұлттық құндылықтарымызбен қайта қауыша бастадық. Бабаларымыз нені ойласа да, оның мағынасына көп мән берген. Тіпті, сойылған малдың сүйек-саяғын былай қойып, құмалағынан математикалық ойын - тоғызқұмалақты жасау – ерекше тапқырлық. Өзге халықтар сияқты, қазақтың да атадан балаға мұра болған ежелгі ойын-сауық түрлері бар.

Зер салып байқасақ, бұл ойындар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне байланысты туған екен. Ахмет Жүнісовтың айтуынша: «Ұлттық ойындар – сонау ежелден ата-бабаларымыздан бізге жеткен мұра, ұлтымыздың өткені мен бүгінің байланыстырған асыл қазынасы. Ұлттық ойындар адамды жігерлік пен батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке, жылдамдыққа баулиды. Сонымен қатар денсаулығын нығайтып, жеңіске деген сенімін шындайды; адамгершілік қасиеттерге баулиды». Ал енді, «Қазақстан. Ұлттық энциклопедия» кітабында қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған» [5]. Ежелгі ойындар бала үшін ұлттық тәрбие үлгісі десек, артық айтқандық емес. Ойын түрлері өте көп. Ол - жан-жануарларға, түрлі құбылыстарға, түрлі заттарға т.б. байланысты ойындар деп жіктеліп кете береді.

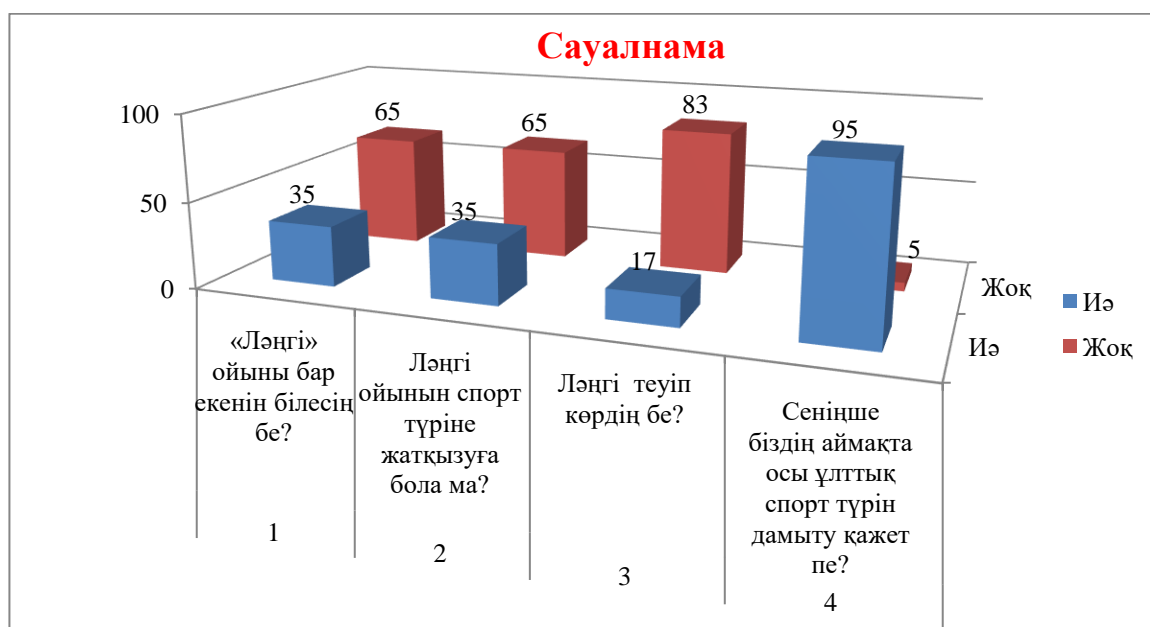
Зерттеу жұмысының міндеттері мен әдістері: «Халқымызда өздері қызықтаған алуан түрлі ойындар болған. Әр ойынның өзінше бір ерекше мағынасы бар», – деп заңғар жазушы Мұхтар Әуезов айтқандай, қазақтың тұмса тарихында ұлттық ойындардың алуан түрін кездестіреміз. Егер біз ұлттық ойындардың өресін кеңейтсек, бұл қазақты әлемге танытудың ғажайып үлгісі болар еді. Мәселен, «Ләңгі» ойыны [6]. Ойынның денсаулық үшін пайдасы былай тұрсын, оның ұрпақ тәрбиесі үшін де мәні ерекше. Ол жас ұрпақтың бойында батылдық, ептілік, шапшаңдық, шыдамдылық секілді керекті қасиеттерді қалыптастыруымен құнды. «Ләңгі» ойнағанда адамның тек екі аяғы емес, бүкіл денесі қозғалысқа түседі. Ойлау мүшелерінен бастап, иығы, аяғы, барлық бұлшық еттері қимылдайды. Одан бөлек, ептілікке икемдейді, қырағылыққа баулиды. Бұл баланың көру қабілетін жақсартады екен. Сондай-ақ «Ләңгі» ойнаған бала топпен жұмыс істеуді үйренеді, өзгелермен тез тіл табысуға бейім болады. Мұның бәрі жеткіншектің дүниетанымын кеңейтеді. Демек, пайдасы – шаш-етектен. Бұдан, біз ойынның баланы бәсекелестікке жетелеп, жігерлі болуға тәрбиелейтінін көреміз. Ұлтымыздың негізсіз ұмытыла бастаған ойындарының бірі – осы «Ләңгі тебу» ойыны. Ауыл баласы үшін ертеде сүйікті ойындардың бірі – асық болса, екіншісі – осы ләңгі еді. Бүгінде асық ойнап шуылдап, ләңгі теуіп секіріп, асыр салып жүгіріп дене шынықтыратын балаларды көрдім деп айта аласыз ба? Әлде, ғаламтордан бас алмай, телефонға телміріп отыратын жеткіншектерді жиі көресіз бе? Әрине, қазіргі кезде, ғаламтор мен телефон – балалар түгілі ес білер үлкендерді де әбден еліктіріп алған. Әйтпесе, қазір, немересіне асық жинап жүретін қариялар қайда? Бар болса да, саусақпен санарлық ғана шығар. Ал ләңгі ойыны ше? Кез келген баладан «Ләңгі

деген не?» деп сұрап көріңізші. Аузын ашып, ата-анасына қарар, ата-анасы жерге қарар. Ата-анасы білсе айтады, ал, білмесе несін айтады?

- Қазіргі заманның компьютер құмар баласы шеберлік пен аяқ ептілігін қажет ететін «Ләңгі» ойыны бар екенін білер ме екен? Осы сұраққа байланысты гимназия оқушылары арасында ішінара сауалнама алынды (1 кесте).

1-кесте. Оқушылар арасында өткен сауалнама нәтижесі.

№	Сауалнама	Иә	Жоқ
1	«Ләңгі» ойыны бар екенін білесің бе?	35	65
2	«Ләңгі» ойынын спорт түріне жатқызуға бола ма?	35	65
3	«Ләңгі» теуіп көрдің бе?	17	83
4	Сеніңше біздің аймақта осы ұлттық спорт түрін дамыту қажет пе?	95	5



1-сурет. Алынған сауалнаманың көрсеткіш динамикасы.

Нәтижелерді және оларды талқылау: «Асық ойнаған озар – доп ойнаған тозар» деп мақал да тарап жүр. Ұлттық ойындарымызды жаңартар кез келді. Халқымыз ежелден-ақ «қызына қылықты қылып, ұлына – ұлық қылып» тәрбие берген. Қызды отбасының тірегі, шаңырақтың ұйтқысы қылып, бала тәрбиелейтін аяулы ана болуға тәрбиелесе, ер баланы батыл, отбасыны асырайтын, қамқоршы қылып өсіреді. Отбасында берген тәрбиеден бөлек бүкіл салт-дәстүр, өмір сүру дағдысының өзі тәрбиеге үлкен мән береді. Солардың ішінде қазақтың ұлттық ойындарын алып қарастыруға болады. Әрбіреуі ақыл-оймен қадам жасап, епті болуға баулайды. Тек тәннің күштілігін ғана ескермей, ақылмен ойлап, кедергіден тапқырлықпен өту, жолын іздеуге шақырады. Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің

басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған [3].

Зерттей келе, біз мынадай қортындыға келдік. «Ләңгі» ойыны бар екенін білесің бе?» деген сұрақ қойылған кезде, оның 35 % ғана ғана таныс, қалған 65 % білмейді екен. «Ләңгі» ойынын спорт түріне жатқызуға бола ма деген сұраққа білгендер 35 % «иә» десе, білмегендердің 65% «жоқ» дейді. «Ләңгі» теуіп көрдің бе?» деген кезде 17 % теуіп көрсе, оның 83 % теуіп көрмепті. Ал, «Сеніңше біздің аймақта осы ұлттық спорт түрін дамыту қажет пе?» десек, 95 % «иә» десе, 5 % «жоқ» деп жауап берді (1- сурет).

Қазақ халқының ұлттық ойындары – ерлікті, өжеттілікті, батылдықты, шапшаңдықты тағы басқа қуаты молдылығын, білек күшін дененің сомданып шынығуын қажет етеді. Балаларға өз ұлтымыздың тұрмыс-салтын, дәстүрлерін, әдет-ғұрыптарын, әдебиетін, мәдениетін үйрету, ұлттық ойындарымызды тәрбие құралына айналдыру үлкендердің ұрпақ алдындағы абыройлы міндеті емес пе? Сонда ғана, олар өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіре алады! Сонда ғана, балалар кешегі мен бүгіннің ара-жігін ажыратып, дұрыс бағытты таңдай алады! Ал, ұрпағына ұлттық тәрбие беретін отбасында жаны жақсылыққа құмар, көркем мінезді, ұлтжанды бала өсіп шығатыны анық! Ұлт ретінде әлемге танылу үшін әрқашан ұлттық құндылықтарымызды сақтай білу қажет [4]. Осы ретте, техника дәуірі тасасында қалып қойған ұлттық ойындарымызды қайта жаңғыртып, насихаттай білсек, нұр үстіне нұр болар еді!

Ұлттық ойындарды өмірде қолдану – балалардың ой-өрісін жетілдірумен қатар, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы [2]. Ұлттық ойындарды ойнату арқылы балаларды жан-жақты тәрбиелейміз. Сондықтан балаларға ұлттық ойындарды ойнатудың маңызы зор. Ұлттық ойындар бала денсаулығын арттырып, ойлау қабілеттерін дамытып, ұлттық сана-сезімдерін оятады деп ойлаймын. Сонымен, ежелгі ойындарды жаңғырту өз қолымызда.

Қорытынды: Осы тұрғыда ойын туралы мынандай тұжырым жасауға болады:

Ойын – тәрбие құралы. Демек, ұлттық ойын ақыл-ойды байытады, тіл ұстартады, сөздік қорды дамытады, өмірді танытып, сезімді кеңейтеді.

ә) Жасөспірімдердің денсаулығын мықты етеді, әсіресе аяқ бұлшықеттерін нығайтады, ерік және мінез – құлықты қалыптастырады, жігерлі болуға үйретеді.

б) Ұжымдық сана- сезім арта түседі.

в) Ойын – эстетикалық тәрбие құралы болғандықтан - жасөспірімдерде өнерді, әсемдікті түсінуге жетелейді.

г) Еңбек тәрбиесін беру мәселесін шешуге көмектеседі.

д) Дене күшін арттыруға мүмкіндік береді.

е) Ойын – баланы жан-жақты тәрбиелеудің психологиялық және физиологиялық негізі болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. 2024-2025 оқу жылында Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында оқу процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: Әдістемелік нұсқау хат. – Астана: Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2024 – 54 б.
2. Жүнісов А. Фәниден бақиға дейін. Алматы: «Қайнар» баспасы, 1994-128 б.
3. Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды оқу тәрбие ісінде пайдалану. Монография. –Алматы: Рауан, 2016 -160 б.
4. Құлкенов М. Әлемдік және ұлттық спорт ойындары: Энциклопедия/ Алматы: «Мерекенің баспалар үйі» ЖШС, 2014 – 272 бет/192 б.
5. Мейрманов А.Б., Маршыбаева У.С. Жеткіншек ұрпақты тәрбиелеуге қазақтың ұлттық ойындардың алатын орны //Халықаралық көпшілік журнал: Қазақстанның ғылымы мен өмірі 2016 №3 (38). 95 – 99 б.
6. Қайдар Ә. «Қазақтар ана тілі әлемінде» этнолингвистикалық сөздік/– Алматы: «Сардар» баспа үйі, 2013. Т.2: Қоғам - 2013 - 559 б.

ИНТЕГРАЦИЯ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ В УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Акулова Н.В., педагог физической культуры, педагог- эксперт, КГУ «Жезкентская средняя школа» отдел образования Бородулихинского района управления образования области Абай пос. Жезкент, Республика Казахстан

«Если мы сегодня будем учить детей так, как вчера,
мы украдём у них завтра»
Джон Девей

Аннотация. Интеграция математической грамотности в уроки физической культуры открывает новые горизонты для учащихся, позволяя им видеть взаимосвязь между различными областями знаний. Математическая грамотность включает в себя умение использовать математические знания для анализа и интерпретации информации, что может значительно обогатить процесс обучения физической культуре. Это не только способствует развитию критического мышления и аналитических навыков, но и делает обучение более интересным и увлекательным, способствует росту показателей физической подготовленности.

Ключевые слова. Интеграция, математическая грамотность, физическая культура, формулы.

Эл. адрес: akulowa.74@mail.ru

Актуальность исследования. Современное образование требует от школьников не только глубоких знаний в отдельных предметах, но и

способности интегрировать эти знания для решения комплексных задач. Одной из актуальных проблем является интеграция математической грамотности в уроки физической культуры. Математическая грамотность включает в себя умение использовать математические знания для анализа и интерпретации информации, что может значительно обогатить процесс обучения физической культуре.

Цели и задачи исследования. Цель данного исследования — рассмотреть возможности интеграции математической грамотности в уроки физической культуры и определить ее влияние на развитие учащихся. Задачи исследования включают:

1. Выявление ключевых аспектов, где математика может быть применена в контексте физической культуры.

2. Разработка рекомендаций по интеграции математических концепций в уроки физической культуры.

Теоретическая основа:

Математическая грамотность

Математическая грамотность определяется как способность использовать математические знания для решения реальных задач. Включает в себя навыки работы с числами, геометрическими фигурами, физическими формулами, а также умение анализировать данные и делать выводы.

Физическая культура и ее образовательные цели:

Физическая культура как учебный предмет направлена на развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и воспитание командного духа. Уроки физической культуры могут стать платформой для применения математических знаний через анализ спортивных результатов, расчет тренировочных нагрузок и оценку физического состояния.

Методы интеграции:

1. Использование статистики в анализе спортивных результатов:

а) Ученикам предлагается распределить призовые места между участниками школьных соревнований среди учащихся 7-8 классов по бегу на 60 м и прыжкам в длину с места. Задача состоит в том, чтобы определить значение наименьшего показателя времени в беге на 60 м и наибольшего показателя расстояния в прыжках в длину и сопоставить данные.

б) по формуле, которую учащиеся вывели сами для работы повторным методом, $N + (N-1) + (N-2) + \dots$ (где N – начальная точка отсчёта в упражнениях, применяемых для воспитания силы). Необходимо выполнить приседания: мальчикам, где $N = 10$, девочкам-5. Таким образом, мальчики выполняют серию приседаний $10+9+8+7+6+5+4+3+2+1$, девочки соответственно начинают от 5. Результаты суммируются, вносятся в таблицу. Таким же образом выполняются задания на отжимания, пресс и подтягивания. В течение года, в процессе урока, при выполнении данных заданий увеличивая N на 1 показатель уровня физической подготовленности повышается на определённое число.

Таблица: Изменение показателей физической подготовленности учащихся 9 класса на начало и конец года, при использовании формулы: $N + (N-1) + (N-2)$

тесты	Подтягивания из положения вис (ю)		Подтягивания из положения вис лёжа (д)		Отжимания из положения упор лёжа		приседания	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
юноши	8-15 р	15-20 р			25-30 р	30-40 р	30-40р	50-100р
девушки			5-7 р	8-10 р	5-7 р	10-12 р	20-25р	50р

в) Также ученики выполняют задание: в процессе урока учитель даёт задание провести пульсометрию в начале урока, после разминки, после подвижной игры и в конце урока. Затем составляется график роста и снижения среднего показателя ЧСС во время урока. Эти данные дают возможность контролировать уровень нагрузки на уроке, а учащиеся получают навыки работы с данными и понимание статистических понятий.

2. Измерения и геометрия в спорте.

а) В рамках урока по разделу акробатика, при выполнении элементов: равновесие, кувырок вперёд-назад, переворот в сторону, «мост» и т.д. учащиеся выполняют видео – съёмку, разбивают на кадры и определяют центр тяжести тела в определённый момент выполнения упражнений.

б) В рамках урока по лёгкой атлетике учащиеся определяют значения центростремительной силы, действующей на тело во время бега по кругу по формуле: $F_{цс} = mV^2/R$. Для этого производят расчёт радиуса круга, массы тела выполняющих бег участников эксперимента, и скорости бега. По формуле: $R = a/2$; где, а-сторона квадрата, вписанного в круг, учащиеся высчитывают радиус, а затем и значение центростремительной силы.

в) Определение скорости бега после пробегания дистанции 100м по формуле: $скорость = \text{расстояние} / \text{время}$.

Результаты: И как результат интеграции математической грамотности в уроки физической культуры – участие в исследовательской деятельности, применение полученных навыков в различных сферах деятельности, участие в бизнес- проектах. Один из таких проектов: участие в международном конкурсе молодёжных стартапов, где под руководством учителя по физической культуре ученики 10 класса заняли третье призовое место. Ими был представлен бизнес-проект: «Открытие поселкового фитнес-клуба». Целью данного проекта учащиеся ставили:

Создание сельского фитнес-клуба с широким спектром услуг для многоцелевой аудитории, направленного на укрепление здоровья и коррекцию физических недостатков людей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачами было:

1. Привлечение капитала;
2. Аренда соответствующего помещения;
3. Подбор персонала;
4. Партнёрство с медицинским учреждением;
5. Оборудование и оснащение;

6. Маркетинг;
7. Финансовый план;
8. Оценка рисков.

Обладая навыками интеграции математической грамотности в процесс физической культуры и спорта, учащимся удалось справиться со сложной задачей-созданием бизнес-проекта, который включил в себя широкий спектр аналитических, социальных, творческих, физических, математических задач.

Выводы: Таким образом, в процессе занятий физической культурой в школе, ученики осваивают простейшие тесты для самоконтроля здоровья, учатся измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживают в мониторинге уровень физической подготовленности и корректируют (вначале с помощью педагога, затем самостоятельно) индивидуальные планы физического самосовершенствования. Интеграция математической грамотности в уроки физической культуры не только делает процесс обучения более интересным и увлекательным, но и способствует росту показателей физической подготовленности детей.

Важно, чтобы учителя физической культуры осознавали значимость математики в своем предмете и использовали доступные методы для ее интеграции.

Рекомендации

1. Проведение семинаров для учителей физической культуры по вопросам интеграции математики.
2. Разработка учебных материалов, которые содержат задания на применение математических знаний в физической культуре.
3. Поощрение междисциплинарного подхода через совместные проекты между учителями математики и физической культуры.

Таким образом, интеграция математической грамотности в уроки физической культуры может значительно обогатить образовательный процесс и подготовить учащихся к решению комплексных задач в будущем.

Список литературы

1. Онлайн-курсы для учителей физической культуры: «Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры».

САЗ КОЛЛЕДЖІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДЫҢ ӨЗЕКТІЛІГІ

Базарбаев М.К., дене шынықтыру пәнінің педагогі, Қ. Байсейітов атындағы саз колледжі, Галдықорған қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Ғылыми мақалада музыкалық колледже дене шынықтыру пәнін оқытудың ерекшеліктері мен өзектілігі зерттеледі. Автор музыкалық мамандықтарда оқитын колледж студенттерінің шығармашылық қабілеттерін

ескере отырып, оқу процесіне өзіндік жана әдістер ұсынады.

Зерттеу жұмысының ерекшелігі – автор оқу процесінде тиімді болып табылатын тың әдіс-тәсілдерді саралай келе, студенттермен ғылыми эксперимент жүргізіп, нәтижелерін талдап, тұжырымдама жасады.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, музыкалық мамандықтар, әдіс-тәсілдер, жаттығулар.

e-mail: taraktykiz83@gmail.com

Зерттеудің өзектілігі. Бүгінгі таңда білім беру саласында дене тәрбиесі пәніне зор көңіл бөлінуде. Музыкалық мамандықтарда оқитын студенттердің дене тәрбиесі мен денсаулығына назар аудару маңызды және өмірлік мәселе болып табылады. Сондықтан да аталған тақырып өзекті деп санаймыз.

Музыкалық колледждерде білім алушылардың шығармашылық қабілеттері мен кәсіби деңгейлері тек техникалық және музыкалық дағдылармен ғана емес, сонымен қатар психо-физиологиялық жағдаймен де байланысты. Музыка – бұл күрделі, көпқырлы өнер, ол тек ойлау мен шығармашылықты ғана емес, сонымен қатар дене мен психологияны да қамтиды. Музыканттар көбінесе музыкалық аспаптарда немесе ән айту кезінде дененің белгілі бір бөлігіне ерекше жүктеме түсіреді. Бұл процесс денсаулыққа, әсіресе бұлшық еттер мен буындарға айтарлықтай әсер ететіні сөзсіз. Осы тұрғыдан алғанда, музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнінің оқытылуы маңызды рөл атқарады деп санаймыз. Бұл пән студенттердің денсаулығын жақсартуға, шығармашылық әлеуетін арттыруға және кәсіби жұмысына сергектік пен жоғары төзімділік беру үшін қажет.

Дене шынықтыру пәнінің маңызы

Музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәні студенттерді тек физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан да дамытуға бағытталған. Музыкалық білім алу процесі жоғары физикалық және психоэмоционалдық жүктемені талап етеді, себебі музыка – бұл жоғары дәрежеде шыдамдылықты, ұстамдылықты және мұқияттықты қажет ететін өнер түрі. Сондықтан музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнін оқыту өте маңызды, себебі ол студенттердің денсаулығын сақтауға, шығармашылық әлеуетін дамытуға және кәсіби жұмыс қабілеттерін жақсартуға көмектеседі.

Физикалық денсаулықты жақсарту

Музыканттардың денсаулығы оларды шығармашылық тұрғыдан дамытуда негізгі фактор болып табылады. Музыкалық аспаптарда немесе ән айту кезінде ұзақ уақыт бойы бір қалыпта тұру, дене мүшелерін қатты жүктеу, сондай-ақ олардың қозғалысын шектеу денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін. Музыкалық колледжде білім алып жатқан студенттер үшін бұл әсіресе қауіпті, себебі көптеген аспаптар қол мен саусақтардың ұзақ уақыт бойы жоғары қарқынмен жұмыс істеуін талап етеді.

Дене шынықтыру пәні бұл мәселелерді шешуге көмектеседі. Мысалы, йога немесе дене жаттығулары арқылы дене бұлшықеттерін дамытып, олардың серпімділігін арттыруға болады. Бұлшық еттердің дұрыс дамуы мен қан айналымының жақсаруы шығармашылық процесстерде дененің физикалық

жағдайын жақсартып, тиімділік пен төзімділік деңгейін арттырады.

Пианино, скрипка немесе гитара сияқты аспаптарда жұмыс істеген кезде, әсіресе қол мен мойын бұлшық еттеріне үлкен жүктеме түседі. Сонымен қатар дұрыс отырмау немесе дененің кейбір бөліктерін жиі пайдаланбау салдарынан ұзақ мерзімді денсаулық мәселелері туындауы мүмкін. Осыған байланысты, дене шынықтыру пәні тек оқыту емес, студенттердің физикалық денсаулығын қорғауға бағытталған профилактикалық құрал ретінде жұмыс істейді. Физикалық жаттығулардан алынған оң нәтиже студенттің жалпы денсаулық жағдайын жақсартып, шығармашылық жұмыста қиындықтарды жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Психоэмоционалды жағдайды жақсарту

Музыка саласындағы жұмыс психоэмоционалды тұрғыдан өте талапшыл. Студенттердің өнерді көрсету барысында, сондай-ақ күрделі шығармашылық тапсырмалар орындағанда көбінесе стресстік жағдайлар туындауы әбден мүмкін. Бұл стресс олардың шығармашылық жұмысына теріс әсерін беруі мүмкін, нәтижесінде студенттің психоэмоционалды күйі төмендеп, шығармашылық дағдысының дамуы тежеледі [1, 29].

Дене шынықтыру – психологиялық тыныштықты сақтауға және стрессті жеңуге көмектесетін тиімді әдіс. Физикалық жаттығулар мен спорттың негізгі артықшылығы – олар эмоционалды тепе-теңдікті сақтау, ашу-ызадан арылу және жалпы көңіл күйді жақсарту қабілетінің болуында. Студенттер дене шынықтыру сабағында денелерін жаттықтырып қана қоймай, өздерінің психоэмоционалды жағдайын да реттей алады. Бұл қызмет шығармашылық жұмысқа әсер ететін маңызды фактор болып табылады. Мысалы, йога және тыныс алу жаттығулары психоэмоционалды релаксацияны қамтамасыз етуге, стрессті жеңуге және шығармашылық дағдының дамуына әсер етеді. Дене шынықтыру сабақтары кезінде қанның оттегімен қанығуы және миға қанның жеткізілуі артады, бұл студенттердің ойлау қабілетін жақсартып, шығармашылық қабілеттерін тиімдірек етеді.

Төзімділік пен еңбекқорлықты дамыту

Музыканттар үшін шығармашылық жұмыс көп уақытты, күш-жігерді және төзімділікті талап етеді. Дайындықтар мен концерттерде ұзақ уақыт бойы бір орында отыру немесе тұрып орындау дене мен психикаға үлкен жүктеме түсіреді. Сондықтан дене шынықтыру пәні студенттерді төзімділікке тәрбиелейді [2, 48].

Дене шынықтыру жаттығулары төзімділікті дамытады, бұл өз кезегінде музыкалық қойылымдар мен репетицияларға деген физикалық дайындығы жоғары адамдарды қалыптастырады. Сонымен қатар физикалық жаттығулар мен спорттың арқасында еңбекқорлық, жауапкершілік және тәртіптілік сияқты маңызды қасиеттер дамиды. Мұндай қасиеттер музыканттардың кәсіби және шынайы өмірінде табысқа жету үшін маңызды болып табылады.

Дене шынықтыру пәнін жүйелі түрде оқу музыкалық колледж студенттерінің физикалық төзімділігін арттырып, ұзақ уақыт бойы жоғары деңгейде жұмыс істеуге мүмкіндік береді. Физикалық жаттығулардың нәтижесінде студенттердің жұмысқа деген қарым-қатынасы мен өмірге деген

көзқарасы да өзгереді, олар әртүрлі қиындықтарды жеңуге қабілетті бола бастайды.

Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Дене шынықтыру пәнінде студенттер әлеуметтік дағдыларын дамытады. Әсіресе топтық жаттығулар, жарыс сабақтар мен командалық спорт түрлері өте маңызды. Студенттер бір-бірімен ынтымақтастықта жұмыс істеп, өздерінің қарым-қатынас дағдыларын ұйымшылдықпен жақсартады. Музыкалық колледжде білім алатын шығармашыл жастар үшін топпен жұмыс істеу, бірге ойнау, жарысу, шығармашылық жобаларды бірлесіп орындау маңызды дағды болып табылады [3,85].

Топтық жаттығулар мен командалық ойындар студенттердің әлеуметтік жауапкершілігін арттырады, олар бірігіп жұмыс істей отырып, ортақ мақсатқа жетуге үйренеді. Бұл дағдылар олардың музыкалық шығармашылық процесіне оң әсер етеді, себебі музыкада топта жұмыс істеу, әртүрлі аспаптар мен дауыстарды үйлестіру маңызды.

Зерттеудің мақсаты – саз колледжінің студенттеріне дене шынықтыру пәнін оқытудың маңыздылығын зерттеу, жаңа ғылыми тұжырымдар, жаңа әдістер ұсыну.

Зерттеу әдістері: ғылыми мақалада талдау, жинақтау, салыстыру-салғастыру, сараптау әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу нәтижесінде музыкалық мамандықтарда оқытын студенттердің дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығы мен көзқарасы сараланды.

Дене шынықтыру пәнінде музыкалық мамандықтар үшін тиімді және инновациялық әдістерді қолдану студенттердің денсаулығын сақтауға, шығармашылық әлеуетін арттыруға және кәсіби дамуына зор ықпал етеді. Музыкалық мамандықтарға арналған дене шынықтыру әдістері арнайы бағытталған, себебі музыканттар мен әншілердің дене мүшелеріне тән ерекшеліктерді ескеруді қажет етеді. Мұндай әдістер денсаулықты нығайту, стрессті жеңу және шығармашылық қабілеттерді дамытуға бағытталған.

Йога және тыныс алу жаттығулары

Йога – дене шынықтыру пәнінде музыкалық мамандықтар үшін өте тиімді әдіс. Йога тек дене бұлшықеттерін серпімді етіп қана қоймай, шығармашылық процесстерге әсер ететін психоэмоционалды жағдайды жақсартуға да көмектеседі. Музыканттар үшін йога әсіресе:

- **Дененің икемділігін арттыру:** Музыкалық аспаптарда ұзақ уақыт жұмыс істеген кезде, дене бұлшықеттерінің кернеуі пайда болуы мүмкін. Йога бұлшық еттердің икемділігін арттырып, оларды босатып, жақсырақ қозғалуға көмектеседі.

- **Тыныс алу.** Музыка мамандары үшін тыныс алу өте маңызды. Йога жаттығуларын жасату арқылы тыныс алу қабілетін жақсарту, әншілер үшін вокалдық мүмкіндіктерді кеңейтеді, ал аспапшылар үшін дұрыс тыныс алу техникасы музыкалық орындауда тиімдірек жұмыс істейді [4,62].

- **Эмоционалды релаксация.** Йога мен тыныс алу жаттығуларының арқасында психоэмоционалды тұрақтылық орнап, студенттердің

шығармашылық қабілеті артады, көңіл-күйі жақсарады.

Функционалдық жаттығулар – бұл дененің барлық бөліктерін жұмылдырып, оларды үйлесімді түрде дамытуға арналған әдіс. Музыкант студенттер үшін функционалдық жаттығулардың басты артықшылықтары:

Музыкалық аспаптарда жұмыс істеген кезде белгілі бір бұлшық еттер қатты шаршайды, бірақ басқа бұлшықеттер жиі жұмыс істемейді. Функционалдық жаттығулар барлық бұлшық ет топтарын бірдей жүктеуге көмектеседі, бұлшық еттердің теңгерімді дамуын қамтамасыз етіп отырады.

Аспапты ойнау немесе ән айту барысында дененің түрлі бөліктері бір уақытта жұмыс істейді. Функционалдық жаттығулар осы үйлесімділікті жақсартып, дененің қозғалыс қабілетін арттырады.

Мұндай жаттығулар аспапта ұзақ уақыт бойы жұмыс істеген кезде шаршауды азайтып, төзімділікті арттырады.

Ширату және релаксация техникалары – дене және ақыл-ойды бірге дамытуға бағытталған әдістер. Бұл әдістердің артықшылықтары:

Музыканттар үшін ұзақ репетициялар мен қойылымдар барысында дененің шаршауы мен психоэмоционалдық күйзеліс болуы мүмкін. Релаксация жаттығулары денені қалпына келтіреді.

Қатты эмоциялық және физикалық жүктемелерді жеңуде тыныс алу техникасы маңызды. Осы аталған әдістер студенттерге шығармашылық жұмыс кезінде өздерін тұрақтылықта әрі бақылауда ұстауға көмектесе алады.

Ғылыми эксперимент

Музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнінің тиімділігін зерттеу мақсатында ғылыми эксперимент жүргізілді. Эксперимент 2023 жылдың қыркүйек айынан 2024 жылдың маусым айына дейін өткізілді. Ғылыми экспериментке колледждің 50 студенті қатысты, олардың 25-і эксперимент тобын, ал 25-і бақылау тобын құрады. Эксперимент тобына дене шынықтыру пәнінің арнайы бағдарламасы сауалнамалар мен тапсырмалар арқылы ұсынылды, ол әртүрлі физикалық жаттығуларды, йога, тыныс алу және релаксация техникасын қамтыды. Бақылау тобына аталған жаттығулар ұсынылмады.

Эксперименттің мақсаты – дене шынықтыру пәнінің студенттердің физикалық және психоэмоционалдық жағдайына, шығармашылық қабілеттеріне әсерін зерттеу. Негізгі гипотеза – дене шынықтыру пәні музыкалық колледж студенттерінің денсаулығын жақсартып, шығармашылық әлеуетін арттырады деген тұжырымды анықтама беру болды.

Эксперименттік әдіс-тәсілдер

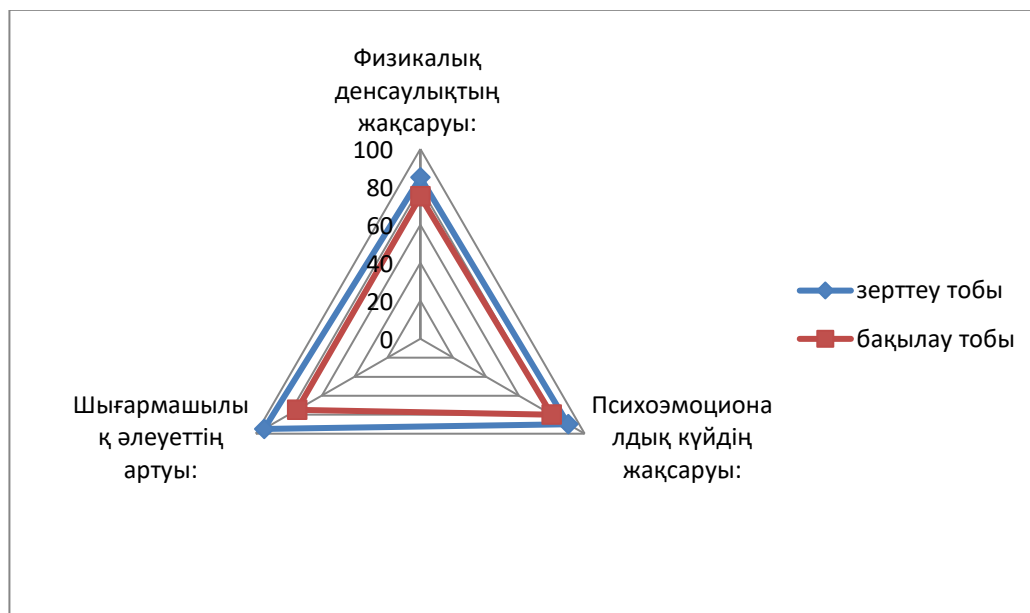
Экспериментті ұйымдастыруда арнайы сауалнамалар мен тапсырмалар қолданылды:

Физикалық көрсеткіштерді өлшеу: Студенттердің физикалық денсаулық жағдайы тәжірибенің басында және соңында өлшенді. Бұл үшін олардың бұлшық ет серпімділігі, тыныс алу жүйесінің тиімділігі және жалпы физикалық төзімділігі бағаланды.

Психоэмоционалды жағдайды бағалау: Студенттердің психоэмоционалды жағдайы арнайы сауалнамалар арқылы зерттелді.

Студенттердің стресске бейімділігі, көңіл күйі және шығармашылық әлеуетінің деңгейі тестіленді.

Шығармашылық тапсырмаларды орындау: Студенттердің шығармашылық деңгейі музыкалық тапсырмаларды орындау кезінде өлшенді. Бұл тапсырмалар музыкалық шығармаларды интерпретациялау, жаңа композиция құрастыру және музыкалық орындау шеберлігін тексеру болды.



1-сурет. Ғылыми эксперименттің нәтижелері

Талдау: Эксперимент нәтижелері дене шынықтыру пәнінің музыкалық колледж студенттеріне оң әсер ететіндігін көрсетті. Ғылыми эксперимент жүргізу арқылы студенттердің шығармашылық, психологиялық және физикалық қабілеттерінің деңгейін анықтай алдық. Бұл пән студенттердің физикалық денсаулығын жақсартуға, психоэмоционалдық күйін тұрақтандыруға және шығармашылық әлеуетін арттыруға ықпал етеді деген қорытындыға келеміз. Студенттердің физикалық жағдайы жақсарған сайын олардың шығармашылық қабілеттері мен музыкалық орындаушылық деңгейі де жоғарылайды.

Студенттердің психоэмоционалдық жай-күйінің жақсаруы да маңызды фактор болып табылады. Бұдан да жақсы көрсеткіштер көрсету үшін дене шынықтыру жаттығуларын жүйелі түрде орындау студенттердің стресс деңгейін төмендетіп, шығармашылық жұмыстағы белсенділігін арттырады.

Жүзеге асырылған эксперименттің нәтижелері музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнінің қажеттілігін және маңыздылығын дәлелдейді.

Қорытынды: Қорыта келгенде, саз колледжінде дене шынықтыру пәнін оқыту өзекті мәселе болып табылады. Себебі, болашақ музыканттар үшін дене мәдениетінің жоғары деңгейде болуы өте маңызды.

Музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнін оқытудың маңыздылығы ғылыми эксперимент нәтижелерімен расталды. Эксперимент нәтижелері көрсеткендей, дене шынықтыру жаттығуларының әсері

шығармашылық нәтижелерге тікелей байланысты.

Әдебиеттер тізімі

1. Әділет Қ.Ж. «Музыкалық колледждерде дене шынықтыру пәнінің рөлі»// Қазақ педагогикалық журналы» 2018 – № 4(3). – 45-50 б.
2. Абдуллин, К. Б. «Дене шынықтыруды оқыту әдістемесі: теория мен практика». Алматы: Қазақ университеті, 2020-105 б.
3. Киселев, А. М. Физкультура и спорт в музыкальном образовании //Научное издание, 2019 - №3.-85-88 б.
4. Байжанов, Т. Ж. «Музыкалық білім беру және дене шынықтыру: біртұтас оқу процесі» //Тәрбие және білім, 2021 - 5(2), 34-42 б.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Байдусенова Т.В., педагог физической культуры, педагог-эксперт
Елеусызбаев А.К., педагог физической культуры, педагог -
исследователь

Аннотация. В статье рассматриваются современные инновационные технологии, которые активно внедряются в физическую культуру и спорт. Основное внимание уделено цифровым и биомеханическим решениям, а также новым методикам тренировочного процесса. Анализируются их влияние на улучшение спортивных результатов, повышение эффективности тренировок и профилактику травм. Приведены конкретные примеры успешного применения технологий, как в профессиональном спорте, так и в массовой физической культуре.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, спорт, цифровизация, биомеханика, тренировочный процесс, здоровье, спортивная подготовка.

e-mail: tbaydyusenova@bk.ru

Актуальность исследования. В современных условиях, когда спортивные достижения требуют все более высокого уровня подготовки, инновационные технологии становятся необходимым элементом конкурентоспособности. Кроме того, внедрение новых технологий в массовую физическую культуру способствует улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни населения. Быстрый прогресс в области цифровизации и биомеханики требует глубокого изучения их влияния на физическую активность и спортивные результаты.

Цель исследования: Изучить ключевые инновационные технологии, применяемые в физической культуре и спорте, оценить их эффективность и выявить перспективы дальнейшего развития.

Методы исследования: Работа основана на анализе научной литературы, сравнительном анализе технологий, применяемых в различных видах спорта, а также на изучении практического опыта внедрения инноваций. Используются методы наблюдения, анкетирования и интервью с тренерами и спортсменами.

Результаты исследования: Исследование показало, что инновационные технологии значительно расширяют возможности тренеров и спортсменов. Внедрение систем анализа данных, носимых устройств и биомеханических решений позволяет оптимизировать тренировочный процесс, снижать риск травм и увеличивать эффективность занятий. В массовой физической культуре популярность приобрели мобильные приложения и онлайн-платформы, что способствует увеличению числа людей, ведущих активный образ жизни.

Инновации играют ключевую роль в развитии физической культуры и спорта, способствуя не только улучшению спортивных результатов, но и повышению доступности физической активности для широких слоев населения. В условиях глобальной цифровизации новые технологии позволяют более эффективно организовывать тренировочный процесс, анализировать и корректировать результаты спортсменов, а также формировать индивидуальные программы подготовки.

Основной задачей исследования является анализ актуальных инновационных технологий, которые применяются в спортивной практике, и оценка их влияния на эффективность физической активности.

1. Цифровые технологии в спорте

Одним из самых заметных направлений развития инноваций является использование цифровых технологий. Основные области их применения включают:

- Системы сбора и анализа данных. Платформы, такие как GPS-трекеры и специальные программы, помогают тренерам анализировать физическое состояние спортсменов, мониторить их производительность и корректировать тренировочные планы.

- Носимые устройства. Фитнес-трекеры и умные часы широко применяются как в профессиональном спорте, так и среди любителей. Они фиксируют данные о пульсе, калориях, уровне активности и даже качестве сна.

- Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR). Эти технологии применяются для имитации соревновательной обстановки, а также для отработки тактики и технических элементов в комфортных условиях.

Таблица 1: Основные направления применения инновационных технологий в спорте

Направление	Описание
Цифровые технологии	Анализ данных, мониторинг физического состояния, онлайн-тренировки
Биомеханические устройства	Оценка техники, анализ биомеханики движений
Виртуальная реальность	Имитация соревновательной обстановки, отработка навыков
Искусственный интеллект	Прогнозирование результатов, персонализация тренировок

Направление	Описание
Когнитивные тренировки	Развитие когнитивных функций, реакция, внимание

2. Биомеханические инновации

Биомеханика играет важную роль в повышении эффективности тренировок и снижении травматизма. Современные технологии позволяют:

- Точно анализировать технику выполнения упражнений с помощью систем видеозахвата движений и 3D-моделирования.

- Оценивать распределение нагрузки на суставы и мышцы, что помогает корректировать технику и уменьшать риск повреждений.

Например, биомеханические платформы и экзоскелеты активно применяются в реабилитации спортсменов, ускоряя процесс восстановления после травм.

3. Новые методики в тренировочном процессе

Инновационные подходы в тренировках позволяют достигать высоких результатов за более короткие сроки. Среди них:

- Интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ). Метод основан на создании условий, имитирующих высокогорье, что способствует улучшению аэробной выносливости.

- Когнитивные тренировки. Эти методики направлены на развитие не только физических, но и интеллектуальных способностей спортсменов, что особенно важно для игровых видов спорта.

4. Примеры успешного внедрения инноваций

На мировом уровне инновации активно применяются в таких видах спорта, как футбол, легкая атлетика и плавание. Например, футбольные клубы используют системы видеоконтроля для анализа тактики игры. В легкой атлетике применяются датчики, фиксирующие движения спортсменов, для оптимизации их техники. В массовой физической культуре популярными стали фитнес-приложения, которые предоставляют доступ к персональным тренировкам и мотивируют пользователей на регулярные занятия.

4. Примеры успешного внедрения инноваций

Футбол. Многие футбольные клубы активно применяют инновационные технологии для анализа игровых действий. Например, системы VAR (Video Assistant Referee) помогают судейским бригадам принимать точные решения, а клубы используют аналитические платформы для оценки тактики и физических показателей игроков.

Легкая атлетика. В этом виде спорта широко используются биомеханические платформы для анализа прыжков и бега. Также популярны умные обувь и стельки, которые собирают данные о нагрузке на ноги и динамике движения.

Плавание. Использование подводных камер и датчиков в бассейне помогает анализировать технику плавания и оптимизировать движения. Например, специальные устройства фиксируют частоту гребков, уровень сопротивления воды и траекторию движений.

Массовая физическая культура. Онлайн-фитнес и мобильные

приложения, такие как MyFitnessPal или Strava, стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Они позволяют самостоятельно планировать тренировки, отслеживать прогресс и участвовать в виртуальных соревнованиях, что способствует популяризации физической активности.

Таблица 2: Примеры успешного использования технологий в различных видах спорта

Вид спорта	Технология	Цель
Футбол	Анализ тактики (GPS)	Оптимизация тактики, оценка физических показателей
Легкая атлетика	Биомеханические платформы	Оценка техники бега и прыжков
Плавание	Подводные камеры	Анализ техники гребков
Баскетбол	Системы VR	Тренировка реакции и принятия решений
Теннис	Анализ биомеханики	Оптимизация ударов и перемещений

Вывод: Инновационные технологии оказывают значительное влияние на развитие физической культуры и спорта. Они не только повышают эффективность тренировок, но и расширяют доступ к физической активности для широких слоев населения. Продолжение исследований в этой области и внедрение новых технологий будут способствовать улучшению здоровья нации и развитию спорта высших достижений.

Список литературы

1. Иванов И.И. Инновации в спорте: проблемы и перспективы. – М.: Спорт и наука, 2021.
2. Петров П.П., Сидоров С.С. Современные технологии в физической культуре. – Спб.: Спорт-Пресс, 2020.
3. Смирнова Е.А. Цифровизация спорта: вызовы и возможности. // Научный Журнал Спорта, 2023, №2.
4. Brown J., Smith R. Innovation In Sports Science. – London: Sporttech, 2022.
5. Борзенкова Дарья Олеговна, Моськин Сергей Александрович Инновации в физической культуре и спорте // наука-2020. 2021. №6 (51).
6. Баранов Дмитрий Алексеевич Инновационные методы проведения занятий по физической культуре // Studnet. 2021. №6.
7. Фирсин Сергей Анатольевич, Реутин Татьяна Владимировна, Фирсина Полина Сергеевна Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом // Ученые записки Университета Лесгафта. 2018. №3 (157).
8. Шутова Татьяна Николаевна Традиционные виды спорта и фитнес в физическом воспитании студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №4.

ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ В ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

Байжанов К.О., педагог-исследователь физической культуры, КГУ «Сарыбельская средняя школа» отдела образования район Самар, управления образования ВКО, с.Сарыбел., Республика Казахстан

Аннотация. В этой статье рассматриваются игровые стратегии, используемые в процессе обучения волейболу. Изучается воздействие игровых методов на формирование технических и тактических умений у учащихся, а также на мотивацию и активность детей в учебном процессе. Приводятся различные игровые форматы, которые способствуют более успешному освоению игровых ситуаций и увеличению интереса к волейболу.

Ключевые слова: игровые методики, обучение волейболу, мотивация, технические навыки, тактические навыки, вовлеченность, эффективность тренировочного процесса.

e-mail: kairatbaizhanov68@gmail.com

Актуальность исследования. Актуальность исследования игровых методик в обучении волейболу заключается в нескольких ключевых аспектах:

1. Эффективность обучения: игровые методики способствуют более глубокому усвоению материала, так как они делают процесс обучения более увлекательным и интерактивным. Это особенно важно для молодежи, которые могут потерять интерес к традиционным методам обучения.

2. Развитие навыков: игровые методики помогают развивать не только технические навыки, но и тактическое мышление, командную работу и коммуникацию среди игроков. Это критически важно в командных видах спорта, таких как волейбол.

3. Адаптация к современным требованиям: современные подходы к обучению требуют внедрения инновационных методов, которые соответствуют интересам и потребностям новых поколений. Игровые методики могут быть адаптированы к различным уровням подготовки и возрастным группам.

4. Психологический аспект: игровые методики могут снизить уровень стресса и тревожности у учащихся, что способствует более комфортной атмосфере для обучения и тренировок.

5. Увеличение мотивации: использование игровых элементов в обучении может повысить мотивацию спортсменов, что, в свою очередь, приводит к лучшим результатам и большему желанию заниматься спортом.

6. Научные исследования: существуют исследования, подтверждающие эффективность игровых методик в обучении различным видам спорта, включая волейбол. Это создает основу для дальнейших исследований и внедрения новых подходов в тренерскую практику.

Таким образом, применение игровых методик в обучении волейболу является актуальным и важным направлением, способствующим улучшению качества подготовки спортсменов и развитию самого вида спорта.

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ

эффективности игровых методик в обучении волейболу и их влияние на развитие спортивных навыков учащихся.

Результаты исследования: волейбол – это не только зрелищный и динамичный вид спорта, но и эффективный инструмент для развития физических, социальных и психологических навыков. Игровые методики в обучении волейболу играют ключевую роль в формировании у спортсменов необходимых умений и навыков, а также в создании позитивной атмосферы на тренировках. Игровые методики в обучении волейболу имеют множество преимуществ. Во-первых, они делают процесс обучения более увлекательным и мотивирующим. Использование игр и игровых элементов позволяют спортсменам не только осваивать технические навыки, но и развивать тактическое мышление. Например, игры на уменьшенных площадках способствуют улучшению реакции и скорости принятия решений, что является важным аспектом в волейболе. Во-вторых, игровые методики способствуют развитию командного духа.

В этом виде спорта, успешная игра зависит от взаимодействия между игроками. Игры, в которых необходимо работать в команде, помогают развивать коммуникацию, доверие и взаимопонимание среди участников. Это особенно важно для молодежных команд, где формирование дружеских отношений может значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

Игровые методики могут быть разнообразными и адаптированными под разные уровни подготовки. Например, для начинающих игроков можно использовать простые игры, такие как «волейбол с мячом на полу», где мяч не должен касаться земли, или «передача мяча в кругу», что помогает развивать навыки передачи и приема мяча. Эти игры не только учат основам техники, но и создают атмосферу веселья и сотрудничества. Для более опытных игроков можно внедрять тактические игры, такие как «игра в 3 касания», где команда должна выполнить определенные задания, например, сделать три касания мяча, прежде чем отправить его на сторону соперника. Это развивает не только технические навыки, но и тактическое мышление, позволяя игрокам лучше понимать игру и принимать более обоснованные решения на площадке. Предлагаю вам примерный план- конспект занятия по обучению волейболу.

Тема занятия: Основы волейбола: передача и прием мяча

Цель занятия: научить участников основам передачи и приема мяча в волейболе, развить координацию и командное взаимодействие.

Возрастная группа: 5- 8 классы

Продолжительность занятия: 60 минут

Оборудование:

- Волейбольные мячи (по количеству участников)
- Сетка для волейбола (если доступна)
- Конусы для разметки площадки
- Секундомер

Структура занятия

1. Введение (5 минут)

- Приветствие участников.

- Краткое объяснение целей занятия.
 - Обсуждение правил безопасности.
2. Разминка (10 минут)
- Общая разминка (бег, прыжки, наклоны).
 - Специальная разминка для рук и ног (круговые движения руками, растяжка).
3. Основная часть (40 минут)
- 3.1. Обучение передаче мяча (15 минут)
- Инструкция:
- Участники становятся в пары.
 - Один игрок подает мяч, другой принимает.
 - Объяснить технику передачи: руки должны быть в форме «чаши», локти слегка согнуты.
 - Упражнение: передача мяча на месте, затем с шагом вперед.
- 3.2. Обучение приему мяча (15 минут)
- Инструкция:
- Участники также работают в парах.
 - Один игрок подает мяч, другой принимает его с помощью «плоской» передачи (прием мяча двумя руками).
 - Объяснить, как правильно ставить ноги и корпус для приема.
 - Упражнение: прием мяча с разных высот (низкий, средний, высокий).
- 3.3. Игра «Волейбольный мяч» (10 минут)
- Описание игры:
- Разделить участников на две команды.
- Игра проходит на половине площадки (если есть сетка, использовать ее).
- Цель: команда должна отправить мяч на сторону противника, используя только передачи и приемы, которые были изучены.
- Каждая команда имеет 3 попытки для передачи мяча через сетку. Подсчет очков: 1 очко за успешный переход мяча на сторону противника.
4. Заключительная часть (5 минут)
- Обсуждение результатов занятия.
 - Ответы на вопросы участников.
 - Растяжка и расслабление.
- Рекомендации для тренера:
- Обращайте внимание на технику выполнения упражнений.
 - Поддерживайте позитивную атмосферу, поощряйте участников.
 - В случае необходимости, корректируйте действия игроков, объясняя ошибки.
- Оценка:
- Оцените прогресс участников в передаче и приеме мяча.
 - Обратите внимание на командное взаимодействие и коммуникацию.
- Этот конспект занятия поможет вам эффективно провести урок по волейболу, обучая участников основным навыкам игры и развивая их физическую подготовку. Вот несколько упражнений для сплочения команды, которые помогут улучшить взаимодействие и повысить эффективность работы

группы.

1. Доверительное падение

Цель: Создание доверия и укрепление связей между игроками.

Описание: Команда стоит друг за другом в круге. Один из членов команды (доверяющий) закрывает глаза и падает назад, доверяясь команде, которая должна поймать его.

2. Игра со шнурами.

Цель: развитие сотрудничества и командной работы, улучшение взаимодействия.

Описание: команда делится на пары и связывает свои шнурки таким образом, чтобы они не смогли разъединиться. Им нужно пройти через определенный участок поля, избегая препятствий.

3. Командные стратегии

Цель: развитие общения и командного мышления, а также улучшение стратегического видения игры.

Описание: проведите турниры по таким играм, как «вышибалы» или «городки», где члены команды играют вместе, соревнуясь с другими командами.

Подвижные игры в волейбол-то важная часть тренировки, которая помогает развивать физические качества, такие как скорость, ловкость, координация и выносливость. Эти игры могут быть использованы как для разминки, так и для улучшения игровых навыков. Ниже приведены примеры подвижных игр, которые можно использовать в волейболе:

1. Светофор

Цель: развитие реакции и координации.

Как играть: ведущий становится «светоформ» и стоит на расстоянии от группы. У него есть три цвета: красный, желтый и зеленый. Когда он говорит «зеленый», игроки должны бежать вперед, на «желтый» - замереть, а на «красный»- вернуться назад. Если игроки двигаются на красный и желтый свет, они выбывают из игры.

2. Кто быстрее?

Цель: упражнение на скорость реакции и внимание

Как играть: все участники стоят в кругу. Один игрок бросает мяч в другого, произнося его имя. Тот, кто поймал мяч, должен быстро выбрать следующее имя и бросить мяч дальше. Можно усложнить задачу, добавив ограничения на количество пассивов или определенные движения.

3. Морской бой без воды.

Цель: развитие координации и внимательности.

Как играть: на земле рисуются «корабли» (например, клетки или круги). Ведущий называет названия клеток, и игроки должны быстро находить их и становиться туда в определенной последовательности. Можно добавить элементы «попаданий», при этом те, кто не успевает занять клетку, выбывают.

4. Гонка препятствиями.

Цель: развитие координации и гибкости.

Как играть: установите препятствия (конусы, стулья и др.) на ряду. Игроки должны увернуться от препятствий и добраться до финиша. Можно делать то на

время или с командами, чтобы добавить соревнования.

5. Эхо

Цель: развитие слухового восприятия и координации.

Как играть: один участник - ведущий, который произносит короткие команды с движениями (например, подпрыгнуть, покачаться). Остальные должны повторять команды в точности как ведущий, при этом внимательно следя за его действиями. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не запутается или не забудет последовательность.

Эти игры не только разогревают мышцы и развивают координацию, но и создают позитивную атмосферу в команде. Выбирайте те, которые подходят вашему уровню и целям!

Выводы: Использование игровых методик в обучении волейболу не только делает занятия более интересными, но и способствует развитию физических, социальных и эмоциональных навыков у детей. Главное — адаптировать подходы к возрасту и уровню подготовки участников, чтобы каждый ребенок мог получать удовольствие от процесса и достигать успехов. Внедрение игровых элементов в тренировочный процесс позволяет создать позитивную атмосферу, что, в свою очередь, способствует более глубокому усвоению знаний и навыков. Таким образом, игровые методики становятся неотъемлемой частью успешного обучения волейболу, открывая новые горизонты для спортсменов всех уровней.

Список литературы

1. Б. Л. Виера, Б.Д.Фергсон «Волейбол.Шаги к успеху» 2008г. ТОО «Margold Ns» Алматы.
2. Ю.Н.Клещев, В.А.Тюрин «Тактическая гонка с препятствиями подготовка волейболистов» 2010г «Физкультура и спорт», Москва.
3. Е.К.Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаев «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» 2006г. ВКГУ им. С.Аманжолова. Өскемен
4. Г.И. Погодин «Настольная книга учителя физической культуры» 2000 г. «Физкультура и спорт» Москва.

ПРОБЛЕМА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Балгабек Ш.Е., КГУ «Школа – интернат №10» города Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области

Аннотация. Инклюзивное образование представляет собой процесс, направленный на создание равных условий для обучения детей с особыми образовательными потребностями. Инклюзивное образование предъявляет особые требования к профессиональной и личностной подготовке всех

педагогов, которые должны ясно понимать сущность инклюзивного подхода, знать возрастные и психологические особенности воспитанников с различными патологиями развития, реализовать конструктивное педагогическое взаимодействие между всеми субъектами образовательной среды.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура, лица с ограниченными возможностями.

Актуальность исследования: Инклюзивное образование представляет собой процесс, направленный на создание равных условий для обучения детей с особыми образовательными потребностями. Включение таких детей в общеобразовательные учреждения становится важным шагом к социальному равенству и справедливости. В сфере физической культуры эта проблема имеет особую актуальность, так как физическая активность и спорт играют ключевую роль в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, способствуя их физическому, психоэмоциональному и социальному развитию. Тем не менее, в реальной практике существует ряд препятствий, таких как недостаток подготовленных специалистов, отсутствие адаптированных программ и оборудования, что затрудняет полноценное внедрение инклюзивного подхода в физическую культуру.

Цель исследования: Целью данного исследования является изучение проблемы инклюзивного образования в сфере физической культуры, анализ существующих подходов и методов, а также выявление основных проблем, с которыми сталкиваются учителя и дети с особыми образовательными потребностями. Особое внимание уделяется поиску путей улучшения доступности спортивных и физкультурных мероприятий для всех учащихся

Методы исследования: Для достижения цели исследования использовались следующие методы:

➤ **Анализ литературы** — изучение теоретических аспектов инклюзивного образования в сфере физической культуры, существующих моделей и методов.

➤ **Социологический опрос** — проведение анкетирования среди педагогов, студентов и родителей, чтобы выявить уровень осведомленности и отношение к инклюзивному обучению в физкультуре.

➤ **Кейс-метод** — анализ практических примеров инклюзивных программ в образовательных учреждениях.

➤ **Наблюдение** — проведение наблюдений за занятиями физической культурой, включающих детей с особыми потребностями.

➤ **Статистический анализ** — обработка данных, полученных в ходе опросов и наблюдений.

Физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта,

физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей.

В то же время, в обществе имеет место противоречие: значимость физического воспитания и спорта, физической тренировки и физической нагрузки в сочетании с оздоровительными средствами неуклонно возрастает, а объем двигательной активности, средства, методы и технологии в этом направлении адекватно не прогрессируют. Следствием является низкая эффективность физического воспитания детей школьного возраста, не обеспечивающая необходимого уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Существующий уровень самостоятельных занятий не может обеспечить всеобъемлющее эффективное воздействие физического воспитания и спорта. Дополнительное образование охватывает физкультурно- спортивной работой малое количество учащихся.

В создавшейся ситуации встает задача максимальной реализации огромного потенциала физической культуры, физического воспитания и спортивной подготовки. В каждой школе необходимо обеспечить необходимый объем активной двигательной деятельности в сочетании с другими факторами. Центральное место в решении этой проблемы занимают уроки физической культуры, охватывающие всех учащихся. От количества и качества уроков физической культуры решающим образом зависит эффективность других форм физического воспитания в школе, а также решение важнейшей задачи — формирования физической активности учащихся как основы здорового образа и стиля жизни.

Важно учитывать еще одно обстоятельство: организованная система физического воспитания оказывает воздействие, например, на школьников только в период их обучения (1-11 классы). После окончания школы воздействие «системы» прекращается, а здоровый стиль жизни предполагает наличие физической тренировки в течение всей жизни. Понятие «физическая активность человека» отражает аспект активного отношения личности к ценностям физической культуры. Поэтому одна из важнейших задач физического воспитания, его организованных и обязательных для всех обучаемых уроков — формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, вооружение их методическими знаниями и умением правильно организовать этот процесс применительно к себе или уметь помочь в этом другим. Уместно вспомнить притчу о том, что можно накормить рыбой человека один раз, а можно научить его ловить рыбу и он сможет прокормить себя всю жизнь.

Образовательная интеграция детей с особыми потребностями — это мировой процесс, в который вовлечены все высокоразвитые страны. Новый подход к организации образования таких детей вызван к жизни множеством причин, которые можно обозначить как социальный заказ общества и государства, достигшего определенного уровня экономического, правового и культурного развития. Интеграция — это закономерный этап развития системы специального образования, связанный в любой стране мира, в том числе и в России, с переосмыслением обществом и государством своего отношения к

инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных с другими возможностей в разных областях жизни, включая образование [3].

Рождению ребенка с нарушениями в физическом и интеллектуальном развитии в существующих в мире сообществах придается (и придавалось) различное значение. Даже в одном обществе это событие может иметь множество значений, обусловленных субкультурными представлениями, стереотипами, ценностями, которые варьируются как исторически, так и географически.

«Отношение к людям с нарушениями и социальная политика по отношению к ним формируются в результате исторических процессов». Он отмечает, что «эти процессы направляются философскими понятиями утилитаризма, гуманизма и прав человека. Эти понятия были частью западной культуры с древних времен и продолжают формировать ее политику и общественную мораль и в наше время».

Необходимо отметить, что в настоящий момент «значительная часть родителей нормально развивающихся детей не принимает идеи о возможности включения детей с инвалидностью в обычные школы и детские сады и выступает против инклюзии». Так, например, исследование, касающееся отношения школьников с нормальным развитием к людям с особыми потребностями, проведенное А. Ю. Пасторовой, показало, что с возрастом показатели эмпатии и принятия людей с особыми потребностями у учащихся снижаются, и «это наглядная иллюстрация того, что разделение людей на «инвалидов» и «не инвалидов» негласно усваивается школьниками, несмотря на то, что преподаватели проводят «уроки доброты», рассказывают на классных часах о толерантности, а по телевидению идут замечательно снятые социальные ролики». На мой взгляд, такое отношение к детям с ограниченными возможностями связано главным образом с тем, что на протяжении долгого времени эти дети были изолированы от общества, будучи замкнутыми в особом социуме, в особых социальных, более того, государственных институтах.

Опираясь на вышеизложенное, хочу сделать вывод о том, что не существует единственно верного варианта, которого следует придерживаться, в том числе и родителям детей с ограниченными возможностями. Даже инклюзивное образование не всегда и не для всех «особых» детей является лучшим решением. Примером тому могут служить дети, которым был поставлен диагноз «ранний детский аутизм», и дети с расстройствами аутистического спектра. Поскольку главными симптомами при данном синдроме являются нарушение социального взаимодействия и нарушенная взаимная коммуникация, такие дети редко могут вписаться в условия не только общеобразовательных школ, но даже и специальных образовательных учреждений. Следовательно, для них необходимо искать какие-то другие варианты взаимодействия с социумом.

Обычное образование нацелено на здоровых детей, включает в себя обычных педагогов и общеобразовательные школы. Специальное образование включает работу с особыми детьми, под них подстраиваются и школа, и педагоги. Интегрированное образование с помощью реабилитации и адаптации подстраивает специального ребенка к обычному образованию. И, наконец,

инклюзивное образование, воспринимая ребенка таким, какой он есть, подстраивает под него систему образования. Этот вид образования предполагает несколько вариантов реализации: классический вариант посещения учебного заведения учащимся с ограниченными возможностями здоровья, надомное, дистанционное обучение.

Предполагаю, что детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях: в обычной общеобразовательной школе они не только могут получить более качественное образование, но и успешно адаптироваться к жизни, реализовать потребность в эмоциональном и физическом развитии. К сожалению, практика показывает, что вопрос об организации процесса развития и обучения «особых» детей в массовой школе до сих пор остается открытым. Связано это не только со спецификой методик, но и с неподготовленностью кадров, формирующих инклюзивную образовательную среду, оказывающих коррекционную и психологическую поддержку учащимся с особыми образовательными потребностями. Специалисту по физической культуре и спорту в реализации инклюзивного подхода в образовании отведена одна из ведущих ролей, поскольку занятия физической культурой, на наш взгляд, играют приоритетную роль в социальной адаптации инвалидов, стимулируя их к установлению контактов с окружающим миром.

Необходимо отметить, что в системе мер социальной защиты детей с ограниченными возможностями здоровья наиболее эффективными являются реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры. У лиц с отклонениями в состоянии здоровья физическая культура направлена на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, становление, сохранение и использование оставшихся телесно-двигательных качеств; формирование комплекса специальных знаний. Помимо данных положительных влияний, инклюзивные уроки физической культуры имеют еще ряд преимуществ. «Особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества; появляется желание улучшать свои физические кондиции. Для ребенка с ограниченными возможностями здоровья важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми, понять, какие качества нужны для общения с другими детьми, снять налет иждивенчества и преодолеть желание самоизоляции, убедиться в собственном физическом потенциале. Несомненно, положительный опыт таких уроков выносят и здоровые дети. Для них эти уроки – это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы, преодоление эгоистических установок или комплекса превосходства. Это принятие ребенка с ограниченными возможностями здоровья как равного, проявление чувства ответственности за другого человека, осознание важности адекватной помощи в ситуации, когда она действительно необходима. Участвуя совместно в образовательном процессе, здоровые дети и дети-инвалиды учатся толерантному отношению друг к другу.

В связи с этим я считаю, что, инклюзивное образование предъявляет особые требования к профессиональной и личностной подготовке всех педагогов, которые должны ясно понимать сущность инклюзивного подхода, знать возрастные и психологические особенности воспитанников с различными патологиями развития, реализовать конструктивное педагогическое взаимодействие между всеми субъектами образовательной среды. Одним словом, педагог должен быть готов к осуществлению профессиональной деятельности в условиях инновационного образовательного процесса.

4. Результаты исследования

В ходе исследования были получены следующие результаты:

➤ **Отсутствие достаточной подготовки педагогов:** Большинство учителей физической культуры не имеют специальной подготовки для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, что приводит к неэффективному обучению и недостаточной мотивации со стороны учащихся.

➤ **Недостаток адаптированных программ:** В большинстве учебных заведений отсутствуют специально разработанные программы для детей с особыми потребностями, что затрудняет их интеграцию в общую образовательную среду.

➤ **Проблемы с инфраструктурой:** Отсутствие доступных спортивных объектов и оборудования для детей с ограниченными физическими возможностями.

➤ **Психологические барьеры:** Недостаточная готовность родителей и детей к инклюзивному обучению, негативные стереотипы в обществе.

5. Выводы: На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

➤ Инклюзивное образование в сфере физической культуры требует значительных изменений как на уровне педагогики, так и на уровне государственной политики.

➤ Необходимо улучшение подготовки педагогов, создание адаптированных программ, а также улучшение инфраструктуры для полноценной интеграции детей с особыми образовательными потребностями в занятия физической культурой.

➤ Важным является повышение уровня осведомленности как педагогов, так и родителей, о необходимости инклюзивного подхода, что может способствовать преодолению психологических барьеров.

➤ Рекомендуется разработать и внедрить федеральные и региональные программы, направленные на поддержку инклюзивного образования в физической культуре, включая создание материально-технической базы и методических пособий для педагогов.

Список литературы

1. Григорьева, Т. В. (2018). Инклюзивное образование в России: проблемы и перспективы. Москва: Издательство «Просвещение».
2. Кузнецова, М. А. (2020). Инклюзивное образование и физическая культура: теории и практики внедрения. Санкт-Петербург: Академия образования.
3. Соловьев, А. В. (2017). Адаптация физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва: Академия управления.
4. Тимофеева, Е. Н. (2019). Методика работы с детьми с особыми образовательными потребностями в спортивных и образовательных учреждениях. Тверь: ТГПУ.
5. Шмидт, Л. Г. (2021). Инклюзия в образовании: современное состояние и вызовы. Калуга: Издательский дом «Наука».

БАЛАЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУЫН ДАМУДАҒЫ ШАХМАТ ОЙЫНЫНЫҢ ҮЛЕСІ

Бармағамбетова С.М., М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті магистранты, Орал қ.

Андатпа. Мақалада шахмат ойнау арқылы балалардың логикалық ойлауын дамыту мәселесінің өзектілігі көрсетілді. Соңғы жылдардағы білім беру жағдайында мектеп оқушыларының логикалық ойлауын дамытуға баса назар аударылуда. Баланы шахмат ойынына ерте жастан үйрету – мектепке дейінгі тамаша дайындық пен жақсы оқудың кепілі болып табылады. Зерттеулер көрсеткендей, мектеп жасына дейін шахмат ойнай бастаған балалар мектепте үздік нәтиже көрсетеді. Мұндай балалар нақты ғылымдарды оңай меңгереді және үй тапсырмаларын тез орындайды. Шахмат ойынының тәрбиелік артықшылықтары ретінде баланың мақсатқа ұмтылушылығы, төзімділігі, ерік-жігері мен шыдамдылығының қалыптасуын айтуға болады. Жас шахматшы өз бетінше шешім қабылдауды, сәтсіздікке мойымауды және мақсатқа жету үшін алға жылжуды үйренеді. Шахматпен айналысатын баланың логикалық ойлау қабілеті ойынның барған сайын күрделі практикалық әдістерін игеру барысында үнемі жетілдіріледі. Оның терең стратегиялық элементтері мен тактикалық қырлары балалардың логикалық ойлау қабілетін, сыни тұрғыдан бағалауды және мәселелерді шешу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Ойын барысында шахматшылар әрбір жүрістің салдарын алдын-ала болжап, өз стратегиясын қалыптастыруы қажет. Бұл үдеріс логикалық тізбектерді құру, дәлелдерді іздеу, альтернативті шешімдерді бағалау сияқты күрделі ойлау дағдыларын қамтиды.

Түйін сөздер: интеллектуалдық ойын, даму, зейін, қабілет, шахмат теориясы.

e-mail: sakypzhamal2020@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі уақытта білім беру жүйесінде балалардың логикалық ойлауын дамыту аса маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Жасөспірімдердің интеллектуалдық әлеуетін арттыру, креативтілік пен шешім қабылдау қабілеттерін қалыптастыру, қоғамдық өмірде табысты болуға бағытталған біліктіліктерді дамыту мақсатында әртүрлі білім беру әдістері мен құралдары қолданылады. Осы орайда, шахмат ойыны ерекше орын алады.

Зерттеудің мақсаты: Шахмат ойынын үйрету арқылы мектеп оқушыларының логикалық ойлауын дамытудың ерекшеліктерін анықтау.

Зерттеу әдістері: Шахмат сабағы кезінде бақылау жасай отырып, балалардың ойлау процестерін талдау және сонымен қатар шахмат тақтасындағы жүрістерді жоспарлауына, шешім қабылдау дағдысына назар аудару.

Зерттеу нәтижелері: Шахмат – ғылым, өнер және спорт элементтерін біріктіретін бірегей құрал, ол логикалық және шығармашылық ойлауды дамытуға мүмкіндік береді. Қазақстанда шахмат білім беру мен спортта басым бағыттардың біріне айналды. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев елдегі шахмат секцияларының санын екі есеге арттыруды ұсынды, бұл халық арасында ойынның танымал болуын қолдайды. Қазіргі таңда Қазақстанда шахматпен 200 мыңнан астам адам айналысады, ал секциялардың саны 7000-нан асады. Бұл қадам Қазақстанның халықаралық шахмат аренасындағы позицияларын нығайтуға және халықтың интеллектуалды дағдыларын дамытуға бағытталған деп айтқан болатын [1].

Мектептерде шахматты дамыту жөнінде Қазақстан шахмат федерациясының президенті Тимур Турлов өзінің пікірін білдірді. Өткен жылы Қазақстан шахмат федерациясының бастамасымен Үкімет 2023–2027 жылдарға арналған Қазақстан Республикасында шахматты дамыту жөніндегі кешенді жоспарды қабылдады. Орасан зор жұмыс басталды, бұл жұмыс Оқу-ағарту министрлігі және Ғылым және жоғары білім министрлігімен тығыз ынтымақтастықта жүргізіліп жатыр. 2027 жылға дейін федерация шахматты 1,5 мың мектепте факультативтік пән ретінде енгізуді жоспарлап отыр [2].

Бұл бастамалар жастар арасында шахмат шеберлігін арттыруға ықпал етеді, осылайша Қазақстанның шахматтық білім беру және халықаралық спорттық саласындағы ролін кеңейтеді.

Шахмат ойнау кезінде балалар тек қана фигуралардың қозғалысын есте сақтап қоймай, сонымен қатар әртүрлі жағдайларды талдап, стратегиясын өзгертуге үйренеді. Ойынның әр кезеңінде логикалық ойлаудың негізі – себеп-салдар байланыстарын түсіну, ұтымды шешімдер қабылдау және мақсатқа жету үшін нақты жоспар құру қажеттілігі туындайды. Осылайша, шахмат логикалық ойлауды дамытуға арналған тиімді әдіс болып табылады, ол балалардың білім алуындағы, шешім қабылдауындағы және шығармашылық қабілеттеріндегі жетістіктеріне оң әсер етеді.

Шахмат ойыны барысында балалар өз әрекеттерінің нәтижелерін алдынала болжай білуі, келесі қадамдарын жоспарлауы және әртүрлі ойын жағдайларында тиімді шешімдерді таба білуі тиіс.

Зерттеулер көрсеткендей, шахмат ойыны балалардың ақыл-ой дамуына,

логикалық ойлауына және әлеуметтік дағдыларына оң әсер етеді. Шахмат ойыны арқылы балалардың өзара қарым-қатынастары нығайып, олар сыныптастары және ересектермен тиімді коммуникация орнатуға дағдыланады.

Бастауыш сынып оқушыларына шахмат үйірмелеріне қатысуға деген қызығушылықты қалыптастыру мақсатында ойын әдістерін қолдану маңызды, өйткені олар тәртіптілікті нығайтып, шешім қабылдау қабілетін дамытады. Бұл туралы Н. М. Петрушина өз еңбектерінде атап өткен. Автор балаларды шахмат ойынына мектепке дейінгі жастан баулудың маңыздылығына назар аударады. Ол арнайы ойын әдістемесін әзірлеп, мұндай әрекеттің баланың дамуына оң әсер ететінін, әртүрлі жағдайларда әлеуметтік бейімделуін жеңілдететінін, логикасын, зейінін және тапқырлығын дамытатынын көрсеткен [3].

А. Дреев - танымал гроссмейстер, өз еңбегінде логикалық ойлауды қалыптастыру үшін шахматшы партия барысында жиі кездесетін әртүрлі жағдайларды іс жүзінде меңгеруі қажеттігін ұсынды. Бұл стандартты емес тапсырмаларды шешу дағдыларын игеруге, ойынның негізгі әдістерін үйренуге және теориялық білімді тереңдетуге мүмкіндік береді [4].

М.В. Перевозчикова мектеп жасына дейінгі балаларда логикалық ойлаудың жеткілікті түрде дамуы үшін ата-ана рөлінің маңыздылығына назар аударады. Бұл бастауыш мектептегі жетістіктің алғышарты болып табылады. Автор осы бағыттағы жұмыста арнайы логика бойынша жаттығуларды негізгі әдістер ретінде таниды. Оларды орындау барысында баланың интеллектуалдық қабілеттері дамиды, ол базалық ойлау тәсілдерін меңгереді [5].

Шахмат логикасының негізгі элементтері:

Стратегиялық жоспарлау: Ойыншы ойынның ұзақ мерзімді жоспарын құрады, яғни фигураларды қалай орналастыру, қандай комбинацияларды ойластыру, қарсылас фигураларын қалай жою қажеттігін анықтайды.

Тактикалық анализ: Ойын барысында ойыншы тактикалық есептеулерді жүргізуі қажет. Бұл – қарсыластың жүрістерін болжау, өз фигураларының қауіпсіздігін қамтамасыз ету және ұтымды комбинациялар жасау.

Логикалық байланыстар: Шахматта әр жүріс логикалық байланыстар мен себеп-салдар қатынастарын талап етеді. Мысалы, бір фигураның қозғалысы басқа фигураның мүмкіндіктеріне әсер етеді, сондықтан ойыншы әрбір жүрістің мәнін түсінуі тиіс.

Позицияларды бағалау: Ойыншы қазіргі позицияның күшін және әлсіздігін бағалауы қажет. Бұл фигуралардың орналасуын, қорғанысты және шабуыл мүмкіндіктерін ескереді.

Шешім қабылдау: Ойын барысында ойыншы көптеген таңдау жасауы керек және әрбір шешімнің өз ықтималдықтары мен салдары болады. Логикалық ойлау процесі ойыншыға тиімді шешімдерді қабылдауға көмектеседі.

Қорытынды: Шахмат ойыны балаларға тек логикалық ойлау дағдыларын қалыптастыруда ғана емес, сонымен қатар концентрация мен зейін қоюды, шешім қабылдау кезінде жауапкершілікті арттыруды үйретеді. Әртүрлі ойын тактикаларын меңгеру, қарсыластың қадамын болжау және өзін-өзі бақылау дағдылары балаға өмірде қолдануға болатын маңызды қабілеттерді дамытады.

Әдебиеттер тізімі

1. Токаев предложил вдвое увеличить число шахматных секций в Казахстане <https://www.sports.kz/news/tokaev-predlozil-vdvoe-uvelichit-chislo-shahmatnyih-sektsiy-v-kazahstane> (дата обращения: 26.11.2024)
2. Шахматные амбиции Казахстана: Тимур Турлов рассказал о глобальных планах KazChess <https://tengrinews.kz/article/shahmatnyie-ambitsii-kazahstana-timur-turlov-rasskazal-2516/> (дата обращения: 26.11.2024)
3. Петрушина, Н.М. Шахматные окончания для детей [Текст] / Н.М. Петрушина. – М.: Феникс, 2014. – с. 202.
4. Дреев, А. Приемы игры в миттельшпиле [Текст] / А. Дреев. – М.: Библиотека ФШР, 2019. – с. 192.
5. Перевозчикова М.В. Развитие логического мышления у детей младшего дошкольного возраста [Текст] / М.В. Перевозчикова // Молодой ученый. – 2018. - № 48.1. – с. 2 –26.

ШАҢҒЫ ТЕБУДІҢ ӘДІСІ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

Баяхметов Н.Ш., педагог-зерттеуші, Т.Рысқұлов атындағы №16 орта мектептің дене шынықтыру пән педагогі, Алматы облысы, Талғар ауданы, Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Бұл зерттеу жұмысы шаңғы тебудің түрлі әдіс-тәсілдерін жан-жақты саралап, олардың ерекшеліктерін ашып көрсетеді. Онда классикалық және еркін стильдердің техникасы, тиімділігі, сондай-ақ дене дайындығына тигізетін әсері егжей-тегжейлі талданады. Сонымен қатар шаңғы тебудің негізгі дағдыларын меңгеру үшін қолданылатын оқыту әдістері мен кезеңдері жүйеленген.

Зерттеу барысында шаңғы тебудің денсаулыққа тигізер пайдасы ерекше назарға алынған: бұлшықет жүйесінің дамуы, төзімділіктің артуы және жүрек-қан тамыр жүйесіне оң ықпалы көрсетілген. Қауіпсіздік ережелері мен жарақаттануды болдырмау әдістері де қарастырылған. Жұмыс шаңғы спортының мектептер мен жоғары оқу орындарындағы орны мен маңыздылығын талқылап, оны үйрену кезінде туындайтын қиындықтар мен олардың шешу жолдарына тоқталады.

Бұл материал дене шынықтыру мамандарына, жаттықтырушыларға, спортшыларға және шаңғы тебуге қызығушылық білдіретін барша оқырмандарға арналған. Ол білім беру процесін ұйымдастыру мен салауатты өмір салтын қалыптастыруда құнды әдістемелік құрал ретінде қызмет етеді.

Түйін сөздер: шаңғы тебу, шаңғы тебудің пайдасы, топтық жаттығулар

Зерттеудің өзектілігі: Шаңғы тебу – дене шынықтыру мен спорттың айрықша маңызды салаларының бірі болғанымен, оның жаппай танылуы мен сапалы түрде оқытылуында бірқатар өзекті мәселелер кездеседі.

Шаңғы тебуге үйретудің жеткіліксіздігі: Әсіресе білім беру мекемелерінде білікті нұсқаушылар мен қажетті инфрақұрылымның жеткіліксіздігі айқын сезіледі.

Қауіпсіздік шараларының сақталмауы: Шаңғы тебу техникасын дұрыс меңгермеген адамдар арасында жарақат алу оқиғалары жиі орын алады.

Жабдықтардың қолжетімділігі: Шаңғы жабдықтарының бағасы жоғары болғандықтан, бұл спорт түрімен айналысуға көпшілік үшін қолжетімсіз етеді.

Климаттық және аймақтық шектеулер: Бірқатар аймақтарда қардың аз болуы немесе шаңғы тебуге арналған тиісті орындардың болмауы бұл спорттың дамуына кедергі келтіреді.

Зерттеу мақсаты: Шаңғы тебу әдіс-тәсілдерін меңгерту арқылы: Жеке тұлғаның физикалық даму деңгейін арттыру. Қауіпсіз және тиімді сырғанауды игеруді қамтамасыз ету. Шаңғы спортына деген қызығушылықты күшейту. Қоғамда денсаулыққа бағытталған өмір салтын насихаттау. Спорттық және демалыс мәдениетін дамыту.

Зерттеу әдістері: Шаңғымен сырғанау тәсілдері мен жүгіріс түрлері: Шаңғымен жүгірудің негізгі екі түрі бар - «классикалық стиль» және «еркін стиль».

Классикалық стиль:

Алғашқы «классикалық стиль» алдын ала дайындалған шаңғы іздерімен белгіленген қашықтықты жүгіруді қамтиды. Бұл стильде спортшы екі таяқты кезекпен пайдаланып (яғни итеріп) немесе екеуін бірдей пайдаланып қозғалады. Бір қадам циклі бойынша бір қадамды, алма-кезек екі қадамды және қадамсыз жүру түрлеріне бөлінеді.

Еркін стиль: «Еркін стиль» дегеніміз – спортшының өз қалауы бойынша жүгіруіне мүмкіндік беретін стиль, яғни, оған қозғалу тәсілін таңдауда еркіндік беріледі. Бұл стиль «классикалық» стильге қарағанда жылдамдық жағынан «Конькилік жүгіруден» баяу болып табылады, сондықтан «Еркін стиль» мен «Конькилік жүгіру» бір-бірімен синонимдерге айналған. Конькилік жүгіру 1981 жылдан бастап кеңінен қолданылып келеді, сол жылы оны алғаш рет 40 жастан асқан финн шаңғышысы Паули Сиитонен пайдаланып, 55 км қашықтықта жеңіске жеткен. Ең жиі қолданылатын әдістердің бірі бір уақытта екі қадаммен жүгіру (жазық жерде және аз немесе орташа көлбеулікте) мен бір қадамдық конькилік жүгіру (стартта жылдамдықты арттыру үшін, жазықтар мен 10-12° көлбеулерде).



Тежеу тәсілдері

- Аяқтар тізе мен бүктемелерге дейін бүгілген болуы тиіс.
- Денені алға қарай итеру қажет.
- Дене салмағы екі шаңғыға теңдей бөлінуі керек.
- Таяқтарды артқа қарай бұрып қою керек.



Биікке көтерілу

Өрді бағындыру үшін конькилік жүгіру әдісі немесе бірнеше басқа тәсілдер қолданылады:

- Сырғанау қадамы (көлбеуі 5° -тен 10° -ке дейін)
- Жүгіру қадамы (көлбеуі 15° -тен жоғары)
- «Жартылай шыршалық»
- «Шыршалық»
- «Баспалдақтық» әдісі (жарыстарда қолданылмайды).



Төмен түсу

Спортшылар төмен түсу кезінде тізе бүгу бұрышының айырмашылығымен әртүрлі әдістерді қолданады. Жоғары тұру кезінде тізе бүгу бұрышы 140° - 160° аралығында болады, ал орта тұруда бұл бұрыш 120° - 140° аралығында. Бұл екі әдіс те тегіс емес еңістерде қолданылады. Тегіс еңістерде ең жылдам тәсіл – төменгі тұру, мұнда тізе бүгу бұрышы 120° болады.



Бір мезетте бір қадамдық жүріс

Бір мезетте бір қадамдық жүрісті орындау үшін келесі жаттығуларды жасау қажет:

1. Аяқтың аздап бүгілген қалпында тұрып, денені түзеіп, салмақты аяқтың ұшына қойып, сосын оны екінші аяққа ауыстыру керек.
2. Осы аяқпен серпіле жылжи отырып, екінші аяқпен алға қадам басу керек, бір мезетте екінші аяқты бірінші аяқтың жанына әкелу қажет. Жаттығуды санақ бойынша үйрену тиімді:
3. Адымдап, таяқты шаншу
4. Қолмен итеру
5. Екі аяқты бірге ұстау. Қол мен аяқты қатты сермеп, сілтейтін аяқты жылдам екінші аяқпен біріктіруге ерекше назар аудару қажет.



Алма-кезек екі адымды жүрістің техникасы

Алма-кезек екі адымды жүрістің техникасы: оң аяқпен адымдап жүргенде сол қолдағы таяқты алға қарай шығарып, қарға тіреу керек; оң қолмен және сол қолмен кезек-кезек тіреп, итеру орындалады, дене салмағы оң аяққа түседі. Сол аяқпен жүріп жатқанда, оң қолды алға шығарып, салмақ сол аяққа беріледі. Бұл кезде сол аяқтың буындары босаңсып, шаңғының өкшесі өз екпінімен жоғары көтеріледі. Осы уақытта оң аяқ сырғанау қалпында болады. Шаңғының сырғанауы тоқтай бастаған кезде, оң аяқтың ұшы тұсына сол қолдағы таяқ қарға тіреледі және сол аяқты өзіне қарай жинап, оң қолды бір мезгілде алға қарай шығарады. Осылайша, екі аяқты алмастыра отырып сырғанау жалғасады.

Шаңғы тебуді үйрету барысында келесі әдістер қолданылады:

Теориялық әдістер: Шаңғы тебудің ережелерін және жабдықтарды дұрыс пайдалануды түсіндіру. Шаңғы тебуді үйретуде алдымен спорттың негізгі ережелері мен шаңғы жабдықтарының дұрыс қолданылу әдістері түсіндіріледі. Бұл қадамның мақсаты – спортшыға жабдықтардың құрылымы мен олардың қауіпсіз әрі тиімді пайдаланылу жолдарын меңгерту.

Практикалық әдістер: Базалық дағдыларды үйрету: Шаңғымен тұру және тепе-теңдікті сақтау дағдылары алғашқы жаттығулардың бірі болып табылады. Спортшыға шаңғымен дұрыс тұруды және тепе-теңдікті сақтай отырып қозғалу әдістері үйретіледі.

Негізгі қозғалыстарды игеру: Классикалық және еркін стильде сырғанау техникасы меңгеріледі. Бұл стильдерде қозғалу әдістері, сонымен қатар қадам жасау, бұрылу және тежелу әдістері де енгізіледі. Спортшыға шаңғымен жүрудің барлық негізгі қадамдары, қозғалыс және тежелу тәсілдері үйретіледі, оларды тиімді әрі қауіпсіз қолдану маңызды.

Ойын әдістері: Балалар мен жаңадан бастаушыларға шаңғы тебуді қызықты әрі тиімді ету үшін ойын түріндегі жаттығулар қолдану өте пайдалы.

Мысалы, шаңғымен «жарыс», «құмырсқа ізін салу» немесе «шабандоз» секілді ойындар балалардың қызығушылығын арттырып, шаңғы тебудің маңызды дағдыларын үйретуге көмектеседі.

Жеке және топтық әдістер: Жеке жаттықтыру немесе топтық жаттығулар арқылы шаңғы тебу дағдыларын дамыту өте тиімді әдіс болып табылады:

1. Жеке жаттықтыру. Жеке жаттығулар кезінде жаттықтырушы спортшыға толық назар аударып, оның күшті және әлсіз тұстарын анықтай алады. Әрбір спортшының жеке қажеттіліктеріне сай арнайы жаттығулар мен техникалық қателіктерді түзету бойынша жұмыс жасалады. Бұл әдіс арқылы спортшы өзінің дағдыларын жылдам әрі тиімді дамытуға мүмкіндік алады.

2. Топтық жаттығулар. Топтық жаттығулар команда мүшелерінің бір-бірінен үйреніп, ынтымақтастықта жұмыс істеу дағдыларын дамытуға көмектеседі. Сонымен қатар топтық жаттығулар кезінде мотивация жоғары болады, өйткені қатысушылар бір-бірін қолдап, жетістіктерімен бөліседі. Бұл әдіс әсіресе жаңа бастаушылар мен балалар үшін тиімді, өйткені олар бір уақытта дағдыларын игеріп, қарым-қатынас жасауды үйренеді.

Екі әдіс те өзара толықтырып, шаңғы тебуді меңгеруде әртүрлі тәсілдермен тиімді жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

Құралдарды қолдану: Шаңғы, таяқша, арнайы аяқ киімнің түрлерін дұрыс таңдау. Шаңғы тебуді үйретуде жабдықтың дұрыс таңдалуы маңызды рөл атқарады. Шаңғы, таяқша және арнайы аяқ киімнің түрлері спортшының деңгейіне және өзіне қолайлы болуы тиіс.

- Шаңғы: Классикалық немесе еркін стильге арналған шаңғыларды таңдау қажет. Классикалық стиль үшін екі каналды шаңғылар, ал еркін стиль үшін кең және жеңіл шаңғылар қолданылады.

- Таяқша: Таяқтың ұзындығы мен материалы спортшының стилі мен техникасына сәйкес болуы керек. Қолданылатын таяқтар жеңіл әрі берік болуы тиіс.

• Аяқ киім: Аяқ киімнің түрі шаңғының түріне сәйкес болуы керек. Классикалық стильде аяқ киімнің қатты әрі ыңғайлы болуы, ал еркін стильде икемді әрі жеңіл болуы маңызды.

Зерттеу нәтижелері: Шаңғы тебудің әдіс-тәсілдері бойынша зерттеу нәтижелері. Шаңғы тебу әдіс-тәсілдері түрлі ғылыми-зерттеу жұмыстарында жан-жақты қарастырылып, оның адам денсаулығына, физикалық дайындығына және спорттық нәтижелерге әсері зерттелген. Осы саладағы негізгі зерттеу нәтижелері төменде көрсетілген:

1. Физикалық дамуға әсері

1.1. **Бұлшықеттерді дамыту:** Шаңғы тебу кезінде аяқ, бел, арқа және қол бұлшықеттері белсенді жұмыс істейді. Зерттеулер көрсеткендей, шаңғымен тұрақты айналысатын адамдардың бұлшықет күші мен төзімділігі жоғары болады.

1.2. **Жүрек-қантамыр жүйесін жақсарту:** Шаңғы тебу аэробты жүктемеге жататындығынан, ол жүрек соғу жиілігін реттеп, қан айналымын жақсартады. Бұл жүрек-қантамыр ауруларының алдын алу үшін маңызды.

1.3. **Дененің үйлесімді дамуы:** Қозғалыстардың симметриялығы дене тепе-теңдігін жақсартып, жалпы координацияны дамытады.

2. Психологиялық әсері

2.1. Табиғат аясында сырғанау стрессті азайтып, эмоционалды күйді жақсартады.

2.2. Шаңғы тебу кезінде бөлінетін эндорфиндер адамның көңіл-күйін көтеріп, жұмыс қабілеттілігін арттырады.

3. Оқыту әдістемесінің тиімділігі

Зерттеулер шаңғы тебуді үйретудің тиімді әдістерін анықтады:

3.1. **Көрнекілік әдісі:** Бейнежазбалар мен демонстрацияларды қолдану оқушылардың қозғалысты тезірек меңгеруіне ықпал етеді.

3.2. **Кезеңдік оқыту:** Базалық дағдыларды біртіндеп дамыту (тұру, сырғанау, бұрылу, тежелу) жаңадан бастаушылардың жетістікке жетуіне көмектеседі.

3.3. **Топтық жаттығулар:** Командалық орта оқушылардың мотивациясын арттырып, үйрену процесін жеңілдетеді.

4. Қауіпсіздік шаралары мен жарақаттану деңгейі

4.1. **Негізгі себептер:** Жарақаттар көбінесе дұрыс техника игерілмегендіктен, жылдамдықты бақыламау және жабдықтардың сапасыздығынан болады.

4.2. **Алдын алу:** Қауіпсіздік шараларын сақтау (қорғаныш шлем, көзілдірік кию) және шаңғы тебудің негізгі әдіс-тәсілдерін үйрену жарақаттану қаупін 70%-ға азайтады.

5. **Спорттық нәтижелерге әсері.** Әр түрлі шаңғы тебу стильдерін дұрыс қолдану спорттық нәтижелерді айтарлықтай жақсартады.

5.1. Жоғары жылдамдыққа жету және энергияны тиімді пайдалану үшін классикалық және еркін стильдер бойынша арнайы жаттығулар жасау ұсынылады.

6. Климаттық және аймақтық ерекшеліктердің әсері

6.1.Қар сапасының әсері: Зерттеулер қардың тығыздығы мен сырғанау жағдайы шаңғы тебу тиімділігіне тікелей әсер ететінін көрсетті.

6.2.Аймақтық ерекшеліктер: Тау шаңғысы мен жазық жерлердегі шаңғы тебу әдістері әртүрлі дағдыларды талап етеді, сондықтан жергілікті климатқа бейімделген әдістерді үйрену маңызды.

Қорытынды: Шаңғы тебудің әдіс-тәсілдерін зерттеу нәтижелері бұл спорттың денсаулыққа пайдалы әрі тиімді екенін дәлелдеді. Тиісті техника мен қауіпсіздік шараларын сақтай отырып, шаңғы тебу денсаулықты нығайтуға, спорттық нәтижелерге қол жеткізуге және жалпы өмір сапасын арттыруға көмектеседі. Зерттеу нәтижелері шаңғы тебудің оқыту әдістемесін жетілдіру мен қауіпсіздікті қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады.

Әдебиеттер тізімі

1. Басқаева А.Е., Нұрғалиев Б.Б. «Дене тәрбиесі және спорт негіздері» Алматы: Қазақ университеті, 2018

2. Гусаковский В.М. «Лыжный спорт: техника, методика обучения». Москва: Физкультура и спорт, 2016.

3. Сағындықов Е.Т. «Қысқы спорт түрлері». Нұр-Сұлтан: Ұлттық баспа орталығы, 2020.

4. FIS (International Ski Federation). «*Cross-Country Skiing Techniques and Training*». Switzerland: FIS Publications, 2019.

5. Сейтқазиева А.Т., Базарбаев Ж.Ш. «Мектептегі шаңғы спортының әдістері». Алматы: Рауан, 2015.

6. Ким Е.А., Оспанов Б.С. «Шаңғы спорты: жаңашыл тәсілдер». Қарағанды: Болашақ университеті, 2021.

7. Электрондық ресурстар FIS Cross-Country Skiing Resources: <https://www.fis-ski.com>

8. Olympic.org: <https://www.olympic.org>

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ СПОРТҚА БАҒЫТТАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Бегешова А.С., Х. Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі, педагог-модератор

Андатпа. Дене шынықтырумен айналысудың көптеген жолдары бар екеніне қарамастан, олардың барлығы жан-жақты қолданыла бермейді. Сондықтан олардың анықтамаларын білу әртүрлі тапсырмаларды орындауда дұрыс шарлауға және тиімді әдістерді таңдауға көмектеседі. Дене шынықтыру сабағында көрнекі құралдарды қолдану оқушылардың физикалық дамуын арттырудың теориялық негіздемесі үшін маңызды. Тыңдаушылардың әртүрлі топтарымен әртүрлі жағдайларда дене шынықтыру жаттығулары белгілі бір тапсырмаларды орындау үшін қолданылады, онда дене шынықтыру деп

аталатын әдістер қолданылады. Мысалы, қайталау әдісі, оқыту әдісі. Әрбір әдіс композицияға енгізілген әдістемелік әдістерді қолдану арқылы аяқталады. Белгілі бір жаттығу функциясына негізделген жаттығуларды орындау әдістемелік тәсіл ретінде қарастырылады.

«Әдістеме» ұғымын «әдіс» ұғымынан ажырату керек. Бұл әдіс дене шынықтыру процесінде белгілі бір нәтиже алуға бағытталған әдістер мен әдістер жүйесі ретінде түсініледі. Дене тәрбиесінің барлық әдістері екі топқа бөлінеді: мамандандырылған (тек дене шынықтыру процесіне тән) және жалпы (дидактикалық тәрбие мен тәрбие бағытында қолданылады). Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: а) жаттығудың қатаң шектеулі әдістері; ә) ойын режимі; б) бәсекелестік әдіс. Дене тәрбиесінің жалпы әдістері: а) сөзді қолдану әдістері; ә) визуализация әдістерін қолдану. Дене шынықтыру процесінде ашық ойындар мен ойындардың элементтерін қолдану спорттық әдіс деп аталады. Ойын режимінің келесі мүмкіндіктері мен мүмкіндіктері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойын жоспары мен тәртібі арқылы ойыншыларды ұйымдастыру.

2. Бәсекеге қабілеттілікті арттыру, жеңіске ұмтылу және ойын әрекеттерінде көп ойыншы режимі.

3. Оқушылар ойын барысында өз бетінше әрекет етуді жоспарлайды (қатысушы жүгіру, секіру, лақтыру арқылы ойын режимін таңдайды).

4. Әрекеттердің әртүрлілігі, ойында, әртүрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысында ойынға қатысушылардың әртүрлі есептері.

Түйін сөздер: тұлға, әлеуметтік желі, спорт, психологиялық мәселе.

Зерттеудің мақсаты: Спорттық әдістің көмегімен ол физикалық қасиеттерді (күш, төзімділік, ептілік, ептілік) қамтуы мүмкін, бұрын зерттелген мотивацияны жақсартады және оқушыларды олардың қасиеттеріне (күш, шеберлік, ұйымшылдық, өз бетінше шешім қабылдау) тәрбиелейді.), сондай-ақ басқа да көптеген мақсаттарды топтастырады. Ойын арқылы жаттығулар жасау студенттер үшін қызықты әдіс болады, жақсы әсер қалдырады, монотондылықтан арылады. Ойын әдісінің кемшіліктерінің бірі-жүктеме мөлшерін дәл анықтай алу.

Зерттеудің әдістері: Дене жаттығуларын жарыстар түрінде орындау бәсекелестік әдіс деп аталады. Брендтің негізгі бәсекелестік әдісі – қарсыласты, команданы чемпиондыққа жету үшін жеңу үшін бәсекелестік, жарыстағы жоғары көрсеткіштер, қарқынды текетірес. Бұл әдіс әртүрлі мақсаттарда қолданылады. Мысалы, адамгершілік қасиеттерді, жігерлі, физикалық, ептілік пен эмоционалдылықты тәрбиелеу қиын жағдайларда дағдыларды жетілдіреді. Бәсекелестік әдіс адам ағзасының мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қояды және одан әрі қарқынды дамуына ықпал етеді. Конкурстық әдісті енгізудің міндетті шарты: студенттер бәсекеге қабілетті, бәсекеге қабілетті дайындыққа ең жақсы дайындықпен келуі керек, әйтпесе ауыр, қарқынды ауыртпалықтар олардың денсаулығына зиян тигізуі мүмкін.

Сонымен қатар бұл әдіс студенттерден жаттығу кезінде туындайтын

мәселені тез шешуді талап етеді (өйткені жарыстар кезінде педагогтің немесе жаттықтырушының пікірін тыңдау мүмкіндігі өте аз).

Оқытудың қатаң шектеулі әдістерін зерделеу маңызды. Бірнеше қайталанатын жүктемелерді сақтайтын және жаттығу кезінде демалатын жаттығуларда қатаң шектеулі жаттығу әдістерін қолдану көптеген мүмкіндіктерді ұсынады:

1. Доза жүктемесінің қатаң көлемі. Бұл әдісті пайдаланған кезде буманы ең төменгі мәнге дейін арттырып, оны басқаруға болады.

2. Әр түрлі дене күштерінің ерекшелігін дамытып, жаттығулар арқылы дененің әр бөлігіне әсер ету.

3. Дене шынықтыру процесінде жеке жаттығуларды қолдану.

4. Кез келген күрделіліктегі жаттығуларды үйрену.

5. Дене жаттығуларын сабақтарда, әртүрлі жастағы адамдар арасындағы жаттығуларда қолдану мүмкіндігі. Бұл әдіспен біз нәрестелерден бастап қарттарға дейінгі барлық жаттығуларды қолдана аламыз. Жаттығудың қатаң шектеулі әдістері екі топқа бөлінеді: а) белсенді жаттығулар; б) физикалық қасиеттерді жетілдіру. Тренингті өткізу тәсілдерінің сипаттамасын қарастыру қажет. Іс-әрекеттің күрделілігіне байланысты сіз тұтас және бөлшектеп жаттығуға болады.

Зерттеудің нәтижелері: Оқытудың тұтас әдісі бөлшектеу жаттығуларынсыз толық жаттығуларда келесі жағдайларда қолданылады: 9 қарапайым әрекеттерді үйрету кезінде; 9 физикалық қабілеті жоғары және жаттығу техникасы бар студенттермен жаттығу кезінде; 9 бөлшектеу кезінде негізгі сапалы оқыту әдістері болмаған жағдайда, әрекетті бөлшектеп оқыту мүмкін болмаған кезде; 9 тәжірибені жетілдіру үшін бұрын зерттелген кезде. Оқытудың бұзылған әдісімен кештерде күнделікті іс-әрекеттерді жасаңыз, содан кейін бәрін бірге қайталаңыз. (Мысалы, гимнастикалық сабақтағы 7 алға өкпе, тағы бір тұрақты позиция, белгілі бір зерттеуден кейін тамаша қайталау және жанның қалыптасуын бақылауға арналған жаттығулар техникасы және т.б.). Күрделі эмоционалды дағдыларды зерттеуді жетілдіруге жақындататын жаттығулар қолданылады. Мұндай жаттығулардың техникасы әрбір негізгі, күрделі жаттығуларға ұқсас. Бұл жаттығулар тұтас, түсінікті және студенттерге жарамды.

Қорытынды: Спорт – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, дене күшін дамытуға және адам денсаулығын нығайтуға бағытталған жаһандық іс-қимыл салаларының бірі. Жақсы дамыған дене деп күнделікті өмірге жүйелі спорт түрлерін енгізген, денені шынықтыру, белсенді демалу және жұмыс орнын ауыстыру үшін табиғи факторларды үнемі қолданатын жас адам түсініледі. Ақырында, спорт – ең білім беру салаларының бірі. Оның негізгі шегесі - қозғалыс, бірақ сенімді өмір жоқ. Ойын сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі - оның ажырамас бөлігі, дәлірек айтсақ, бастапқы қадам. Мұны үнемі жасайтын адамның денсаулығы мықты болады. Негізгі байлық - денсаулық, ал бұл денсаулық кепілі - спорт.

Әдебиеттер тізімі

1. Виленский В.И., М,Гордарики. Физическая культура студентов. 2001г. Москва.
2. Қаражанов Б.К. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта-Алматы. КазИФК, 1991 г.
3. Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Иманбаева А.А. Спорт әлеуметтануының теориялық проблемалары және тұлғаны спорт арқылы дамытудың еліміздегі мүмкіндіктері.
4. Тайжанова С., А.Қарақов. Дене тәрбиесі. 2-кітап. Оқулық.
5. Жоғары оқу орындарында қашықтықтан оқыту кезеңінде «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың кейбір ерекшеліктері. 19-25 б.
6. Омаров Е.Б., Молдан Е., Ясынов Ж. Дене шынықтыру және спорт менеджменті: оқу құралы. – Алматы: CyberSmith, 2021. – 356 б.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Бекенов М.Б., преподаватель, **Дюсенов А.М.**, преподаватель,
Республиканская спортивная школа-интернат-колледж олимпийского резерва
имени Х. Мунайпасова, Астана, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности выполнения нападающего удара у волейболистов в возрасте 18–20 лет. Проведён анализ современных подходов к обучению технике нападающего удара, выявлены ключевые факторы, влияющие на результативность игрового действия. На основе полученных данных разработана тренировочная программа, направленная на совершенствование физических и технических характеристик нападающего удара. Проведён педагогический эксперимент, результаты которого показали значительное улучшение показателей спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Предложенная методика может быть рекомендована для внедрения в тренировочный процесс спортивных школ и секций.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, техника, тренировочная программа, юношеский спорт, физическая подготовка, координация.

e-mail: madik_ekb_bekenov@mail.ru

Актуальность исследования. Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта в мире, благодаря своей динамичности и зрелищности. Успешное выполнение игровых действий в волейболе напрямую связано с физической, технической и тактической подготовкой спортсменов. Одним из ключевых элементов игры является нападающий удар, который служит основным способом завершения атакующей фазы. На этапе юношеского и молодёжного спорта, в возрасте 18–20 лет, игроки проходят активное

формирование двигательных навыков. В этот период становится возможным совершенствование техники удара, укрепление физической подготовки и развитие специальных качеств, таких как координация, сила и реакция. Однако анализ текущих тренировочных методик показывает, что недостаточное внимание уделяется индивидуальному подходу к развитию технических элементов, что сказывается на результативности игры.

Важность исследования данной проблемы обусловлена необходимостью разработки эффективных тренировочных программ, направленных на развитие ключевых игровых навыков, включая нападающий удар. Это не только позволит повысить уровень подготовки спортсменов, но и улучшит их игровые результаты в соревновательной деятельности.

Цель исследования — разработать и апробировать методику, способствующую улучшению физических и технических характеристик нападающего удара у молодых волейболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ современных подходов к обучению нападающему удару в волейболе.
2. Выявить ключевые факторы, определяющие эффективность выполнения данного элемента.
3. Разработать тренировочную программу, включающую упражнения для повышения силы, координации, точности и устойчивости техники.
4. Провести педагогический эксперимент с целью оценки эффективности внедренной методики.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось на базе спортивной секции Инновационного Евразийского университета (г. Павлодар). В эксперименте участвовали 20 спортсменов-волейболистов в возрасте 18–20 лет, имеющих опыт занятий волейболом от 3 до 5 лет.

Спортсмены были разделены на две группы:

Контрольная группа (КГ): занималась по стандартной программе тренировок, принятой в секции.

Экспериментальная группа (ЭГ): занималась по разработанной методике.

Методы исследования включали:

1. Теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме обучения технике нападающего удара.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование физических и технических показателей (высота прыжка, точность ударов, количество ошибок).
4. Методы математической обработки данных.

Тренировочная программа для ЭГ была рассчитана на 8 недель и включала:

- Специальные прыжковые упражнения с утяжелением для увеличения высоты прыжка.
- Тренировку силы кисти и предплечья через упражнения с мячом и тренажерами.

- Отработку координации движений с использованием мишеней и сенсорных маркеров.
- Имитационные упражнения для отработки техники ударов в условиях, приближенных к игровым.

Результаты исследования. После завершения педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

1. **Физические показатели.** В экспериментальной группе средняя высота прыжка увеличилась с 50 до 56 см (+12%), тогда как в контрольной группе изменения составили лишь +3% (с 51 до 52,5 см).

2. **Технические показатели.** Точность нападающего удара в ЭГ возросла с 70% до 80%, а в КГ — с 70% до 74%.

3. **Уровень ошибок.** Количество ошибок в технике удара у спортсменов ЭГ снизилось с 10% до 7%, в то время как в КГ показатель остался практически неизменным (9,5%).

Таблица 1. Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Прирост (%)
Высота прыжка (см)	51	56	+12%
Точность ударов (%)	74	80	+15%
Количество ошибок (%)	9,5	7	-3%

Полученные данные подтверждают, что предложенная методика способствует улучшению физических и технических характеристик нападающего удара, значительно опережая результаты, достигнутые при использовании стандартной программы.

Обсуждение результатов. Анализ данных показал, что наибольшее влияние на эффективность выполнения нападающего удара оказывают сила и скорость прыжка, координация движений и точность. Использование прыжковых упражнений с утяжелением привело к значительному росту силы ног, что нашло отражение в увеличении высоты прыжка.

Отработка техники ударов с использованием мишеней позволила улучшить точность и концентрацию, а снижение количества ошибок указывает на развитие устойчивости двигательных навыков.

Результаты подтверждают выводы, сделанные в работах Волкова В. М. и Смирнова А., где подчеркивается необходимость комплексного подхода к подготовке волейболистов.

Заключение: Разработанная методика показала свою эффективность и может быть рекомендована для внедрения в тренировочный процесс спортивных школ и секций. Она способствует улучшению ключевых показателей,

необходимых для успешного выполнения нападающего удара, таких как сила, координация, точность и устойчивость техники.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на адаптацию методики для других возрастных групп и изучение её влияния на игровые показатели в условиях соревнований.

Список литературы

1. Волков В.М. Основы волейбола. - Спорт, 2015 - 240 с.
2. Смирнов А. Техника и тактика волейбола. - Олимпия, 2018 - 312 с.
3. Абакалов В.М. Физическая подготовка волейболистов. - Наука, 2020 - 198 с.
4. Беляев А.А. Развитие координации у молодых спортсменов. - 2017 - 174 с.
5. Иванов С.Н. Биомеханика спортивных движений. // Физкультура и спорт, 2019 - 256 с.
6. Кузнецов В.И. Основы теории и методики тренировочного процесса. // Университетская книга, 2020 - 210 с.
7. Назаров О.В. Прыжковая подготовка в игровых видах спорта. - 2018 - 192 с.
8. Петров А.С. Особенности тренировки молодых волейболистов. - 2021 - 184 с.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІН АРТТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ТӘСІЛДЕРІ

Болатова Б.Б., дене шынықтыру пәнінің педагогі,
С. Мұратбеков атындағы «Мектепке дейінгі шағын орталығы бар № 9 орта мектеп» КММ, Талдықорған қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Ғылыми мақалада дене шынықтыру пәнінде қолданылатын жаңа әдістер анықталып, олардың қолданылу жолдары мен маңыздылығы сарапталады. Ғылыми жұмыстың зерттеу нысаны – дене шынықтыру сабағының қызықты өткізілуін зерттеу арқылы жаңа тұжырымдар ұсыну мәселесін өзектендіру болып табылады.

Зерттеу жұмысының жаңалығы – автор дене шынықтыру сабағында оқушылардың қызығушылықтарын арттыру мақсатында заманауи әдіс-тәсілдер ұсынып, оқушылармен эксперимент жұмыстарын жүргізу арқылы ғылыми тұжырымдама жасады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, спорт, оқушы, жаңа технологиялар, әдіс-тәсілдер.

e-mail: assel_miledi83@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі: Дене тәрбиесі пәні бүгінгі таңда басқа пәндермен салыстырғанда күрделірек пән болып табылады. Себебі, дене тәрбиесі сабағында

оқушының психологиялық хал-ахуалымен қатар, физикалық жағдайы да басты назарға алынуы тиіс. Осы тұрғыдан, пән педагогтері оқушыға талап қоюмен қатар, өзінің де жаңашылдық, еңбекқорлық, адамгершілік, ізгілік қасиеттерінің дамуына көңіл бөлуі қажет. Сол себепті, таңдалған тақырып ғылым әлемінде маңызды да өзекті рөлге ие деп санаймыз.

Дене тәрбиесі пәнінің педагогтері мектепте оқу үдерісімен қатар тәрбиешілік, жаттықтырушы және тәлімгерлік қызметтерді де бірге алып жүретіні анық. Педагогтің мектептегі дене шынықтыру мен сауықтыру жұмыстарын сабақ барысында және сабақтан тыс уақытты ұйымдастыра алу шеберлігі, оқушылардың денсаулығын нығайту міндеттерінің орындалуының басты шарттары. Осы тұрғыдан қарағанда дене шынықтыру сабағы барлық уақытта мектептегі дене тәрбиесі және тәрбие жүйесіндегі басты пән болып қала береді. Сабақ мазмұнының дұрыс ұйымдастырылуы, мектеп оқушыларының спортқа бейімділігі мен дайындығын, оқушылардың сабаққа қызығушылығын жоғары дәрежеде қалыптастырып дамытудың озық, үлгілі тұстары қарастырылуға тиіс.

Дене тәрбиесінің жалпы міндеттерімен қатар оның тәрбиелік, тәлімдік, нұсқаушылық бағыты оқушылардың сабақ барысында және үй жағдайында өзіндік шынығуына ықпал етуі де өте маңызды. Мектепте оқушыларға дене тәрбиесінен білімді бірыңғай теория (акпарат) түрінде беру дұрыс емес деп санаймыз. Оқушылардың дене қабілеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту үшін бір бағытта ғана емес, сонымен бірге сабақ өткізудің әдіс-тәсілдерін жан-жақты тиімді қолдану және жаттығулар мен жүктемелерді қиыннан оңайға, оңайдан қиынға ауыстыра жүргізу қағидалары арқылы қол жеткізуге болады. Оқушының жаттығуларды орындаушылық қабілеті, ол дене әзірлігі жағынан қаншалықты дайын болуына байланысты. Педагог осы бағытта оқушылардың бойындағы ізденушілік, белсенділік, жинақылық сияқты қасиеттерін дамытуға ұмтылуы тиіс.

Мектеп жанындағы ашық спорт алаңдарында орындалған дене жаттығулары мен ойындар оқушылардың дене бітімінің жан-жақты дамуына, дұрыс мүсін қалыптасуына жақсы әсерін тигізеді. Таза ауада жаттығулар өткізу оқушылардың қозғалыс дағдыларының шеңберін кеңейтеді. Балалар табиғи кедергілерден өтуге, жаңа жағдайға бейімделуге үйренеді, өзіндік белсенділігін таныта бастайды. Таза ауадағы дене жаттығулары балаларды қоғамдық пайдалы еңбекке тартуға ықпал етеді. Қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырады.

Мұндай сабақтарға дайындала отырып, оқушылар сабақ өткізілетін орынды таза ұстауға үйренеді және өздерінің күштерімен әртүрлі шағын құрал-жабдықтар дайындауға дағдыланады. Бұның бәрі дене тәрбиесі сабақтарының тәрбиелік және білімділік мәнін барынша арттырады.

Дене тәрбиесі сабағының балалар үшін ең қызықтысы – бұл жарыс түрінде өткізу. Оған қатысқан оқушы жоғары көрсеткішке жетуге ұмтылады, жеңіске жетеді, бұл қажетті психологиялық және дене қабілеттерінің (күш, ептілік, икемділік, жылдамдық, шыдамдылық) дамуына көмегін тигізеді.

Педагог мектеп бағдарламасы және жеке өзінің іс-тәжірбиесі негізінде жас ерекшеліктеріне қарай, әрбір жеке оқушы үшін қажетті білім деңгейін анықтай

алады. Өзара пікірлесулер оқушылардың хабарламалары, рефераттар жазу оқушының дене шынықтырумен саналы түрде шұғылдануына ықпалын тигізеді. Теориялық сабақтар далада ауа-райының жағдайына байланысты жоспарлы немесе арнайы сабақ ретінде өтілуі мүмкін. Мұндай кезде педагог алдын-ала таңдап алған теориялық материалын пайдаланады, ол материалдың барлық уақытта жанында жүргені дұрыс [1,40].

Зерттеудің мақсаты – дене шынықтыру пәнінің өмірмен тығыз байланыстылығын дәлелдеу арқылы жаңа тұжырымдар, жаңа әдістер ұсыну.

Зерттеудің әдістері: ғылыми мақалада салыстыру-салғастыру, сараптау, жинақтау әдістері қолданылды.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу жұмысының мақсат-міндеттерін назарға ала отырып, келесі нәтижелерге қол жеткіздік:

- дене шынықтыру сабағында оқушылардың белсенділігін арттыру мақсатында қызықты тапсырмалар мен жаңа әдістер ұсынылды;
- дене шынықтыру сабағында жас ерекшелігіне мән беру арқылы дұрыс әрі пайдалы жаттығулар ұсынылды;
- ғылыми эксперимент жүргізу арқылы оқушылардың сабаққа деген қызығушылық деңгейін анықтау.

Дене жаттығуларын үнемі жасау, ағзада болып жатқан морфофункционалдық, психо-педагогикалық, физиологиялық процестерді білуге мүмкіндік жасайды, оқушының өздігінше жұмыс жасауына белсенді ықпал етеді. Оқушылардың теориялық курсты меңгеруі үшін керекті әдісті педагог өзі жасайды. Мұндай бақылауды сауалнама жүргізу арқылы, сұрақтарға ауызша жауап беру арқылы, бақылау жұмыстары, практикалық тапсырмаларды орындау түрінде өткізуге болады. Сонымен қатар бүгінгі таңда өзекті болып табылатын компьютерлік технология және **цифрлық әдістерді** де қолдану өте маңызды. Мысалы, гугл сайтының және басқа да цифрлық қосымшаларының төмендегідей түрлерін қолдануға болады:

- [Google Doc](#);
- [Jam board](#);
- [Padlet](#);
- [Flipgrid](#);
- [Quizlet](#);
- [Quizzes](#).

Аталған қосымшаларға алдын-ала дайындалған тапсырмаларды енгізу арқылы, интербелсенді тақтаның көмегімен өте қызықты сабақтар өткізуге болады. *Әрине, дене шынықтыру сабағында цифрлық әдістерге қарағанда таза ауада өткізілетін шынайы жаттығулар мен жарыс сабақтары қызығырақ және нәтижелі болмақ.*

Мектептегі дене шынықтыру мен сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруда бүкіл педагогикалық ұжым қатысады, ата-аналар, оқушылар бұрынғы мектеп бітіруші түлектер тартылады, олар тек көрермен ретінде ғана емес, сонымен бірге спорт төрешілері де бола алады.

Спорт пен дене тәрбиесіне байланысты мұндай сабақтарды жақын орналасқан көрші мектеп оқушыларын да қатыстыра өткізген пайдалы. Ол

балалар өміріне өзгеріс енгізеді, іс-шараға қатысушылардың қызығушылықтарын арттырады, эмоциялық күйін жақсартады, байытады, оқушылардың қарым-қатынасын қалыптастырады. Жеке тұлға ретінде дамуына оң ықпал етеді. Балалардың белсенділігі мен шығармашылық қабілеттерін тануына жағдай туғызады.

Мектептерде дене тәрбиесі сабақтарын табысты өткізу үшін келесі қағидаларды ұсынамыз:

- оқушыларды кез-келген сабаққа ұйымдастыру кезінде оқу материалы осы сыныптың оқу бағдарламасына сай болуы тиіс;
 - нақты жағдайларға қарай, сабақ жүргізудің әр түрлі әдістерін барынша жан-жақты қолдану қажет;
 - әр сынып оқушыларының жаттығуларын жас ерекшеліктеріне сәйкестендіріп, міндетті түрде іріктеу керек;
 - бастауыш сынып оқушыларына үлгі ретінде жоғарғы сынып оқушыларының жаттығу орындау және ойындардағы іс-тәжірбесін шебер пайдалану қажет (инстаграм парақшасына салу, үлгі ретінде көрсету);
 - барлық оқушылардың жаттығуларға, қимыл-қозғалыстарға белсене қатысуына зор көңіл бөлген дұрыс;
 - сабақ жүктемесін жаттығу, ойын дәрежесіне сай реттеп отыру керек.
- бағалау, бақылау, қателіктерді дер кезінде түзеп отыру қажет [2,102].

Осы аталған қағидалар мен сабақ өткізудің әдістерін педагог дене тәрбиесі сабағында тиімді қолданған жағдайда оқушылардың қозғалыс дағдылары қалыптасып, денсаулықтары нығайып, дене қабілеттері дамып, жетіледі.

Қимыл-қозғалыс ойындарын дене тәрбиесі сабағының барлық бөлімдерінде жүргізуге болады. Ойын кезінде оқушылардың жағымды эмоциялық күйі жоғарылайды. Ойын балаларға қашанда қуаныш әкеледі, сондықтан тәртібі нашар оқушыларды да ойыннан шығарып тастауға болмайды. Сондықтан тәрбие аспектілерін шешуге қимыл-қозғалыс ойындарының тәрбиелік мәні зор. Мектептерге ойын таңдау дене тәрбиесі сабағындағы өте қажетті шарт болып табылады. Бұл көптеген тәрбиелік және қозғалыстық міндеттердің шешімі болады.

Эксперимент нәтижелері

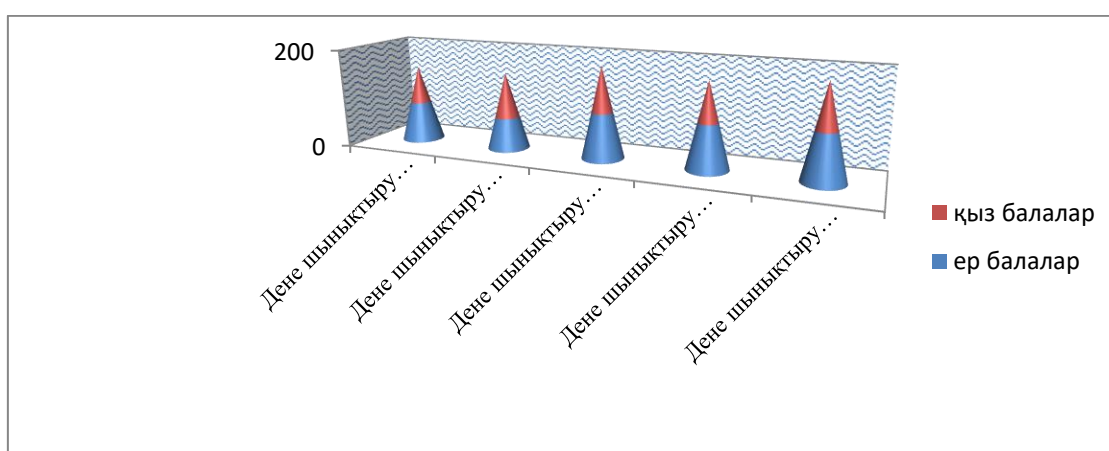
Ғылыми жұмыстың негізгі міндеті болып табылатын ғылыми тәжірибелік жұмысы жүргізілді. **Эксперименттің мақсаты** – оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген қызығушылықтарын анықтау, педагог қолданатын әдіс-тәсілдердің тиімділігін саралау, сабақта қолданылатын әдістерді жақсарту, дамыту.

Эксперимент алаңы: Талдықорған қаласындағы № 9 орта-мектептің 9 «а» сынып оқушылары. Сауалнамаға қатысқан оқушылар саны -25 (13 ұл бала, 12 қыз бала).

1-кесте. Дене шынықтыру сабағында оқушылардың қызығушылық деңгейін анықтау сауалнамасы

№	Сұрақтар	Ұл балалар	Қыз балалар
1	Дене шынықтыру сабағында жеңіл атлетика спорт жаттығуларын жасау тиімді.	80	75
2	Дене шынықтыру сабағында цифрлық әдістер арқылы ойындар, тест тапсырмаларын жасау қызықты.	65	90
3	Дене шынықтыру сабағында доппен ойнау (футбол, вoleyбол) ұнайды.	92	91
4	Дене шынықтыру сабағында жарыс-сабақ өткізген ұнайды.	90	80
5	Дене шынықтыру сабағы басқа сабақтарға қарағанда оңай әрі қызықты.	95	90

Аталған оқушылармен өткізілген сауалнама нәтижесінде төмендегідей көрсеткіштерді байқаймыз:



1-сурет. 9 «а» сынып оқушыларының эксперимент нәтижелері

Диаграмма көрсеткіштерінен байқағанымыздай, сыныптағы ұл балаларға қарағанда қыз балаларға цифрлық әдістер арқылы өткізілген сабақтар ұнаған. Ал доппен ойналатын ойындарды ұлдар да, қыздар да жақсы көретінін байқаймыз. Ал сабақты жарыс түрінде өткізу ер балаларға көбірек ұнайтыны анықталды.

Сондай-ақ оқушылардың барлығы дене шынықтыру сабағын жақсы көретіні анықталды. Яғни, оқушылардың сабаққа деген белсенділіктері жоғары деген қорытындыға келеміз.

Қорытынды: Оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол педагогтер 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. Қоғамдағы сауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты,

мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін сауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Әдебиеттер тізімі

1. Есіркепов Ж.М., Махатаев Т.С. Ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні // Халықаралық конференция материалдары. – Павлодар. 2010 – I Том . 39-41 б.
2. Есіркепов Ж.М., Егізбаев Ж.Ә. Дене тәрбиесі мен эстетикалық тәрбиенің сабақтастығы // Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Тараз, 2015-№4. – 95-99 б.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ОЙЫН ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП, ОҚУШЫЛАРДЫҢ СПОРТҚА ДЕГЕН СҮЙІСПЕНШІЛІГІН АРТТЫРЫП, ДЕНЕ БІТІМІН ДАМУ

Ботаев А.У., педагог-зерттеуші,

Берликожанова А.Н., педагог -зерттеуші

«Смағұл Садуақасұлы атындағы №78 мектеп-гимназия» ШЖҚ МКК

Андатпа. Ойын - оқу үрдісіндегі оқытудың әрі формасы, әрі әдісі ретінде қолданылатын дербес дидактикалық категория.

Бұл бағдарлама дене шынықтыру сабағында ойын технологиясының сан қырлы түрлерімен оқушылардың спортқа деген сүйіспеншілігін арттырып, дене бітімін дамытуға ықпалын тигізуге жол сілтейді. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады, ал сол сабақта ойын технологиясын пайдалана отырып, жеке тұлғаның дене бітімінің дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, спортқа деген сүйіспеншілікке ықпал ететін әдіс. Тәжірибемізде оқушылардың күнделікті дәстүрлі сабаққа деген қызығушылығының төмендігі, кейбір оқушылардың дене бітімдерінің жас ерекшеліктеріне сай сәйкес болмауы сияқты т.б. кедергілер кездеседі. Осы тұста «Дене шынықтыру сабағында ойын технологиясын қолдана отырып, оқушылардың спортқа деген сүйіспеншілігін арттырып, дене бітімін дамыту» бағдарламасының өзектілігі айқын байқалады. Ойын ойната отырып, оқушылар әр сабақтың басында өткен сабақты еске түсіреді. Әр сабақтың ортасында - көңіл-күйін сергітеді, ерік-жігерін дамытады, сабаққа деген сүйіспеншілігі артады, дене бітімі дамиды.

Сабақтың соңында – тақырыпты бекіту, демалдыру, сабақта алған білімді жинақтау мақсатын көздейді. Ойын процесін дамытуда ойын элементтерімен үнемі толықтырып отыру керек. Ойын арқылы дамыған бала жан-жақты жетілген, мінез- құлқын, ерік -жігерін, қабілетін дамытып, спортқа деген сүйіспеншілігі артады. Баланың дене бітімін дамыта отырып, спортқа

сүйіспеншілікпен қарау бүгінгі күн талабы. Ойын- өмір тынысы, алысқа жетелейтін, адамға қиял мен қанат бітіретін, ақыл-ой жетекшісі, кепілі.

Денсаулық «Бала біздің болашағымыз, болашақ ұрпақты тәрбиелеуге өз үлесімізді қосайық» деген ұранмен бұл бағдарлама оқушылардың жас ерекшеліктеріне сай құрылып, тақырыпқа сай іріктелген.

Түйін сөздер: ойын, ұлттық, эстафеталық, тоғызқұмалақ, сүйіспеншілік, ұлтжандылық, насихаттау.

e-mail: aidar.botaev@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі: Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі - жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы басымдылықтарды 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 сабағында сабаққа деген дәстүрлі сабақтың бір болуы, оқушылардың қызығушылықтарын төмендеуіне, сонымен қоса дене бітімінің жас ерекшелігіне сай жетілуіне кедергі болады. Мұның өзі болашақ ұрпақтың салауатты өмір салтын бірі. қалыптастыруда

Зерттеудің мақсаты: Ойын технологиясын пайдалана отырып, оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру.

Зерттеудің әдістері: Оқушылардың бойына спортқа деген сүйіспеншілікті сіңірудегі тиімді әдіс-тәсілдерді (жұптық, топтық, жекелей ойындар, практикалық әдіс) шығармашылық әдіс, тексеру және кері байланыс әдісі, бақылау және саралау т.б.) таңдап алып, нәтиже алу.

Зерттеудің нәтижесі: Осы бағдарламаны жүзеге асыра отырып, дене шынықтыру сабақтарын тиімді пайдалану. Ойын элементтерін пайдалана отырып, сабақты қызықты, тартымды өткізіп, оқушыларды спортқа, дене шынықтыру сабағына сүйіспеншілігін, қызығушылығын арттыру. Ұлттық ойындарды насихаттап, мектеп бағдарламасына енгізу. Болашаққа дені сау, салауатты, ұлт жанды, патриотты ұрпақты тәрбиелеу.

Қорытынды: ХХІ білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой-өрісі жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні ошағында беріледі. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының мектеп тәрбие дұрыс жетілуі мектеп кезеңде қалыптасады. Ең бастысы ата-бабадан қалған өнер мен өнеге, үлгілерінің лайықтыларын баланың сана сезіміне құйып көзіне көрсете отырып, ұлттық ойындар арқылы бойына сіңіріп, оларды әдептілікке, мейірімділікке ізеттілікке, туысқандық пен бауырмалдыққа, үлкенге - құрмет, кішіге - қамқорлыққа баулып адамды

кажеттерді ұғындыру, қалыптастыру. Бір ғажабы ойындар балалардың жан сұлулығында, тән сұлулығында жан-жақты жетілдіруге бағытталған.

Халқымызда «Ел болайын десең, бесігінді түзе» деген нақыл сөз бар. Ертеңгі болашағымыз, бүгінгі алдымызда отырған бүлдіршіндеріміз. Бүгінгі таңда қоғамымыздың даму бағытында жан-жақты дамыған, сауатты, саналы, патриотты азамат тәрбиелеу мәселесі жүктеліп отыр. Мысалы: Жапон елі 6-7 сыныпқа дейін сабақты басқа тілде оқытпай тек қана өз тілінде оқытып, және де өздерінің салт дәстүрімен тарихын оқытады екен. Ал қазір қарасаң сол күншығыс елі дамыған елдер қатарында тұр. Сол жапон елінен әлемнің көптеген елдері үлгі алуда. Спорттық нәтижелеріне көз салсақ олимпиада ойындарының ең жүлделі орындарының арасынан көресің. Сол сияқты проблеманы шешуге басқа елдерден іздемей, шет елге еліктемей, білім саласына терең көңіл бөлсек. Жұмылған жұдырықтай бірігіп, салауатты, саналы, ұлтжанды, иманды, патриотты ұрпақты тәрбиелеп жеткізетіндей мектеп бағдарламасына нәтижесі бар бір жүйе құру керек деп ойламын. Міне осыдан «Қазақ» елі дегенде бүкіл әлемге әйгілі, дамыған елдердің қатарында болуымыз ықтимал.

Әдебиеттер тізімі

1. Амандықова Г.Н., Мұхтарова Ш.Е., Баймұқанова Б.С. «Оқытудың тиімді әдістемелік әдіс-тәсілдері» туралы. «Фолиант» баспасы 2007ж. 45-б.
2. Әбенбаев С.Ш «Педагогтің тәрбие үрдісін ұйымдастыру» жайлы. Алматы қаласы, Дарын-2003 ж 83-90- б.
3. «Бастауыш мектеп»// 1999 № 7,6 бет еңбектері мен мақалалары.
4. Дүйсеналиева Н.Б. «Ойын көрнекіліктеріне сүйене», Қазақстан мектебі №3-62-63 - б.
5. Жангельдина А. Б. «Использование игр на уроке» №2,2002,23-б.
6. Конаржевский.Ю.А. анализ урока.-М.,Педагогический поиск,2000-с.336
7. «Қазақстан Республикасының Білім беруді дамыту» // бағдарламасы (2005-2010).
8. Livingstone С. «Role play in Language Learning» .London,83-90-6.
9. «Оқу әрекеті-ойлауға негіз»//Бастауыш мектеп, 2000 ж. №1 30-32-б.
10. «Профессиональные способности педагога»// М:Флинта, 1998ж
11. Рауза Әбенова «Сабақтарда өткізілетін ойын түрлері» № 7. 18-32-б.
12. Станкин М.И. «Профессиональные способности педагога» Москва, «Флинта» баспасы 1988 ж, 78-80-б.
13. Тіленова Р.Ш. «Сабақтың бір түрі-ойын»//Қазақстан мектебі. 2004 ж- № 3.62-6.
14. «Шапшаң ойнау-үлкен өнер»// журналы 1998 ж. 17 қараша 6-7 б.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ИГРА «БЕСТЕМШЕ» КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПРОПАГАНДЫ НАЦИОНАЛЬНОГО НАСЛЕДИЯ КАЗАХСКОГО НАРОДА

Глинов В.П., преподаватель физического воспитания и специальных дисциплин, «Высший педагогический колледж, город Щучинск» при управлении образования Акмолинской области, город Щучинск, Казахстан

Аннотация. Казахская народная культура богата традиционными играми, которые несут в себе не только развлекательный, но и воспитательный характер. Среди них выделяется «Бестемше» — игра, которая веками использовалась для развития физических и моральных качеств молодежи.

В статье рассматривается казахская национальная игра «Бестемше» как эффективное средство физического воспитания и популяризации культурного наследия Казахстана. Представлены особенности игры, ее влияние на физические качества. Анализируется её значение в воспитании молодого поколения, укреплении социальных связей и сохранении национальной идентичности. Приводятся исторические сведения, описывается механизм игры и её роль в современном обществе. Уделено внимание воспитательному и культурно-просветительскому потенциалу игры. Народная игра – важнейший способ передачи богатства традиций от одного поколения к другому. Она направлена на познание окружающей действительности, усвоение обычаев, обрядов своего народа, а также овладение необходимыми для жизни умениями. Участвуя в играх, учащиеся познают духовную культуру своего народа, проникаются его духом.

Кроме того игра «Бестемше» может является подводящим упражнением в освоении национальной игры Тогызкумалак. В данной статье приводятся варианты проведения игры в различных условиях, с различным инвентарём.

Ключевые слова: «Бестемше», национальные игры, физическое воспитание, культурное наследие, традиции.

e-mail: balshykpayev@bk.ru

Актуальность исследования. Национальные игры играют важную роль в формировании национальной идентичности и пропаганде культурных традиций. В условиях глобализации важно сохранить и передать будущим поколениям культурное богатство, способствуя гармоничному развитию физической и духовной составляющих личности.

Игра «Бестемше» служит не только способом физической активности, но и средством интеграции традиций в современную жизнь. Казахские народные игры являются важным элементом нематериального культурного наследия, способствующим сохранению и популяризации национальных традиций.

Изучение и возрождение таких игр, как «Бестемше», способствует укреплению культурной идентичности и воспитанию молодёжи в духе уважения к национальным традициям.

Цель исследования – Изучить влияние игры «Бестемше» на развитие

физических качеств и воспитание молодежи, а также выявить ее роль в сохранении и популяризации казахского национального наследия.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников о национальных играх Казахстана. «Бестемше» (с казахского — «пять пальцев» или «пятерка») — традиционная игра, связанная с развитием ловкости, силы и командного духа. В ее основе лежит взаимодействие участников, где важны не только физические способности, но и умение быстро реагировать, проявлять стратегическое мышление и работать в коллективе. Исторически игра имела многообразные формы, передаваясь от поколения к поколению в семьях и сообществах. Ее элементы вписывались в повседневную жизнь кочевников, служа не только развлечением, но и тренировкой для охоты, боя и выживания в сложных условиях степи.

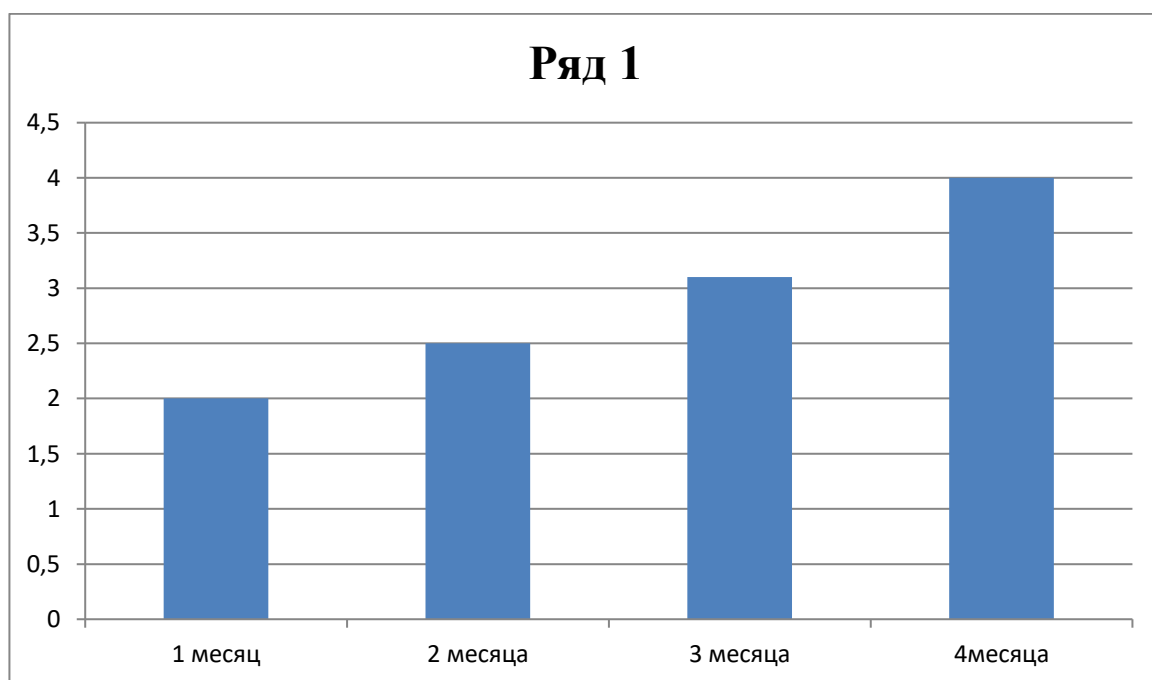
2. Наблюдение за участниками игры в реальных условиях. Наблюдение проводилось в естественной среде – и открытой площадке и в помещении во время проведения турнира по игре «Бестемше».

3. Социологический опрос среди молодежи о восприятии национальных игр. Опрос проведён с молодёжью разного возраста и пола.

4. Педагогический эксперимент с включением «Бестемше» в программу физического воспитания. Игра «Бестемше» применялась как средство обучения казахской национальной игре Тоғызқұмалақ.

Результаты исследования: Игра «Бестемше» способствует развитию таких физических качеств, как ловкость, координация движений и быстрота реакции.

Таблица 1-Динамика изменений развития координации движений систематически играющих в «Бестемше».



Игровые действия требуют от участников точных и быстрых движений.

Многие элементы связаны с физическими нагрузками. Длительность игры помогает тренировать устойчивость к эмоциональным нагрузкам. Игроки должны мгновенно адаптироваться к изменениям в динамике игры. Участие в игре формирует командный дух, уважение к традициям и сплоченность среди молодежи.

Большинство опрошенных отметили, что игра вызывает интерес к казахской культуре и традициям.

Помимо физического аспекта "Бестемше" имеет важное воспитательное значение. Она развивает у детей и подростков следующие качества: Соревновательный дух - участники учатся добиваться победы честным способом. Командную работу - игра формирует навык взаимодействия с другими, что важно в любых социальных отношениях. Моральные ценности - подчеркивается уважение к сопернику и соблюдение правил, что закладывает основы этичного поведения.

Эксперимент показал, что интеграция игры «Бестемше» в учебный процесс улучшает мотивацию учащихся к физическим занятиям, а также является достаточно эффективным средством обучения национальной игре Тоғызқұмалақ.

Выводы: Игра «Бестемше» является ценным инструментом физического и культурного воспитания. Она способствует развитию физических качеств, укреплению национальной идентичности и популяризации казахского наследия. Включение национальных игр в образовательные программы рекомендуется как способ всестороннего развития личности и сохранения культурных традиций. Игру «Бестемше» возможно адаптировать для различных возрастных групп и интегрировать в современные методы обучения.

Благодаря своей универсальности, игра помогает привлекать молодежь к занятиям спортом и способствует сохранению национальных традиций.

Таблица 2-Варианты проведения игры «Бестемше»

Место проведения	Используемый инвентарь	
	«ячейки»	«камни»
спортивный зал	Круги, нарисованные мелом	фишки
спортивная площадка	обручи	малые мячи для метания
фойе, коридор, холл	рисунок на линолеуме	асыки, школьные принадлежности
улица, парк, лес	начерченные круги	камушки, веточки, опавшие листья

Казахская национальная игра "Бестемше" — это уникальное явление, которое объединяет физическое воспитание и культурное наследие. Она служит не только инструментом для развития физических качеств, но и важным элементом воспитания молодежи в духе уважения к традициям, взаимопомощи и справедливости. Сохранение и популяризация таких игр позволяет не только укреплять здоровье, но и сохранять идентичность народа в современном мире.

Список литературы

1. Абдуллин Ж. Г. Казахские народные игры: история и современность. - Алматы: Атамұра, 2018.
2. Касымов М. Традиции и обычаи казахов. - Астана: Фолиант, 2015.
3. Исмагулов К. И. Этнографические исследования в Казахстане. - Алматы: Наука, 2020.
4. Оразбаев С. Национальные игры как инструмент воспитания.// Вестник педагогики. - 2021.
5. UNESCO. Traditional Games as Cultural Heritage. - Paris: UNESCO, 2019.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ КОНДИЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Дёмина Е.А., педагог-исследователь, педагог физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №13 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области, город Рудный, Республика Казахстан

Аннотация. Физические кондиции человека – это его состояние, форма, которые определяются совокупностью взаимосвязанных признаков. Предлагаемый способ оценки физической кондиции человека с использованием различных контрольных упражнений (тестов) в зависимости от возрастных особенностей индивидуума дает возможность достаточно точно и корректно сравнивать свою физическую кондицию на разных этапах жизни. Кроме того, с помощью способа решаются следующие задачи: личная заинтересованность каждого человека в проверке своей физической кондиции и совершенствовании своей физической подготовленности; приобщение к основам здорового стиля жизни; удовлетворение естественной потребности каждого человека в физической активности; получение комплексной оценки физической кондиции человека в онтогенезе, с помощью которой врач, тренер, преподаватель физического воспитания, учитель физической культуры в школе и сам человек могут корректировать физическую подготовку; принятие самостоятельных решений по организации спортивно-оздоровительных занятий [1].

В данной статье предлагается форма вовлечения учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом с помощью карты «Проверь себя» [2]. Очевидно, что эта форма должна отвечать следующим требованиям:

- иметь набор «сквозных» контрольных упражнений, приемлемых для людей от 6 до 60 лет и старше;
- быть доступной и надежной при проведении испытаний по выявлению уровня физической кондиции каждого человека;
- позволять использовать наиболее эффективные методы физических упражнений, таких, как игровой и соревновательный;

- давать возможность оценивать собственный уровень физической кондиции на протяжении всей жизни;
- позволять выявлять двигательный (биологический) возраст человека относительно паспортного.

Ключевые слова: физическая кондиция, физическая подготовленность, двигательный (биологический) возраст человека, паспортный возраст человека.

e-mail: dyominelena@mail.ru

Актуальность исследования. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Вместе с тем мы знаем, что в настоящее время, проблема укрепления здоровья учащихся и формирование у них потребности в двигательной активности являются наиболее актуальными. Удручающие статические данные свидетельствуют о том, что здоровье не стало в массовом сознании одной из необходимых и главных ценностей, особенно у подрастающего поколения. В условиях современного мира с появлением компьютера, технического оборудования резко сократилась двигательная активность [3]. Проблема укрепления здоровья учащихся и формирование у них потребности заниматься в спортивных секциях сегодня являются наиболее актуальными. Карта «Проверь себя» является мотивационным фактором для занятия физической культурой и спортом.

Цель исследования: Определить уровень физической кондиции спортсменов и школьников, которые не занимаются спортом, с помощью карты «Проверь себя», сравнить результаты.

Методы исследования: В исследованиях принимали участие подростки 15-17 лет, учащиеся 9-10 классов средней школы № 13 г. Рудного. Исследования проводились в период 2023-2024 г. Из них была выбрана экспериментальная группа №1 – спортсмены, остальные – группа №2 – школьники, которые не занимаются спортом. Проводились необходимые измерения, наблюдения, по полученным результатам сделаны выводы. Всего было исследовано 25 мальчиков и 25 девочек. При этом применялись следующие методы исследования:

1. Анкетирование.
2. Оценка индивидуального уровня физической кондиции и расчет двигательного возраста
3. Статистическая обработка результатов исследований.

Для оценки индивидуального уровня физической кондиции и расчета двигательного возраста предлагаются «сквозные тесты» для исследуемых:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками.

Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до разметки по пяткам.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

4. Удержание тела в виси на перекладине.

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

5. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

6. 6-минутный бег.

Выполняется с высокого старта по кругу измеренной длины. Фиксируется результат в метрах в том месте, где закончилось время. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Оценка индивидуального уровня физической кондиции вычисляется по формуле:

Отжимание в упоре лежа $O = (P - НВП) : НВП$

Прыжки в длину с места $П = (P - НВП) : НВП$

Поднимание туловища $С = (P - НВП) : НВП$

Вис на перекладине $В = (P - НВП) : НВП$

Наклоны туловища вперед $Н = (P - НВП) : НВП$

6-мин бег $Б = (P - НВП) : НВП$,

где P - результат в соответствующих тестах.

НВП - норматив из таблицы нормативов (таблицы 1, 2), соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Таблица 1. Таблица нормативных показателей для определения физической кондиции и двигательного возраста (женщины)

Женщины																												
Тест	Возраст																											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	30	35	40	45	50	55	60	>6
Отжим. раз	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1

Прыжки в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
Поднимание туловища, раз	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Вис на перекладине, с	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1

Таблица 2. Таблица нормативных показателей для определения физической кондиции и двигательного возраста (мужчины)

мужчины																														
Тест	Возраст																													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	>6
Отжимания, раз	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12			
Прыжки в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119		
Поднимание туловища, раз	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6		
Вис на перекладине, с	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20		
Наклоны туловища вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1		

Общий уровень физической кондиции

ОУФК = (О + П + С + В + Н + Б): 6,

Возраст в таблице:

7 лет - возраст от 6,5 до 7,5

8 лет - возраст от 7,5 до 8,5 лет

9 лет - возраст от 8,5 до 9,5 лет и т.д.

Таблица 3. Оценка уровня физической кондиции (ОУФК)

Значение ОУФК	Оценка
от 0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от 0,20 до -0,20	Хорошо
от -0,21 до -0,60	Удовлетворительно
от -0,61 до -1,00	Неудовлетворительно
от -1,01 и ниже	Опасная зона

Результаты исследования: Сравнительная характеристика уровня

физической кондиции (УФК) и двигательного возраста (ДВ).

Участники каждой группы выполнили контрольные тесты. Выяснилось, что у спортсменов показатели физической подготовленности (ФП) выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Это показывает оценка индивидуального уровня физической кондиции учащихся.

У юношей-спортсменов средняя оценка УФК больше на 0,02. У девушек, не занимающихся спортом, этот показатель меньше на 0,07.

Показатели сравнили по таблице 3 и вот, что получилось. У юношей-спортсменов 9% имеют «отличный» уровень ФК и 91% - «хороший». У юношей, не занимающихся спортом, оценки «отлично» нет совсем, есть «хороший» уровень ФК у 71% и 29% - «удовлетворительно».

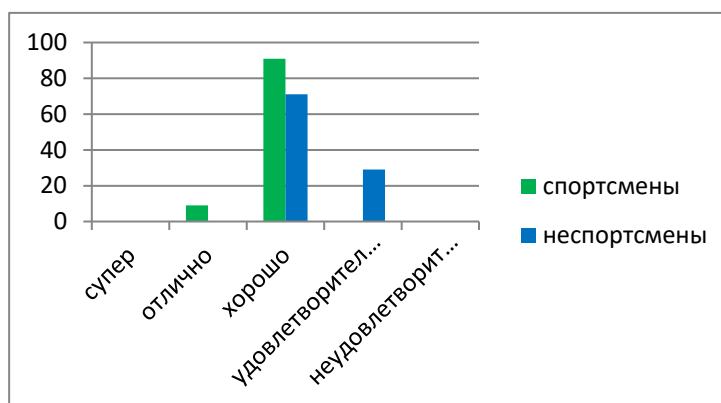


Рисунок 1. Сравнительные показатели ОУФК (юноши)

У девушек-спортсменок уровень ФК превзошёл все ожидания. 89% имеют оценку «отлично», даже выше, чем у юношей-спортсменов, и 14% - «хорошо». У девушек, не занимающихся спортом, результат не радует. 41% - «хорошо» и 59% - «удовлетворительно».

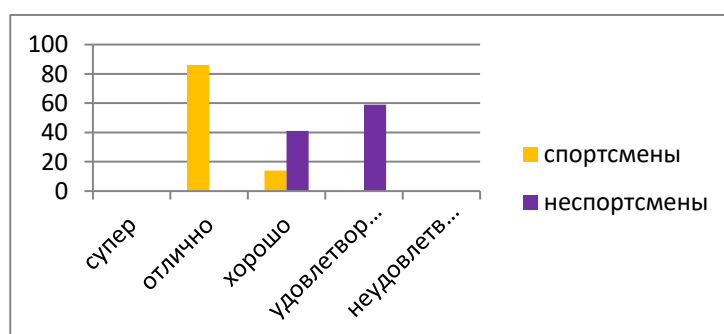


Рисунок 2. Сравнительные показатели ОУФК (девушки)

Возвращаясь к результатам тестов физической подготовленности, по таблице нормативов для каждого участника определили возраст, соответствующий результату.

Итак, средний двигательный возраст (ДВ) (18 лет) юношей-спортсменов выше, чем их паспортный возраст (16 лет) из-за регулярных занятий физической

культурой и спортом. Юноши, не занимающиеся спортом, и не добросовестно относящиеся к физической культуре, не достигли даже своего паспортного возраста (14 лет -16 лет соответственно).

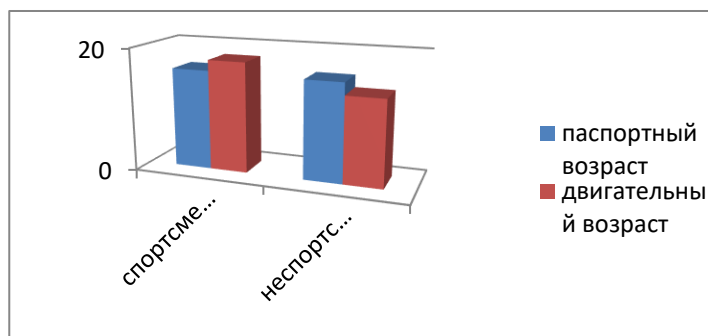


Рисунок 3. Сравнительные показатели ДВ (юноши)

У девушек результат тот же, но ещё больше разрыв. У девушек-спортсменок ДВ превышает паспортный на 1 год (17 лет-16 лет), а у остальных девушек ДВ не достигает паспортного на 3 года (13 лет-16 лет)

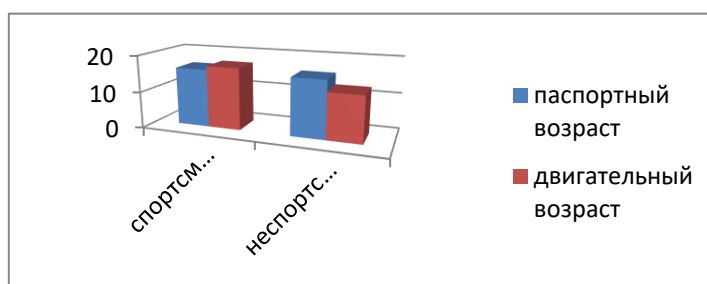


Рисунок 4. Сравнительные показатели ДВ (девушки)

Вывод: Данная методика для проведения исследования выбрана не случайно. Она помогает более точно проследить физиологические изменения, происходящие в организме в переходном возрасте, оценить состояние здоровья школьников. А также более ярко видеть картину уровня физической кондиции спортсменов и детей, которые не посещают спортивные секции.

Список литературы

1. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Спортивно - оздоровительная программа //Теория и практика физической культуры, - 1997, - № 6.
2. Вавилов Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) <http://sportlib.info/Press/ТРФК/1997N9/p58-63.htm>
3. История физической культуры и спорта» Б. Р. Голощапов, Москва, «АСАДЕМА», 2001 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НАБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ БАСКЕТБОЛА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Джекенов П.С., доцент ВАК, почетный деятель спорта Республики Казахстан

Касымова А.Д., магистр педагогики, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» Международный Таразский инновационный институт имени Ш. Муртаза, г. Тараз, Республики Казахстан

Аннотация. В данной статье авторами исследуются методические особенности набора детей в секцию баскетбола в общеобразовательной школе рассматриваются задачи отбора

Ключевые слова: процесс, установление, длительный процесс, отбор, оценка качества, спортивная ориентация

e-mail: Suleiman_1959@bk.ru

Введение. Отбор представляет собой многолетний процесс установления соответствия интересов и способностей спортсменов к требованиям баскетбола как к виду спортивной деятельности. Необходимость отбора обусловлена тем, что далеко не каждый человек способен добиться высокого мастерства даже при максимальном старании и наилучших условиях. Причиной этого являются различия как в уровне отдельных способностей у людей, так и своеобразие их сочетаний. Как и в ряде других видов деятельности – балете, науке и в спорта вершин достигают немногие. Тренеры давно заметили, что талант в баскетболе – редкость. Поэтому одна из главных задач отбора – поиск талантов. Но в спортивных играх – коллективных видах спорта – нельзя ориентироваться только на людей с выдающимися способностями [1].

Вторая задача отбора состоит в выборе лучших, наиболее одаренных из тех, кого удастся просмотреть. В идеальном случае учебно-тренировочная группа комплектуется из достаточно способных спортсменов, среди которых есть и таланты. В таких условиях имеется благоприятная почва как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Цель исследования: выявить методические особенности отбора детей в школьную секцию баскетбола.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования: методика отбора детей в секцию баскетбола на начальном этапе тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Раскрыть организация отбора в современном спорте;
2. раскрыть методы и принципы отбора в спортивных играх;

Методы исследования:

1. Анализ литературы по проблеме исследования

Отбор – длительный процесс. Невозможно моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были бы методы оценки.

Если учесть изменчивость многих важнейших для спортивной деятельности человеческих характеристик, становится явной необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок. Продолжительность отбора равна длительности спортивной жизни, то есть процесс определения соответствия способностей требованиям баскетбола начинается в период комплектования команд и решения о включении игроков в основной состав команды на каждое данное соревнование.

Поэтому обычно отбор в спортивной секции проводится в два этапа. Первый этап отбора проводится среди лучших школьников семи-восьми лет. Здесь не может быть и речи о предсказании будущих баскетбольных успехов. На этом этапе важно определить, есть ли у ребенка предрасположение к занятиям спортивными играми и в частности баскетболом, сможет ли он в последствии проявить специфические игровые способности – быстроедействие, точность, стабильность и своевременность игровых операций; ориентировку; оперативное мышление; игровую коммуникабельность; эмоциональную устойчивость. На этом этапе важно определить и сориентировать ребят на занятия в одной из пяти основных групп видов спорта – скоростно-силовых (например, легкоатлетические прыжки или метание); с преимущественным проявлением выносливости (лыжи, плавание, велоспорт, гребля); сложнокоординированных видов с оценкой качества движений (гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание); единоборств (бокс, борьба, фехтование); спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей). Поэтому спортивная ориентация – это не столько этап отбора в баскетболе, сколько процесс распределения детей по группам видов спорта соответствующих их способностям и интересам. Ее важность заключена в том, что ошибки ориентации трудно исправить в дальнейшем.

На втором этапе отбора оценивают целесообразность спортивного совершенствования детей достигших деятельного возраста. Эта оценка связана с прогнозированием их будущих спортивных успехов. Прогнозировать всегда бывает очень трудно. Как на основании тех качеств и способностей, которыми обладает ребенок сегодня, предвидеть его эффективность завтра. Большинство ошибок и заблуждений происходит именно в связи с прогнозированием. Один тренер действует на этом этапе по простой формуле: кто сильнее сейчас, тот и будет лучшим в последствии. Другие усердно проверяют у новичков уровень технико-тактической подготовленности, забывая о том, что критерием прогноза являются не сформулированные умения и навыки, а одаренность ребенка – своеобразное сочетание специфических качеств, свойств и способностей. Чтобы успешно реализовать этот принцип, необходимы знания о том, какие человеческие характеристики наиболее специфичны для баскетбола (модельные характеристики сильнейших спортсменов), какие из них меньше других подвержены переменам с точки зрения сохранения ранговых мест на всех этапах подготовки (стабильность в спортивном онтогенезе), какие из них меньше других зависят от уровня остальных характеристик (независимость) [2].

При отборе на этапе специализации в основном решают задачи комплектования команд (выбор игрового амплуа, выявление социально-психологической структуры команды и т.д.) и оценки перспективности игроков.

Здесь используется комплекс медицинских, педагогических, психологических и других испытаний, экспертные оценки, педагогические наблюдения. Главной особенностью этого этапа является возможность впервые использовать для оценки перспективности юных баскетболистов не только одаренность, но и уровень специальных способностей. В практике показатели игровой деятельности обладают определенной прогностической силой на более поздних ступенях спортивной подготовки. Поэтому не следует придавать слишком большого значения игровой эффективности 12-14-летних баскетболистов [3].

Итак, мы приходим к выводу, что спортивная ориентация и спортивная специализация являются фазами единого процесса, начинающегося открытием талантов и продолжающегося элементарным обучением в ходе специализированных спортивных тренировок.

Спортивная ориентация может рассматриваться согласно ее теоретическим и методологическим основам как специфическая форма профессиональной ориентации. Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации применимы и в спортивном отборе.

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться лучших результатов.

В спортивной ориентации мы встречаем два основных варианта отбора: спонтанный и организованный (плавный).

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психофизические и прочие потенциалы самых талантливых начинаются все более и все очевиднее превосходить качества посредственных игроков. Так открываются особо талантливые спортсмены даже в условиях совершенно неорганизованной деятельности. При спонтанном отборе талантливые новички по существу не открываются, а сами говорят о себе в полный голос. Для того, чтобы на них обратили внимание, нет необходимости в особых специальных усилиях тренера. Здесь действует истина, согласно которой крупные таланты просто могут оставаться не открытыми. Этот факт, вероятно, представляет собой единственную ценность спонтанного отбора.

Отрицательные аспекты спонтанного отбора, однако, более многочисленны. К тому же они настолько значительны, что для таких «баскетбольных стран», как, например, Казахстан (относительно небольшая численность населения, а, следовательно, и относительно малое число потенциальных баскетболистов, недостаточная массовость баскетбола, все еще скудные организационно-технические условия), спонтанный отбор являлся бы своего рода «роскошью». При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня игроков экстракласса и в клуб мастеров, или, иными словами, получило лучшие условия для развития и прогресса. Гораздо труднее определить уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия баскетболом своевременно [4].

С другой стороны, можно только предполагать, сколько истинных талантов было направлено в другие виды спорта, сколько было отвергнуто, сколько перестало заниматься баскетболом с первых же шагов, так как оказались лишены минимума педагогического вмешательства. Такая констатация действительна и для тех ситуаций, при которых спонтанный отбор приобретал форму определенной организованности, в силу того, что желание ребят заниматься баскетболом направлялось и поддерживалось рекомендациями и наблюдениями преподавателей физического воспитания. Спортивные биографии многих выдающихся баскетболистов переполнены материалами, доказывающими правильность этого положения.

Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов баскетбольного специалиста или от его опыта, так как оценки, произведенные на основании интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможности серьезных промахов [5].

Организованный (плановый) отбор в Казахстане чаще всего встречается в двух вариантах. Первый вариант характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого типа отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий временной период с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно, большее число новичков, а затем тех, кто оценен как перспективный, отобрать и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Отбор, организованный таким образом, содержит в себе, по меньшей мере, два отрицательных фактора. Первый связан с тем, что даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальных качеств начинающего спортсмена. Второй фактор – методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества) и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

Однозначно понятно, что значение отбора спортсменов как важного фактора роста спортивных результатов на всех ступенях спортивной подготовки – общепризнанно.

На сегодняшний день в научно-методической литературе опубликовано достаточно много работ, посвященных отбору в различных видах спорта. В последнее время появился ряд публикаций, в которых авторы представляют отбор спортсменов как систему со своей структурой, формами и технологией. Однако в учебной литературе вопросы отбора спортсменов представлены крайне фрагментарно, что затрудняет молодым тренерам и студентам, проходящим тренерскую практику проводить качественный набор детей в спортивные секции по баскетболу.

В результате анализа литературы мы пришли к выводу, что одной из главных проблем с которыми сталкиваются тренеры, являются вопросы качественного отбора юных баскетболистов в спортивные секции. Решение этой

проблемы возможно лишь при творческом применении научных и профессиональных принципов. Тренер, не обладающий достаточным профессионализмом и творческим мышлением, ни в силах разрешить поставленную перед ним такого рода задачу. Успешность занятий баскетболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе. Также большое значение при отборе имеют и психологические особенности спортсменов. Именно поэтому при разработке программы эффективного отбора детей в секцию волейбола мы учитывали как их физические способности, так и личностные особенности (в данном случае мы исследовали предметно-деятельностный и коммуникативный аспекты темперамента). Разработка программы оптимально эффективного отбора детей в секцию баскетбола явилась одной из задач нашего исследования. Для ее решения была разработана система контрольных испытаний, а также использован опросник В.М. Руслова. В результате проведенного эксперимента, в котором приняли участие 20 детей, мы скомплектовали две группы детей, в одну из которых (группа А) вошли девочки, показавшие наиболее высокие результаты по предложенным заданиям. Проведение систематической учебно-тренировочной работы показало, что дети группы А, имевшие более высокие показатели в начале эксперимента, сохранили их за собой. Эти выводы мы сделали, опираясь на результаты повторного исследования, которые мы провели в целях доказательства эффективности разработанной нами программы.

Заключение: Из всего выше изложенного можно сделать вывод, что задача отбора особенно актуальна, потому как первоначальный отбор детей и правильное комплектование групп для занятий баскетболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных баскетболисток и пополнение резерва команд более высокого класса игры. Резюмируя изложенное, следует заметить, что успехи юных баскетболисток отобранных в учебно-тренировочную группу начального обучения по новым экспериментальным технологиям, позволяет улучшить качество подготовки спортсменок за счет комплексного отбора и ранней специализации, позволяющей более эффективно распределить учебный материал, его изучение и совершенствование. Это дает нам основание рекомендовать разработанную нами методику отбора к использованию студентам четвертого курса, проходящих государственную педагогическую практику и молодым специалистам по физической культуре и спорту, работающим в школьных секциях по баскетболу в период комплектования команд и определения амплуа игроков.

Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх М. Физкультура и спорт. 1980.
2. Брянкин С.В., Константинов А.Т. Организация отбора в современном спорте. Учебное пособие. - М.:МОГИФК, 1982. - 56 с.

3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе, Физкультура и спорт, 2006.

4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. - Москва: Советский спорт-2008.

5. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для студентов ИФК. - Москва: Физкультура и спорт-1988.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Дукетаев Б.А., и.о. ректора Академии физической культуры и массового спорта, г. Астана, Республика Казахстан

Куангалиева Т.К., кандидат экономических наук, профессор,
проректор по академической деятельности

Академии физической культуры и массового спорта, г. Астана,
Республика Казахстан

Аннотация. Важной педагогической задачей является формирование у молодого поколения внимательного отношения к собственному здоровью. Однако у студентов высших учебных заведений не всегда на достаточном уровне прослеживается бережное отношение к состоянию своего организма, что демонстрирует необходимость исследования теоретико-методологических особенностей формирования ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи. Целью настоящего исследования является изучить эффективные методы формирования у студентов бережного отношения к собственному здоровью. Для достижения цели были использованы методы анализа и синтеза, метод сравнения, методы индукции и дедукции. В данной работе было раскрыто роль здоровья в жизни современного студента, влияние здорового образа жизни на физическое и психологическое здоровье студентов, а также на их академические достижения.

Ключевые слова: образ жизни, образовательная среда, профилактика, развитие личности, мотивация, жизненные ориентиры.

e-mail: duketaev.bolatbek@mail.ru

Актуальность исследования. Здоровье – один из факторов успешного развития личности, который обеспечивает способность к труду, умственной, физической и творческой деятельности. Понимание студентами важности собственного здоровья является частью всестороннего развития молодежи и условием их успешного будущего. Однако, студенты, начиная новый этап своей жизни, могут менять свои привычки, режим сна и питания для того, чтобы приспособиться к новым условиям, требованиям и обязанностям. У студентов также может наблюдаться изменение ценностей и смещение фокуса на получение высшего образования, исходя из чего важность других сфер жизни, в частности здоровья, для них может отходить на второй план. Формирование у

студенческой молодежи ценностного отношения к собственному здоровью и мотивация их к ЗОЖ (здоровый образ жизни), являются одними из важнейших педагогических задач, которые требуют реализации в рамках образовательного процесса.

Так, А. Хорошев и соавторы, исследуя педагогические факторы, влияющие на развитие ЗОЖ у студенческой молодежи, отметили, что современному обществу нужен здоровый и выносливый специалист, становлению которого может способствовать именно образовательная сфера, в частности руководство образовательного учреждения и педагоги [1]. Исследователи также пришли к выводу, что студенты являются одной из наиболее уязвимых категорий, на здоровье которой влияют, как внешние, так и внутренние факторы (в частности, особенности учебного процесса, экологическая обстановка в городе проживания, эмоциональное состояние). В то же самое время студенты имеют низкий уровень понимания основ ЗОЖ и не осознают влияния своих привычек на своё здоровье.

И. Косырева и соавторы, раскрывая вопрос влияния физической культуры на формирование у студентов ЗОЖ, также пришли к выводу, что здоровье студентов поддается влиянию негативных факторов (таких как вредные привычки, неправильное питание, неправильный режим дня) и отметили, что с каждым годом качество здоровья молодежи ухудшается [2]. Исследователи считают основой для изменения ситуации именно преобразования в образовательной системе, в частности преобразования в физической культуре, как дисциплины в высшем учебном заведении, и считают, что это способно повлиять не только на здоровье студентов, но и на их академическую успеваемость.

А. Абдракова и соавторы раскрыли психолого-педагогические аспекты формирования ЗОЖ у студенческой молодежи и также отметили, что современные студенты подвержены влиянию негативных факторов, а состояние здоровья молодежи влияет на их академические успехи, трудовую и творческую деятельность [3].

С. Исабекова и А. Арингазина провели исследование грамотности студентов в вопросах здоровья и пришли к выводу, что население Казахстана имеет средний уровень грамотности в области здоровья и ЗОЖ, а недостаточную грамотность авторы связывают с отсутствием просветительской работы, нездоровыми моделями поведения, неправильным образом жизни и неудовлетворительными социально-экономическими условиями [4]. Сулейманова, в свою очередь, провела исследование среди студентов НАО «Медицинский университет Караганды», которое продемонстрировало, что большая часть респондентов не проходит профилактические медицинские исследования и не следит за своим здоровьем, так же 41% респондентов не имеют достаточной для поддержания здоровья физической активности [5]. Это демонстрирует необходимость формирования у молодежи ценностного отношения к здоровью и мотивации их к ЗОЖ.

Цель исследования - раскрыть теоретико-методологические основы мотивации студентов к здоровому образу жизни и внимательному отношению к здоровью. **Задачи исследования:** раскрыть возможные причины ухудшения

здоровья студентов, а также факторы, влияющие на здоровье студентов.

Методы исследования: в настоящей работе были использованы такие теоретические методы исследований, как методы анализа и синтеза, метод сравнения, методы индукции и дедукции. Исследование проходило на базе Академии физической культуры и массового спорта (г. Астана).

Метод анализа был использован для первичного исследования проблемы, в частности для раскрытия важности здоровья и ведения ЗОЖ для студенческой молодежи, а также для определения причин низкой осведомленности учащихся высших учебных заведений о ЗОЖ и его роли для своего будущего и достижения своих целей. Метод анализа так же помог раскрыть основные проблемы, которые могут возникать в сфере здоровья у современного студента, а также их причины. С помощью анализа было раскрыто факторы, влияющие на здоровье студентов, определено от чего они зависят и почему эти факторы поддаются изменениям в ходе учебного процесса.

Метод синтеза был использован для объединения существующих методов и подходов к формированию у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровью.

Методы индукции и дедукции были использованы для описания ключевых факторов, которые могут влиять на здоровье студенческой молодежи, а также помогли определить ключевые аспекты ЗОЖ и их роль в достижении студентами поставленных целей. С помощью данных методов было обосновано целесообразность предоставленных методов формирования ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи. Метод дедукции так же был использован для подведения общих итогов исследования и обоснования перспектив дальнейших исследований.

Результаты исследования: формирование у студентов ценностного отношения к собственному здоровью является многоэтапным процессом. Для эффективной мотивации студентов к ЗОЖ, данный процесс должен быть комплексным и реализовываться на всех уровнях: на уровне государства, на уровне руководства высшего заведения, на уровне педагогического коллектива и уже после на уровне студентов.

Формирование у студентов ценностного отношения к своему здоровью включает в себя три этапа [6] (Рисунок 1).

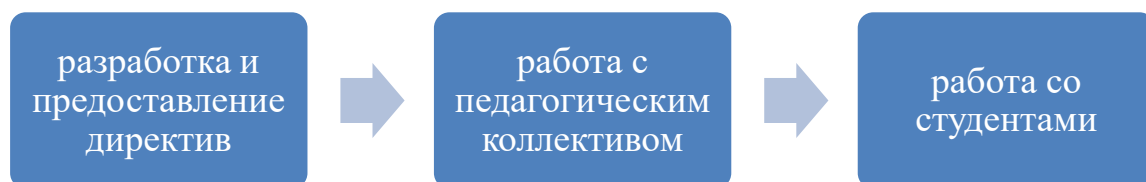


Рисунок 1. Этапы формирования у студентов ценностного отношения к здоровью

Работа над формированием у студенческой молодежи ценностного отношения к собственному здоровью должна начинаться с государства и

разработки на уровне государства определённой стратегии. Данная стратегия должна включать в себя не только методы и подходы к формированию у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровью, а также рекомендации, подробное описание каждого этапа, описание проблем, которые могут возникать и методы их решения. Стратегия может и должна разрабатываться совместно с педагогами и экспертами в сфере здоровья, после чего директивы по её внедрению должны быть направлены в учебное заведение.

Следующим этапом формирования у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровью является работа с педагогическим коллективом на основе полученных директив. С педагогическим коллективом должна быть проведена просветительская работа и подготовка к взаимодействию со студентами в вопросе здоровья и ЗОЖ. Педагоги должны понимать, что важной частью их работы является не только донесение до студентов информации о важности здоровья, а также поддержка на их пути к ЗОЖ, помощь в возникновении сложных вопросов. Работа с педагогическим коллективом является важнейшим этапом, так, как только от полной осведомленности педагогов зависит результативность формирования у студентов ценностного отношения к своему здоровью.

Третьим этапом является непосредственно работа со студентами, которая может включать в себя: просветительскую работу на всех уровнях, тренинги, использование современных методов (в частности, искусственного интеллекта) и современных технологий (в частности, социальных сетей, геймификации).

Одним из наиболее эффективных методов формирования у студентов ценностного отношения к здоровью является просветительская работа, которую результативнее всего проводить на всех уровнях (на уровне руководства учебного заведения, на уровне педагогического коллектива и на уровне студентов). Просветительская работа может быть реализована посредством разработки и распространения буклетов, постеров или более современных вариантов: чек-листов или гайдов.

Интересным является использование искусственного интеллекта, который помимо предоставления всей необходимой студентам информации, может помочь составить индивидуальный режим дня для студента, рацион, подобрать спортивные упражнения, исходя из потребностей и индивидуальных характеристик каждого отдельного студента. Это обуславливает необходимость объяснения студентам принципов работы искусственного интеллекта, отработку практических умений работы с ним, в частности для поддержания здоровья и формирования ценностного отношения к нему.

Использование геймификации при формировании у студентов ценностного отношения к здоровью, может положительно повлиять на желание молодежи бережно относиться к собственному здоровью и формировать у себя полезные привычки. В работу со студентами можно включать игровые элементы, например, элемент соревнования: кто из студентов к концу года сможет больше раз отжаться, кто сможет к концу семестра отказаться от всех вредных привычек и так далее. Также можно использовать специальные приложения: например, приложения в которых за определенное количество пройденных шагов даются

бонусы или подарки, приложения, в которых выпивая свою норму воды и внося данные об этом, пользователь выращивает растения и так далее. Интересной может быть разработка специального приложения, в котором студенты должны будут проходить определенные задания, для достижения определенной цели и формирования у себя основ ЗОЖ.

В настоящем исследовании было определено, что студенты проходят важный этап своей жизни, который включает в себя изменение ценностных ориентаций. Эксперты считают, что это связано с появлением новых обязанностей, новых требований и переменой жизненных условий. В рамках данных изменений может так же меняться отношение студентов к здоровью и факторам, которые на него влияют, в частности к режиму сна, к питанию и к уровню физической активности. Было определено, что одним из факторов, который может влиять на здоровье студентов, является онлайн-обучение, которое исследователи считают довольно стрессовым для студентов, а также вредным для здоровья.

Было определено, что эффективными методами формирования ценностного здоровья у студенческой молодежи являются просветительская работа, тренинги, использование социальных сетей, использование искусственного интеллекта, геймификация процесса и обмен опытом. Исследователи единогласно поддерживают данный перечень и отмечают, что просветительская работа может влиять на осведомленность студентов о некоторых заболеваниях и о состоянии своего здоровья, что может положительно повлиять на ведение ЗОЖ и прохождение профилактических осмотров. Использование социальных сетей, по мнению экспертов, должно подкрепляться определенным мотивом, иначе в современном информационном пространстве, заполненном огромным количеством материалов, студенты могут пропустить и не обратить внимание на необходимую для формирования ценностного отношения к здоровью информацию. Геймификация исследователями определяется как эффективный и легкий метод формирования определенных установок и привычек, исходя из чего он может использоваться в формировании у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровью.

Выводы: в данной работе было раскрыто теоретико-методологические особенности формирования ценностного отношения к здоровью у студенческой молодежи. Определено, что на здоровье студентов влияют внешние и внутренние факторы, среди которых режим дня и питания, режим сна, физическая активность, экологическая обстановка в месте проживания, нагрузка в учебном заведении, психоэмоциональное состояние, уровень дисциплины и мотивации, самооценка, социально-экономические аспекты. Однако, некоторые из описанных факторов (в частности, режим сна, питание, физическая активность, психоэмоциональное состояние) могут быть подвержены негативным изменениям из-за смены ценностных ориентаций студентов в сторону получения высшего образования, а также из-за большого количества новых обязанностей и требований. Здоровье может перестать быть для студентов приоритетной сферой жизни, что показало необходимость исследования теоретико-методологических основ формирования ценностного отношения к

здоровью у студентов.

Отмечено, что в последние годы здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению, в частности из-за низкой осведомленности в этой теме, отсутствия профилактических осмотров, а также пандемии COVID-19, которая способствовала психоэмоциональным нагрузкам, сидячему образу жизни студентов и постоянному использованию гаджетов, что негативно повлияло на состояние здоровья молодежи.

Определено, что данные методы действительно могут помочь в формировании у студентов знаний о здоровье и ЗОЖ, мотивации к ЗОЖ, понимании важности ценностного отношения к своему здоровью и в результате его формирования.

Перспективами дальнейших работ является проверка эффективности предложенных подходов и методов в формировании ценностного отношения к здоровью, а также исследование среди студентов высших учебных заведений Республики Казахстан и определение уровня осведомленности о здоровом образе жизни и его важной роли в их будущем.

Список литературы

1. Khoroshev, A., Kulambayeva, K., Kosherbayeva, A. 2020. Educational conditions for the development of healthy life students. *Bulletin of KazNPU named after Abay, series «Pedagogical Sciences»*, № 1 (65), 232-236. <https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-5496.42>

2. Kosyreva, I., Rozhko, G., Sharipova, G. 2020. Relationship of physical culture and lifestyle of students *Scientific outlook into the future*, № 2(16-02), 78–81. <https://doi.org/10.30888/2415-7538.2020-16-02-028>

3. Abdrakova, A. B., Minarbekov, D. I., Alibekuly, A. 2023. Psychological and pedagogical aspects of the problems of forming a healthy lifestyle. *Actual issues of the development of modern education: Proceedings of the international scientific and practical conference "SULTANGAZIN READING-2023"*, 280-283. https://ksu.edu.kz/images/page/ksu/nauka-i-innovacii/sultang_ cht_2023.pdf

4. Issabekova, S.S., Aringazina, A.M. 2021. Health literacy among students (literature review). *Bulletin of KAZNMU*, № 1, 317-321. <https://kaznmu.kz/press/wpcontent/uploads/2021/04/%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%E2%84%961-2021-3.pdf>

5. Suleimenova, A. M. 2021. Medical and social analysis of the health status of students of the NP JSC «Karaganda medical university». *Medicine and Ecology*, № 2 (99), 55-58. <https://www.qmu.edu.kz/media/qmudoc/Journal2-21.pdf>

6. Merced Len, S., Coll Costa, J., Velázquez Cintra, A. 2022. Formation of healthy habits and lifestyles in university students: an intervention strategy. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, № 17(2), 740-757. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S199624522022000200740&script=sci_art_text&tlng=en

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ТИІМДІ ЖОСПАРЛАУ ЖОЛДАРЫ МЕН ТӘСІЛДЕРІ

Ескендирова М.Т., Павлодар облысы білім беру басқармасының
«Жас Дарын» мамандандырылған мектеп-лицейінің дене шынықтыру педагогі,
магистр

Андатпа. Мақалада дене шынықтыру сабақтарының сауықтыру бағыты принципі «денсаулықты нығайту және ауруларға төзімділікті арттыру», «дұрыс позаны қалыптастыру», «гигиеналық дағдыларды қалыптастыру» сияқты өзгермейтін міндеттерді қою және шешу жолдары ұсынылады.

Түйін сөздер: денсаулықты нығайту, гигиена, қозғалыс әрекеттері, физикалық даму, спорттық ойындар, рухани тәрбие.

e-mail: EMT_A1@mail.ru

Кез келген жоспарды әзірлеу кезінде негізгі операциялардың белгілі бір тізбегін ұстанған жөн.

Жоспарлауды бастамас бұрын, жоспар құруға тура келетін оқушылар контингенті туралы белгілі бір ақпарат болуы керек (денсаулық жағдайы, физикалық және спорттық-техникалық дайындық деңгейі және т.б.). Мұндай ақпаратсыз жоспарлауды толық жүзеге асыру мүмкін емес. Сонымен қатар деректер жалпы білім беретін мектептерде, орта арнаулы және жоғары оқу орындарында және басқа ұйымдарда дене тәрбиесі курсын өткізу кезінде денсаулық жағдайы мен дайындық деңгейі бойынша біртекті топтарды толықтыру үшін қажет.

Оқушылардың нақты контингентіне және сабақ жүргізудің нақты шарттарына қатысты оқу-тәрбие процесінің мақсаттары мен міндеттері айқындалады, нақтыланады.

Қойылған міндеттерге сүйене отырып, тиісті кезеңдерде білім алушылардың орындауға тиіс нормативтер мен талаптар белгіленеді.

Бағдарламаның теориялық және практикалық мазмұнын өтуге оқу уақытын есептеу анықталады.

Жоспарды іске асыру бойынша сабақтың жалпы ұйымдастырылуы анықталады, қойылған мақсаттарды шешу үшін сабақтардың әдістері мен формалары таңдалады.

Сабақтың қысқа мерзімдік жоспары (ҚМЖ) әрбір нақты сабаққа әзірленеді және алдағы сабақтың толық егжей-тегжейлі сценарийін білдіреді. Онда жұмыс жоспары бойынша сабақтың тақырыбы, сабақтың негізгі және жеке мақсаттары көрсетіледі, барлық жаттығулар бойынша жүктеме және демалыс параметрлерін көрсете отырып, оларды шешу үшін қажетті құралдар таңдалады, ұйымдастырушылық-әдістемелік нұсқаулар әзірленеді.

Сабақтағы білім беру мәселелерін шешуге шамамен 25 минут сабақ уақыты жұмсалады.

Жоспарлау әр сынып үшін бір жылға арналған дене шынықтыру бағдарламасында тұжырымдалған жалпы оқу міндеттерін анықтаудан

басталады. Білім беру міндеттерін нақты түрде педагог бағдарламаның мазмұнын оқығанда анықтайды. Тапсырмаларды нақтылау педагогтен қозғалыс техникасы мен оны оқыту әдістемесі туралы жақсы білімді талап етеді.

Білім беру міндеттерін анықтау үшін педагог:

1. Алдыңғы жылдары қандай қозғалыс әрекеттері зерттелгенін және келесі жылдары қайсысы зерттелетінін анықтау мақсатында мектептегі барлық оқу жылдарындағы бағдарламаны зерттеу.

2. Осы жастағы балалардың дене тәрбиесінің жалпы міндеттері мен физикалық даму ерекшеліктерін зерттелетін қозғалыс әрекетінің мазмұны мен формасының ерекшеліктерімен салыстыру.

3. Алдын ала білімдерін, дағдыларын, оқушылардың қажетті қозғалыс қасиеттерінің даму дәрежесін тексеру және анықталған көрсеткіштерді осы оқу кезеңіне белгіленген талаптармен салыстыру.

Мұның бәрі болашақта жеке сабақтар үшін оқу міндеттерін нақтылауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарының сауықтыру бағыты принципі «денсаулықты нығайту және ауруларға төзімділікті арттыру», «дұрыс позаны қалыптастыру», «гигиеналық дағдыларды қалыптастыру» сияқты өзгермейтін міндеттерді қоюды және шешуді талап етеді.

Бұл міндеттер оқушылардың жас және жыныстық ерекшеліктеріне, сабақтағы жүктеменің барлығына сәйкес құралдар мен әдістерді таңдау, сондай-ақ сабақ орындарына, киімге, аяқ киімге қойылатын гигиеналық талаптардың сақталуын бақылау арқылы шешіледі.

Қазіргі уақытта балалармен дене шынықтыру-спорттық жұмыстың дәстүрлі, бұрыннан қалыптасқан және тәжірибеде қолданылатын формалары қазіргі заманғы талаптарға сай келмейтіндігі және жетілдірілуі немесе тиімдірек түрлерімен ауыстырылуы керек екендігі мойындалуда. Осыған сүйене отырып, барлық шет елдерде дене шынықтыру-спорттық жұмысты ұйымдастырудың жаңа идеялары мен тәсілдерін қарқынды іздеу жүріп жатыр. Ғалымдар мен мамандардың назарын қазіргі заманғы талаптарға сәйкес мектептерде ене шынықтыру-спорт жұмыстарын қайта құру және спорттық ойындардың әлеуетін неғұрлым белсенді пайдалану мәселелері аударады.

Ойын - тарихи қалыптасқан әлеуметтік құбылыс, адамға тән тәуелсіз қызмет түрі. Ойын өзін-өзі тану, көңіл көтеру, демалу, дене шынықтыру және жалпы әлеуметтік тәрбие спорт құралы бола алады. Дене шынықтыру үшін қолданылатын ойындар түрлері өте көп, бірақ оларды екі үлкен топқа бөлуге болады: мобильді және спорттық. Спорттық ойындар ашық ойындарды дамытудың ең жоғары сатысы. Олар қатысушылардың құрамын, алаңның өлшемдері мен белгіленуін, ойын ұзақтығын, жабдықтарды және т.б. анықтайтын жылжымалы ережелерден ерекшеленеді, бұл әртүрлі масштабтағы жарыстарды өткізуге мүмкіндік береді.

Сабақ процесінде және сабақтан тыс уақытта әртүрлі бағыттағы ашық ойындарды қолдану тиімді, ең қызықты, сабақтың немесе іс-шараның жоғары қозғалысын қамтамасыз ететін, оқу процесін ұйымдастырудың қажетті шарты болып табылады.

Ойынның өзі әртүрлі қозғалыс қасиеттерді жақсартуға бағытталған әрекеттерді қамтиды және жалпы физикалық әсер ету жаттығулары ретінде қарастырылады. Ойын ақыл-ой қабілеттерін дамытады, ойлауға, логиканы дамытуға мәжбүр етеді. Қоршаған ортаны бағдарлау дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі, азаматтық ұстанымды, ұжымшылдық сезімін тәрбиелейді. Ұлттық ойындарды қолдана отырып, балаларда азаматтық пен патриотизмді тәрбиелеу қажет. Тәрбиелік мақсаттары бар ашық ойындар мен ойын жаттығуларын өткізу шеберлігі дене шынықтырудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Дене шынықтыру сабағының жоспарына отансүйгіштік пен өз Отанына, Қазақстанға, оның халқына деген сүйіспеншілік сезімін дамытатын жылжымалы қазақ ұлттық ойындарын қосу ұсынылады. Ерте жастан бастап балалар мен жасөспірімдерді халық ойындарында тәрбиелеу қоршаған табиғатқа, қоғамдағы қатынастарға дұрыс көзқарасты қалыптастыруға ықпал етті.

Білім алушылардың ойын әрекетінде екі өте маңызды фактор объективті түрде біріктіріледі: бір жағынан, балалар практикалық іс-әрекетке қатысады, физикалық дамиды, өз бетінше әрекет етуге дағдыланады; екінші жағынан, олар осы іс-әрекеттен моральдық және эстетикалық қанағат алады, қоршаған орта туралы білімдерін тереңдетеді. Мұның бәрі жеке тұлғаны тәрбиелеуге ықпал етеді. Осылайша, ойын тәрбиенің кешенді құралдарының бірі болып табылады: ол жан-жақты дене шынықтыруға (қозғалыс негіздерін және ұжымдық іс-әрекеттің өзгеретін жағдайларындағы күрделі әрекеттерді тікелей игеру арқылы), дене функцияларын, ойыншылардың мінез-құлық ерекшеліктерін жетілдіруге бағытталған.

Бәсекеге қабілетті ойын тапсырмалары оқушылардың физикалық дамуының ғана емес, сонымен бірге олардың рухани тәрбиесінің де тиімді құралы болып табылатын үлкен эмоционалды әлеуетке ие.

Сабақ барысында спорттық ойындарды өткізу үшін балаларды доптармен (волейбол, футбол, баскетбол) жұмыс істеуге үйрету маңызды. Бұл түрдегі жаттығулар динамикалық және эмоционалды. Олар күштің, жылдамдықтың, үйлестіру қабілетінің, қарапайым және күрделі қозғалтқыш реакцияларының жылдамдығының дамуына ықпал етеді. Олар тапқырлықты, зейінді шоғырландыру және ауыстыру қабілетін, қозғалыстардың кеңістіктік, уақыттық, динамикалық дәлдігін және олардың биомеханикалық ұтымдылығын көрсетуді талап етеді. Олар балалардың психикалық процестерінің (зейін, қабылдау, есте сақтау, ойлаудың, қиялдың ұтымдылығы) және физиологиялық (қан айналымын, тыныс алуды, метаболизмді күшейтеді) дамуына тиімді әсер етеді.

Дене шынықтыру сабақтарында ашық ойындарды жүйелі пайдалану қозғалыс режимін оңтайландыруға, денсаулықты жақсартуға, ақыл-ой өнімділігін арттыруға көмектеседі. Спорттық ойындарды оқушылардың жан-жақты дене шынықтыру құралы деп атауға болады.

Әдебиеттер тізімі

1. 2020-2025 жылдарға арналған Қазақстан Республикасының білім және ғылым дамуының бағдарламасы.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во ИЦ ЭНАС, 2006. – 136 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погодаев; Предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
4. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
5. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Книга учителя физической культуры. Под общ. Ред. В. С. Каюрова. Предисл. И. В. Савинкова. М.: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с.
7. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

САДАҚШЫ СПОРТСМЕНДЕРДІ ДАЙЫНДАУ КЕЗІНДЕ КҮШТІК ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ РӨЛІ

Жамилова А.Ғ., педагогика ғылымының магистрі
Маманова А.Ш., PhD, қауымдастырылған профессор
Бекбосынова Л.Н., жаратылыстану ғылымдарының магистрі
Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ.,
Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Мақалада жарыс кезіндегі спортшының ең жоғарғы физикалық қалыпқа жетуіне арналған күш түсіру жаттығуларының қызметі мен маңызы қарастырылады. Бақылау барысында күш түсіру жаттығулары садақшы мергендердің жалпы және арнайы денелік қасиеттерінің, төзімділіктің, күшінің, икемділігінің, садақпен ату секілді координациясы қиын спорт түрлерінде қажетті бұлшықет тонусын басқару қабілетінің дамуына септігін тигізетіні анықталды.

Түйін сөздер: Садақшы, қыздыру жаттығулары, бұлшықеттің жиырылып-созылуы, баллистикалық, күш түсіру жаттығулары

e-mail: alma_m_75@mail.ru

Қазіргі уақытта әлемдік деңгейдегі спорттық жетістіктер нәтижесіне қоғам көп көңіл бөлуде. Соған байланысты спорттық жаттығулар аумағындағы зерттеу, әдістемелерін жетілдіру жұмыстарының маңызы өсуде.

Жалпы физикалық дайындықтың маңызы кез келген спорт түрінде бірінші болып табылады. Себебі ол бүкіл денені физикалық іс-әрекетке дайындап, жаттығу барысында спортшының жарақаттануының алдын алады.

Жаттығудың жана жүйесі әртүрлі дайындық түрлерінен құралған.

Жалпы физикалық дайындық әдетте қыздыру мен созылуға арналған жаттығулар жинағынан тұрады. Бұл жаттығулардың әр спорт түрінде өз ерекшеліктері бар.

Садақшылар үшін қыздыру жаттығулары сайыс немесе жаттығу кезінде болсын атудан бұрын орындалады.

Қыздыру жаттығуларының мақсаты негізгі бұлшықет топтарын белсенді қимылға келтіру арқылы дене қызуын көтеру. Бұл жүрек-қан тамыр және бұлшықет жүйесін алдағы физикалық іс-әрекетке дайындап, бұлшықеттердің тиімді қызмет етуіне мүмкіндік жасайды.

Сонымен қатар бұлшықет зақымдануының алдын алып, мергенді алдағы міндетіне физикалық және ойша дайындайды.

Жалпы жаттығулар: 2-3 минут бойы ерпінді жүгіріс, секіру, ескек машина (механизм), велотренажер, гимнастика және т.б.

Жалпы жаттығулар шынымен физикалық дайындықты жетілдіргенімен, садақшыларға қажетті икемділікті арттырмайды, сондықтан атуға қажетті буындар мен бұлшықеттерді қыздыру жаттығуларымен толықтырылуы қажет.

Созылу жаттығулар алдында дене бұлшықетінің толық қызғанына көз жеткізген жөн. Қыздырылған бұлшықеттің жиырылып-созылуы жеңілдейді де, жарақат алу қаупі төмендейді. Қыздырылмаған бұлшықет қабығы (коллаген) созылуға кедергі жасайды. Бүкіл дененің еркіндігі жаттығуды жеңіл әрі ыңғайлы етеді. Жаттығулар ауыртпалық тудырмауы керек.

Созылу жаттығулары белгілі бір бұлшықеттердің, буындар мен сіңірлерінің қозғалыс икемділігін жақсартып, кәсіби және тиімді мәнерде атуға көмектеседі.

Сондықтан, созылу жаттығулары:

- қозғалыс еркіндігі мен икемділігін жақсартады;
- қарама-қарсы бұлшықет топтарының жоғары дамуына көмектеседі;
- бұлшықетті еркін ұстауға көмектеседі;
- бұлшықет қанайналымын жақсартады;
- бұлшықет пен сіңірлердің жарақаттану қаупін азайтады;
- ату қабілетін көтереді;
- денені келесі тапсырманы орындауға моральді және физикалық дайындайды.

Созылудың үш басты әдістері бар.

Баллистикалық – еркін (инерциалды) қозғалыста созылу, мысалы аяқтың ауада серпілісі [1]. Бұндай созылу барысында сіз өзіңізді нашар басқарасыз, сол себепті жарақат алуыңыз мүмкін. Баллистикалық созылуды гимнастика секілді спорт түрлерінде қолдану өте орынды шығар, садақпен ату түріне арналмаған.

Садақпен ату – негізгі элементтері садақты тарту мен жібін жіберу болып саналатын күрделі қозғалыс іс-әрекетін орындау процесі. Садақпен ату техникасы – бұл қозғалыс іс-әрекетін орындаудың тиімді әдісі. Әрбір мергеннің өзінің жеке ату техникасы бар, себебі әр адам өзінің физикалық дамуы, дене құрылымы, дене салмағы және т.б. параметрлерімен ерекшеленеді. Спорттық классикалық садақпен модульдік садақтан атудың техникалық элементтері

ерекшеленеді.

Садақпен ату техникасын келесі элементтер арқылы талдауға болады: дайындық, ұстау, қысу, садақты тарту, ату, демін басқару, көздеу. Әрбір элементті жеке қарастырайық [2].

Садақпен ату ағзаның тірек-қимыл және психо-эмоционалды қызметтерінің өзара әрекеттесуінен тұратын күрделі координациялық спорт түрі. Бұл спорт түрінің статикалық ормасы басым болғандықтан, психологиялық-эмоционалды қызметінің рөлі өседі. Атыстың нәтижелі болуы үшін спортшы жарыс кезеңінде жаттығу барысында қалыптастырған жоғары зейін деңгейіне жету керек. «Психологиялық қорды» жинау мүмкін емес, бірақ оны күш түсіру жаттығулары арқылы, яғни ауырлық жұмыстыры арқылы қалыптастыруға болады.

Үнемі күш түсіру арқылы садақшы-мергендердің нәтижелілігінің өсуін 5 жыл бойы өткізілген бақылауымыздың қорытындысынан көруге болады. Жарыс барысында ең алдымен дене күші мен шыдамдылығы өседі, буындардың қимылы, қимыл үйлестігі жақсарады, жүрек-қантамыр жүйесі мен психоэмоционалды жағдайы қалыпқа келеді.

Қимыл үйлестігі қайталау режимінде нәтижесінде қимылға қатысатын нақты бұлшықеттерді сезінуге мүмкіндік беретін түрлі жаттығуларды орындау кезінде бұлшықет сезімталдығының өсуінен болады. Қимыл үйлестігінің негізі керек кезде қажетті бұлшықетті «қосу» немесе «айыру» қабілеті болып табылады. Бұл қабілет садақты ұстау, қысу, тарту, көздеу, босату кезінде қажетсіз қимылдың кедергісін жоюға көмектеседі.

Сонымен қатар ату кезінде басқа техникалық іс-әрекеттерге аландамауына көңіл бөлу керек: садақты тарту барысында арқа және қол бұлшықеттерінің күшін (ату барысында күш өсіп тұру қажет), сол қолының жұмысын (садақтың сенімді тірегі ретінде) және дене тұрақтылығына жетуін бақылау қажет [3].

Садақпен атуға үйрету және жетілдіру процесінде пайда болатын ең көп таралған қателерді мысалға келтірейік.

Аяқтың орналасуы мен қызметі:

1. Атыс аймағына қатысты аяқ ұшының рационалды емес орналасуы.
2. Атыс аймағына қатысты аяқ ұшының тұрақсыз орналасуы.
3. Тізе, тобық, жанбас буындарының орналасуының жеткіліксіз беріктігі.
4. Аяқ бұлшықеттерінің шектен тыс күштенуі.

Дененің орналасуы мен қызметі:

1. Омыртқа бойының тік өсуіне қатысты шектен тыс алға немесе артқа еңкеюі.
2. Атыс аймағына қатысты дене салмағының орталығының шектен тыс жылжуы.
3. Дене салмағының орталығының бір аяққа түсуі.
4. Дененің шектес тыс иілуі.
5. Бел бөлігінің бұлшықетінің шектен тыс күштенуі.
6. Жауырынды омыртқаға жеткізетін, әсіресе атыстың қорытынды фазасында, арқа бұлшықетінің жұмысының ретсіздігі мен анық болмауы.
7. Кликерді басып, садақты тарту қызметіне қатысатын арқа бұлшықетінің

адекватсыз реакциясы.

8. Дененің орналасу тұрақсыздығы.

Мойын бұлшықетінің жұмысы мен бастың орналасуы:

1. Бастың жеткіліксіз немесе шектен тыс еңкеюі.
2. Бастың орналасуының тұрақсыздығы.
3. Бастың нысана бағытына жеткіліксіз бұрылуы.
4. Мойын бұлшықетінің шектен тыс күштенуі.
5. Садақты тартып тұрған қол алақанына иектің шектен тыс қысымы.
6. Садақты тарту барысында иектің кіріске деген қысымының өсуі.

Садақты ұстап тұрған қолдың орналасуы мен қызметі:

1. Ұстаудың әртүрлілігі.
2. Садақты ұстап тұрған қол алақанының шектен тыс күштенуі.
3. Шынтақ буындарының жеткіліксіз қорғанысы.
4. Қолдың шынтақ буынында жеткіліксіз бекітілуі.
5. Иық буындарында қолдың рационалды емес орналасуы.
6. Иықтың иық буынында бекітілмей орналасуы.
7. Садақты тарту процесінде иықтың иық буынында бекінуінің бұзылуы.
8. Садақты тарту процесінде шынтақ буынының бекінуінің бұзылуы.
9. «Жиналу» (ату барысында сол қолдың оңға қарай еріксіз қозғалысы).
10. Босату амалын орындау барысында садақты ұстап тұратын қол

бұлшықеттерінің ерте босауы.

11. Атыс аймағына қатысты садақтың оңға немесе солға ауытқуы.

Садақты тартатын қолдың орналасуы мен қызметі [4]:

1. Кірісті ұстаудың әртүрлілігі.
2. Кірісті ұстаудың рационалды болмауы.
3. Кірісті ұстайтын саусақтардың шектен тыс күштенуі.
4. Кликер дыбысына адекватсыз реакциясы.
5. Кірісті босату кезінде саусақтардың толық еркін болмауы.
6. Ату барысында кірістің саусақтардан біруақытта босатылмауы.
7. Бүгілетін қолдың шектен тыс күштенуі.
8. Атудың қорытынды фазасында садақты тарту амалын орындайтын

бұлшықеттердің жұмысының біркелкі болмауы.

9. Беттің бағдарлы нүктелерінде алақанның тұрақты орналаспауы.

Көздеу:

1. Кірісті босату кезінде қарауылды көздеу ауданынан жылжып кетуі.
2. Қаруылды көздеу нүктесінде ұстап тұруға шектен тыс тырысуы.
3. Көздеу нүктесін «аулау».
4. Зейіннің нысанаға шектен тыс шоғырлануы.
5. Көздеу қаруылына қатысты садақтың оңға немесе солға ауытқуы.

Тыныс алу:

1. Алдын-ала дем ұстау.
2. Садақты тарту процесінде демді тыныс алып ұстау.
3. Тыныс алу бұлшықеттерінің шектен тыс күштенуі.
4. Кірісті жіберу сәтінде кенет дем шығару және тыныс алу бұлшығын

босату.

5. Орындалған іс-әрекет пен тыныс алудың сәйкес болмауы.

Көріп тұрғанымыздай жоғарыда аталған қателіктердің барлығы тірек-кимыл аппаратының тұрақсыздығына, нәтижесінде ату барысындағы «садақшы - садақ» құрылымының тұрақсыздығына байланысты.

Күш түсіру жаттығулары ең алдымен дене күші мен шыдамдылығын көтеріп, нәтижесінде басқалардың көмегінсіз белгілі бұлшықет топтарына зейін аудару арқылы қол, аяқ, дене, садақтың тұрақтылығына себепкер болатын, механикалық ату амалына көп қайтара жаттықтыру арқылы статикалық күшін дамытады.

Сонымен қатар күш түсіру жаттығулары тыныс алу мен іс-әрекеттің рационалды үйлесімін реттейді.

Берілген садақшы-мергендерді дайындау әдістерін талдау нәтижесі көрсеткендей, жаттығу барысында жалпы физикалық дайындығы көмекші ретінде жүріп, спортшының бұлшықет қызметінің жалпы тонусын шынықтыру үшін техникалық жаттығуды орындауға дайындық ретінде қарастырылып, негізгі күш техникалық-тактикалық дайындыққа жұмсалады. Жалпы физикалық дайындық көбіне аэробты жаттығулардан тұрса, күш түсіру жаттығулары кеуде бұлшықетін шынықтыруға бағытталады.

Біз садақшы-спортшылардың күштік жаттығулары рөлінің басқа бағыттарын ұсынамыз, яғни күш түсіру жаттығуларының атыстың жоғарғы нәтижелілігіне жағдай жасаушы ретінде қарастырамыз.

Күштік жаттығулармен айналысқан садақшы-спортшыларды бақылау барысында спортшының іскерлігінің және жалпы күшінің өсуі негізінде атыс сапасының прогрессиялық өсуі анықталды. Жарыс периодында психо-эмоционалды жағдайы мен зейін концентрациясына байланысты жақсы нәтижелер белгілі болды.

Күш жаттығулары бойынша мамандандырылған бапкерге әрбір жеке мергенді бағалап, олардың физикалық жағдайын бағалап, белгілі бұлшықеттер мен бұлшықет топтарын шынықтыруға арналған күш түсіру жаттығулары бағдарламасы қосылған жеке бағдарламасын таңдау ұсынылады.

Күш түсіру жаттығулары нәтижесінде алынатын артықшылықтарын жалпылауға болады. Ең алдымен бұл дененің тұрақтылығының қалыптасуы, «садақ-садақшы» жүйесінің тепе-тендіксіздігінің максималды жойылуы. Екіншіден, жаттығуларының көп қайталануы арқылы пайда болатын бұлшықеттің менталды сепарациясы негізінде мергеннің белгілі бір іс-әрекетіне қатысатын нақты бұлшықетті сезіну арқылы іс-әрекет координациясын көтеру. Осының нәтижесінде қолдың ату механизмінің ұсақ моторикасының дамуы.

Сонымен қатар жүкпен орындалған жаттығулар нәтижесінде пайда болған жалпы күштің өсуі жарыс кезіндегі ұзақ дистанцияларды орындау кезіндегі психологиялық тұрақтылығы мен қажетті физикалық шыдамдылығын қалыптастырады.

Сонымен қатар мергеннің спорттық іскерлігінің ерекшелігіне байланысты ағзасына жоғары талап ұсынатын садақ атудың ерекшеліктері қатарымен сипатталады [5].

Мергеннің тұрысы қалыпты адам тұрысынан ерекшеленеді. Мергеннің

«мерген-қару» жүйесінің тұрақтылығы қамтамасыз етілетін жұмыс ортасын құру қажет. Ол үшін бірнеше сағат бойы жүзеге асатын бұлшықет қызметінің талпынысы қажет. Негізгі мергендердің медициналық карталарын талдау кезінде белгілі деңгейде дене қалпының бұзылысы анықталды: омыртқаның жалпы аумағының қисаюы, иықтың, жауырынның, жанбас сүйектерінің ассиметриясы және т.б.

Осындай жағдайда күш тренингісінің түзету әсері өте маңызды. Соның ішінде бұл бұлшықет аппараты жеткіліксіз дамыған жас мергендерге қатысты. Сондықтан күш жаттығулары садақпен ату жаттығуларына қажетті шарты болып табылады.

Садақшы-мергеннің күшін шынықтыру спортшының қажетті физикалық қасиеттерін мақсатты түрде дамытады және атыс нәтижесін жақсартады.

Әдебиеттер тізімі

1. Каганов Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов // Новое в жизни, науке и технике. Сер. Физическая культура и спорт. – 1990. – Т. №5. – с. 3-6
2. Фомин С.Д. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – с. 223.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1977. – с.257.
4. Струк Б.И. Тренировка силовых способностей у стрелков из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Киев, 1979. – с.140.
5. Тарасова Л.В. Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде. – М.: ВНИИФК, 2002. – с.243.

ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Жахин К.Е., ведущий эксперт Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан.

Токай Р., педагог физической культуры частной школы «Акжол-РА»,
педагог-исследователь

Аннотация. Правильное физическое воспитание обучающихся начальной школы является необходимым условием нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. В статье изложены основные проблемы школьного физического воспитания и рекомендованы эффективные формы и методы физического воспитания к внедрению и использованию педагогами, начиная с начальной школы.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое упражнение, здоровье, утренняя гимнастика, двигательные умения и навыки, адаптивная

физическое развитие.

Физическое воспитание остается базовым видом культуры, который формирует подрастающее поколение и в значительной степени влияет на состояние его физического и психологического здоровья.

Формирование физического воспитания обучающихся, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию является одной из главных задач школьной физической культуры.

Предмет «Физическая культура» остается единственным обязательным предметом, который входит в базовое содержание всех уровней образования, начиная с дошкольного образования.

Качественное физическое воспитание как одно из общенациональных приоритетов в области физической культуры и спорта определено в стратегических документах страны. [1]

Прочные двигательные умения и навыки, разностороннее развитие физических способностей и повышение физической подготовленности обучающихся, в том числе детей с ООП, являются главными критериями формирования качественной основы школьной физической культуры.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата и способствует развитию прочных физических качеств.

В этой связи, важно прививать обучающимся начальных классов правильные представления о технике физических упражнений, о правильной осанке, а также знаний о нормах личной гигиены.

Занятия физическими упражнениями воспитывает у детей внимание, развивает волевые качества и вырабатывает стрессоустойчивый характер.

Приобщение к регулярным физическим упражнениям укрепляет опорно-двигательный аппарат, предупреждает нарушение осанки и деформацию скелета.

Все это способствует формированию у обучающихся младших классов такие необходимые двигательные качества как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость и пр.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия» [2].

Сегодняшние младшие школьники должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средствах физического воспитания.

Изучением влияния физических упражнений, игр на физическое развитие детей занимались многие выдающиеся ученые. Так, П. Ф. Лесгафт - физическое воспитание детей, Н. М. Амосов – общее физическое развитие, Т. И. Осокина – проблемы физической культуры [3].

По П. Ф. Лесгафту проблемы с адаптацией ребенка к школе могут быть устранены в процессе занятий физической культурой [3], К. Д. Ушинскому -

физические упражнения не только укрепляют тело, но и предупреждают болезни [4].

В словаре «Профессиональное образование» физическое развитие трактуется как процесс роста организма, наращивание ловкости и силы, становление физических функций под влиянием условий жизни и видов физической деятельности [5].

Сегодня ученые выделяют 3 уровня физического развития (высокий, средний, низкий) и 2 промежуточных (выше среднего и ниже среднего). В узком смысле под физическим развитием понимают антропометрические показатели (рост, вес, объем грудной клетки, размер стопы и т.п.), а в широком смысле - развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость и т.д.) [6].

Вместе с тем, сегодня одной из основных проблем школьного физического воспитания остается низкий уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся, начиная с начальных классов.

Многие исследования считают, что уровень развития физических качеств у детей, достигаемый в процессе классно-урочных занятий, остается невысоким из-за несоответствия современным требованиям физического воспитания.

По данным Министерства здравоохранения у 15,4% школьников выявлена избыточная масса тела и у 4,7% – ожирение. За период с 2018 по 2022 год в 1,6 раза увеличилась доля школьников с избыточной массой тела и ожирением (Официальный сайт Министерства здравоохранения РК).

По результатам ежегодного медицинского осмотра казахстанских школьников выявлен большой удельный вес детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нервными болезнями, болезнями органов зрения.

У 16,5% детей начальных классов выявлен сколиоз, у 2,3% - заболевания органов зрения, у 15,5% - заболевание нервной системы.

Так, по данным большинства исследователей, 70% детей страдают от последствий гиподинамии и избыточного веса. У таких детей чаще регистрируются травмы и в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

У 43% обнаружена близорукость, у 24% – повышение артериального давления и т.д. (Данные из официального сайта Министерства здравоохранения РК).

При этом только 8% учителей физической культуры учитывают конкретные индивидуальные упущения в физической подготовленности обучающихся.

В результате недостаточного уровня физической подготовленности и функционального состояния обучающихся, каждый второй школьник средней школы не способен справиться с программными нормативами на положительную отметку.

Кроме того, усредненные программные требования (знает, умеет, владеет) не соответствуют индивидуальным возможностям организма детей. Оценить же отношение ребенка к двигательной активности на уроке, его потребность сохранять и поддерживать здоровый образ жизни, желание выполнить то или иное упражнение, не поддается оценке.

По данным российских ученых в последние годы количество детей, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в 3-и раза и достигло у мальчиков - 44,6%, у девочек - 49,7%.

У 35-40% младших школьников и 75 - 85% старшеклассников отмечается дефицит двигательной активности. Утреннюю гигиеническую гимнастику регулярно выполняют лишь 5,3% обучающихся, а закаливающие процедуры – 10%. Занятием физической культурой и спортом на регулярной основе вовлечены только 18% обучающихся. 35-55% обучающихся не считают нужным заниматься систематически спортом и самостоятельно.

Наблюдается увеличение числа учащихся, пассивно относящихся к урокам физической культуры: 19% - в начальной школе и 83% - в старших классах.

В пользу необходимости изучения физической культуры высказываются 11% обучающихся, а 42% - сомневаются в востребованности данного предмета.

Сегодня необходимо проведение мониторинговых исследований о роли физической культуры в жизни детей, внедрение и использование педагогами эффективных форм и методов физического воспитания, начиная с начальной школы.

Практика показывает, что, можно с 1-го класса сформировать знания о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста, т.е. 7 - 11 лет, вовлекая их на занятия в спортивные секции.

Для выяснения уровня развития физической культуры младших школьников можно активно использовать тестовую диагностику, разработанную Л. В. Головешко [7].

Данная диагностика включает вопросы изучения гигиены, распорядка дня, сохранности здоровья и занятия физической культурой обучающихся.

Эксперимент, проведённый в 3 классе в одной российских школ, в котором обучаются 19 учеников показал, что многие ученики не знают правила личной гигиены.

31% учеников класса не занимаются спортом, 2% - делают утреннюю зарядку и 60% учеников в течении дня не совершают прогулку на свежем воздухе.

Организация и проведение интересных занятий в начальной школе играет важную роль в жизни каждого школьника, в том числе в выборе здорового образа жизни и спорта с самого раннего возраста.

Так, для развития гибкости можно проводить упражнения на растяжку. Например, ребенку можно предложить попробовать касаться пальцами рук пола или пытаться удерживать упражнение «мостик». Плавные и медленные движения помогут растягивать мышцы и суставы, что положительно скажется на общей физической форме ребенка.

Аэробные упражнения помогают развивать выносливость и укреплять сердечно-сосудистую систему. Они активизируют дыхание, увеличивают сердечный ритм и способствуют улучшению общей физической формы.

Упражнения на координацию и равновесие развивают умение контролировать свое тело и сохранять равновесие. Данные упражнения также укрепляют мышцы ног и спины.

В начальных классах игры с мячом, эстафеты или игры с препятствиями способствуют развитию координации движения, силы и выносливости, а также учат детей младших классов работать в команде.

Одним из важных аспектов физической подготовки учащихся младших классов является развитие выносливости. Данное качество позволяет обучающимся быть устойчивым к физическим нагрузкам.

В начальной школе важно использовать на уроке упражнения, направленные для развития выносливости (бег на месте, перекатывание через мяч, марш-бросок на месте и др.), координации - целевое бросание и удерживание мяча и др.; силы и гибкости – несложные гимнастические упражнения, прыжки в длину и др.

В целях дальнейшего развития физической культуры в начальной школе необходимо:

- повысить качественный состав педагогов физической культуры, который остается одним самых низких среди педагогов начальной школы:

48,8 % имеют категорию «Педагог»; 4% - вторую категорию; 0,04% - категорию «Педагог-мастер». Из 7214 (6,8%) педагогов физической культуры начальной школы 62% - имеют педагогический стаж до 5 лет; 25,6% - стаж от 6 до 15 лет; 5,3% - стаж от 16 до 20 лет; 6,8% - стаж от 20 лет и выше.

- на нормативной правовой основе рассмотреть вопрос о целесообразности ведения уроков физической культуры в начальной школе педагогами физической культуры;

- решить вопрос о занятии физической культурой детей, отнесённых к специальной медицинской группе. В настоящее время Стандартом оказания медицинской помощи в организациях среднего образования, утвержденного приказом МЗ РК от 14 марта 2023 года № 37 предусмотрена только норма по определению медицинскими работниками обучающихся по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу физической культуры;

- разработать комплекс учебно-методических материалов по вопросам организации учебного процесса по физической культуре среди обучающихся в начальной школе, в том числе в специальных медицинских группах и в инклюзивных классах;

- совершенствовать методические рекомендации по оцениванию обучения школьников по предмету «Физическая культура» по всем уровням обучения;

- проводить фундаментальные и социологические исследования по проблемам физического воспитания младших школьников.

В последние годы в республике не проведено ни одного научного исследования по физическому здоровью, физическому развитию и функциональной подготовленности детей. Также важно принятие стандарта физического здоровья детей;

- активно внедрять национальные игры на уроках физической культуры.

Эффективное использование национальных игр в образовательном процессе позволяет активизировать двигательный компонент физического воспитания, в том числе познавательный и эмоциональный компоненты.

Кроме этого, необходимо обратить внимание на:

- формирование вариативной части программы по физической культуре с учетом индивидуальных способностей, интересов, потребностей, мотивов учащихся, а также образовательных возможностей школы;
- усиление образовательной направленности физической культуры по вопросам питания и гигиены;
- построение учебно-воспитательного процесса по физической культуре на основе современных педагогических достижений и технологий образования;
- внедрение в систему уроков физической культуры современных информационных образовательных технологий;
- развитие у педагогов ФК профессиональной компетентности в соответствии с современными достижениями теории практики педагогики и физической культуры.

Необходимо привлекать школьников, начиная с начальных классов, во внеклассную и внешкольную работу, развивать основные физические качества с акцентом на общую выносливость, способствующую повышению уровня физической работоспособности и всесторонне изучить отказ от цифровой оценки учащихся на уроке «Физическая культура», что сегодня снижает общее отношение к предмету и его приоритет в формировании у учащихся ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Кроме этого, в начальной школе на уроках физической культуры необходимо активно использовать разнообразные виды физических упражнений, способствующие формированию выносливости, координации, силы и гибкости. Данные качества помогают обучающимся не только поддерживать здоровье, но и развивать координацию движений и уверенность в собственных силах.

Список литературы

1. Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства. Послание Президента Республики Казахстан - Лидера Нации Н.А. Назарбаева народу Казахстана, г. Астана, 14 декабря 2012 года; Концепция развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023-2029 годы, утвержденная Постановлением Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 249.
2. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Нью-Йорк, 22 июля 1946 г. - С. 1-2. – URL
3. Лесгафт П. Ф. Избранные труды [текст]/Лесгафт П.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 358с.
4. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. - М.: НМЦ СПО, 1999. - 538 с.
5. Башкиров, П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Башкиров. -М.: Изд-во МГУ, 1962. - 339 с.
6. Никулина Е. О., Дружинина Ю.Д. Физическое развитие личности как показатель здоровья Форум 2015.

ЭМПИРИЧЕСКИЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ СОБСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Жилкожина А.А., магистр педагогических наук, руководитель учебно-методического отдела КГУ «Региональный учебно-методический центр физической культуры, спорта и начальной военной подготовки», КГУ «Управления образования акимата Северо-Казахстанской области»

Аннотация. В публикации приведен тщательный и детальный анализ эмпирического метода исследования, одним из которых является анкетирование, призваны обеспечить непосредственное восприятие (сбор) информации, накопление, классификацию и обобщение исходного материала по исследуемой проблеме, а также способствуют эффективному функционированию канала «обратной связи».

Ключевые слова: эмпирический, анкетирование, планирование, проблема, исследование, Lesson study.

e-mail: zhilkozhdina@mail.ru

Эмпирические методы исследования, одним из которых является анкетирование, призваны обеспечить непосредственное восприятие (сбор) информации, накопление, классификацию и обобщение исходного материала по исследуемой проблеме, а также способствуют эффективному функционированию канала «обратной связи».

Следует признать, что анкетирование, как эмпирический метод, решает как частные методические задачи, так и обобщающие, одним из которых является наличие у педагогов прикладных знаний, навыков и умений синтезировать и использовать на практике полученный опыт эмпирического исследования.

Прогнозируемые результаты на основе эмпирического метода исследования следующие:

1. Выявление типичных существенных ошибок и затруднений в практике педагогов, а именно: методики, планирования, технологий, исследования Lesson study и др. позволят глубоко проанализировать теоретические и практические аспекты преподавания современного урока по физической культуре.

2. Повысится уровень профессиональной компетентности педагогов по вопросам определения своих проблемных зон, улучшения практики Lesson study.

3. Педагоги ознакомятся с проблемами и перспективами улучшения практики исследования урока в рамках Lesson study.

4. Приращение новых знаний и нового опыта на основе эмпирических методов в процессе исследования урока.

В анкетировании приняло участие более 700 тысяч педагогов физической

культуры города и села.

Содержание анкетирования включало следующие блоки:

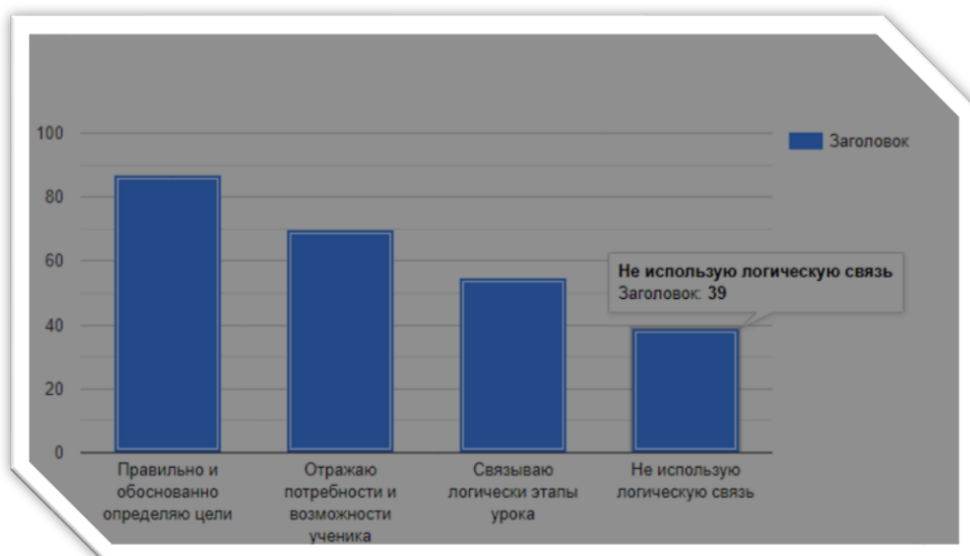
- I. Планирование урока
- II. Эмоциональная составляющая урока
- III. Методическое содержание урока
- IV. Технологическая составляющая урока
- V. Аналитический модуль

Вопросы каждого из этапов составлены с учетом комплексной подготовки к уроку и предполагают глубокое обдумывание сценарного плана.

Анализ эмпирического исследования позволяет обнаружить, в чем эффективность практики учителя и что является проблемной зоной.

Так, доминантой в модуле «Планирование» можно считать целеполагание урока. Учителя свыше 87% правильно определяют цели урока с учетом программных требований. Отражают индивидуальные потребности и возможности учеников около 70%. Однако, в этом модуле проблемной зоной высвечивается: логическая связь всех этапов урока, а также умение выстраивать подмости в виде вопросов, обратной связи, мотивации к восприятию следующего этапа урока. Более 55% учителей ответили, что придерживаются этого частично и 39 педагогов ответили, что не используют.

Рис.1. Данные модуля «Планирование»



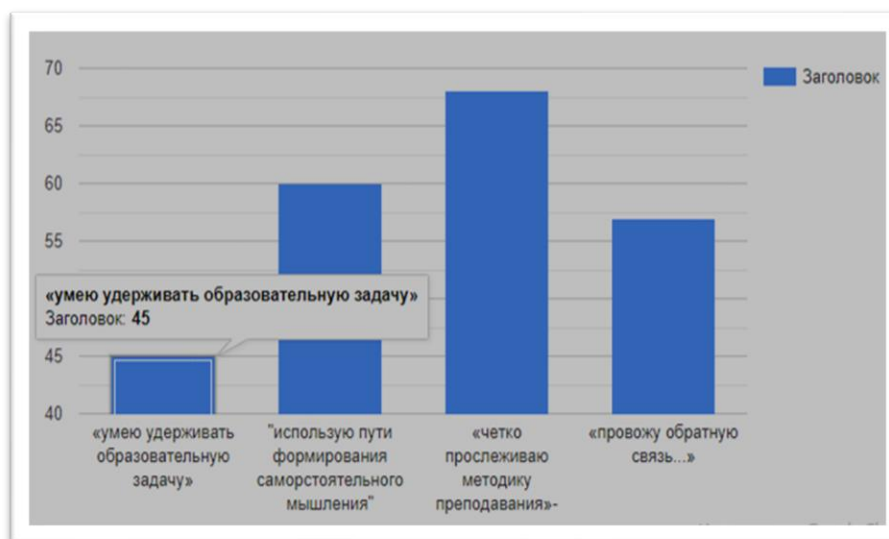
Анализируя результаты модуля «Планирования», можно попробовать объяснить некоторые факторы. Для этого необходимо понять, что по сути есть «логическая взаимосвязь этапов урока» и почему учителя испытывают затруднения.

Надо полагать, что планирование урока –это, прежде всего, отражение индивидуальных особенностей самого учителя, его стиль, видение, индивидуальные и личные качества, профессиональная компетентность. Планирование и преподавания учителя как раз и отражает его логику, его умения связывать этапы «разными узорами». В качестве таких узоров могут выступать интерактивные приемы, вопросы, обратная связь и др.

Почему некоторые учителя предложили категоричные ответы? Возможно, считают свою практику недостаточной, требующей улучшения. Другим возможным ответом является то, что учителя недостаточно владеют навыками, как это применять на практике. Если первая возможная причина носит больше эмоционально-рефлексивный характер, то вторая причина – серьезная и требует методической помощи со стороны опытных педагогов.

Проблемной зоной в модули эмоциональной составляющей становится создание мотивационной среды и решение коммуникативных задач (побуждение к действию, диалог, вовлечение всех). Эти проблемы означают, что учителя недостаточно уделяют внимание на эмоциональную составляющую урока, отдавая предпочтение методам и приемам, в то время, как эмоции и мотивация ученика остаются без внимания либо не уделяют должного внимания.

Сложными и неоднозначными результаты модуля «Методическое содержание» урока. По всем показателям наблюдается хорошая динамика свыше 75%. Неоднозначность вызывают показатели «умею удерживать образовательную задачу» - 45 учителей, использую пути формирования самостоятельного мышления - 60 чел., «четко прослеживаю методику преподавания»-68 чел., «провожу обратную связь...» -57 чел.



Нужно отметить, что методический модуль отражает профессиональную компетентность педагога. Именно от выбора методического инструментария, умения поддерживать диалог, побудить к глубокому обдумыванию и т.д. зависит, как реализуется замысел урока.

Однако, показатели демонстрируют достаточно серьезные проблемы в практике учителя. Можно считать их, как личностными, так и профессиональными.

Наиболее серьезную проблему обнажил модуль «Технологический», где имеются ответы только в графе «частично». Это может означать, что педагоги недостаточно используют дигитальные технологии. Показатели «нет» достаточно высокие, что также демонстрируют недостаточность навыков

и знаний информационных технологий.

Аналитический модуль, по сравнению с другими модулями, показывает в вопросе «да» несколько заниженные цифры. Если в других модулях в вопросе «да» фигурируют цифры от 700 тысяч, то в данном модуле имеются цифры от 500 тысяч до 391.

Такие данные свидетельствуют о многом, в частности, о слабых аналитических навыках и умениях педагогов. Большие проблемы вызывают у педагогов «трудности в использовании Lesson study», Action Research, проектная деятельность.

Выявленные проблемы в практике эмпирического исследования позволяют судить о характере обнаруженных проблем. Так, можно попробовать классифицировать характер проблем в практике педагогов.

На первом месте проблемы с использованием информационных технологий, **на втором месте** – эмоциональная составляющая урока, **на третьем** – аналитические навыки и умения проводить рефлексию собственного опыта.

Таким образом, анкетирование продемонстрировало лучшие стороны педагогической практики, процент которой колеблется от 75 до 90%.

Такая динамика позволяет судить о том, что критическая масса педагогов имеют высокую степень профессиональной компетентности. Однако, следует помнить о том, что в основе выявленных проблем можно проследить противоречие между существующей теорией об основных подходах в образовании и новыми знаниями и умениями претворять их на практике.

Следовательно, необходимо обеспечить методическое сопровождение педагогов, обучить новым подходам в исследованиях урока, провести обучающие коучинги, мастер-классы, семинары. Практическим решением станет разработка методических рекомендаций по итогам проведения эмпирических исследований в рамках Lesson study.

Важность проведения эмпирического исследования в том, что проблемные зоны – это практика улучшения, возможность эвалюации практики на новом этапе исследования.

Список литературы

1. АОО «Назарбаев интеллектуальные школы». – Руководство для учителей по реализации подхода Lesson Study (исследование урока). – Астана, 2013, с. 32.

2. АОО «Назарбаев интеллектуальные школы». - Lesson Study: теория и практика применения. – Пит Дадли, Великобритания. – Астана, 2013, с. 42.

ПОЛИАТЛОН СПОРТЫ

Жукенов К.С., педагог-сарапшы, дене шынықтыру пәні педагогі,
Ұлытау облысы, Жаңаарқа ауданы,
«Е.Шаханов атындағы тірек мектебі (РО)» КММ

Андатпа. Полиатлон спортына, оның адам денсаулығына пайдасы жөнінде сипаттама беріледі. Қысқы спорт адамдарға өте қажет. Сырғанақтың өзі қысқы спорт түріне жатады. Қысқы спорт түрлері: мұзда сырғанақ тебу, коньки тебу, шаңғы тебу. Қысқы спорт адамның денесін қыздырып алу үшін керек. Ол денсаулықты нығайтуға әсер етеді. Сонымен қатар балалардың, жасөспірімдер мен жастардың денсаулығы мен салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін спортпен айналысу қажеттігін түсіндіру.

Түйін сөздер: Полиатлон, биатлон, триатлон, президенттік сынақтар, президенттік көпсайыс, шаңғы, федерация.

e-mail: kylush_zhukenov@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі уақытта елімізде қысқы спорт түрлері қарқынды дамып келеді. Олардың ішінде шаңғы, биатлон, тау шаңғысы, мәнерлеп сырғанау, фристайл, шорт-трек, хоккей тағы да басқалары бар. Бұл спорт түрлерінен спортшыларымыз да ел намысын қорғап жүр.

Полиатлон спорты бұл қандай спорт түрі, оның адамға пайдасы бар ма? Әрине бұл сұрақтың жауабын біріміз білсек те, біріміз біле бермейтініміз анық. Бұл осы ғылыми жұмыстың өзекті мәселесі болып табылады. Сондықтан осы тақырыпты таңдай отырып, жас ұрпаққа осы полиатлон спортын, оның маңызы мен пайдасын түсіндіруді жөн санадым.

Зерттеудің мақсаты: Полиатлон спорты туралы және оның адам денсаулығын нығайтуда алатын орнын анықтау.

Зерттеу әдістері: 2004-2024 жылдар аралығында атқарған іс-шаралары мен жұмыстары нәтижесінде «Е.Шаханов атындағы тірек мектебі (РО)» КММ-нің дене шынықтыру пәні педагогі, директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары, дене шынықтыру пәні педагогі Жукенов Кылыш Санашевич президенттік көпсайыстарының Полиатлон федерациясының президенті болып сайланды.

Жаңаарқа ауданы бойынша полиатлон спорты 2004 жылдан бастап қарыштап дамып, ауыз толтырып айта алатындай жетістіктерге жетуде. Бұл спорттың ерекшелігі 12 мен 90 жас аралығындағы азаматтарды қамти алады, яғни жас ерекшелігі үлкен рөл ойнамайды. Полиатлон спортының ауданымызда даму үрдісі бойынша әлді және әлсіз жақтары болды. Атап айтсақ: жарысқа қатысатын спортшылардың өзекті мәселесі оң шешімін тапқан. Бюджеттен қаражат бөлініп, спортшыларды жарысқа қатысу үшін жол шығындары толық түрде қаржыландырылған. Спортшылардың осы спорт түріне қызығушылығы, ынтасы, күш-жігері басым болды. Үлкен нәтижелерге жетіп, жеңіс тұғырынан көріне білді.

Әлсіз жақтары: материалдық техникалық базаның төмендігі, спорттық алаңдардың жетіспеушілігі, спорттық киімдердің болмауы, спорттық құралдардың ескіруі мен аздығы, инфрақұрылымның дамымауы.

Полиатлон спорты түрінің түсінігі

Ол өзінің әскери-қолданбалы бағдарын сақтап қана қоймай, сонымен қатар бірнеше өте танымал спорттық пәндердің элементтерін біріктірді. Бұл, атап айтқанда, жеңіл атлетиканың, шаңғы тебудің, мылтық пен тапаншадан атудың, күштік гимнастиканың, жүзудің және велосипедтің әртүрлі түрлері. Әр түрлі топтағы қатысушылардың жасы 7-ден 90 жасқа дейін өзгереді.

Жаз және қыс

Қысқы полиатлонның екі түрі бар – биатлон және триатлон. Оларға міндетті түрде шаңғылар кіреді, әуе немесе ұңғылы мылтықтан ату және күштік гимнастика (әйелдер үшін итермелеу, ерлер үшін тартулар) бар.

Жазғы көпсайыс төрт түрден тұрады – скандинавиялық оқиға, триатлон, төрт қырлы және бессайыс. Олардың барлығы міндетті спринт немесе стендтік жүгіру, граната лақтыру, жүзу, оқ ату және күштік гимнастикадан тұрады. Жазғы полиатлонның тағы бір түрі биатлоннан кейін дами бастайтын роликті шаңғы болды.

Зерттеу нәтижелері: Полиатлон спортының адам денсаулығына әсері:

- шаңғымен жүгіру бұлшықетті қатайтады, себебі шаңғымен жүгіру кезінде адамның аяғы, арқасына күш түседі, сондықтан олар нығайып, қатайды;
- жалпы зат алмасуды арттырады, үнемі қозғалыс кезінде қан айналым дұрысталады, жүректің қызметі жақсарады;
- тыныс алуды реттейді, қашықтыққа жүгірген кезде тыныс алудың дұрыс болуын адам қадағалап отырады;
- полиатлон спортында адам топпен қарым-қатынас жасай білуге үйренеді;
- далада қардың үстінде бірнеше сағат жүру, жаттығулар жасау адам ағзасын суыққа шынықтыра түседі.

Осы зерттеу нәтижесі бұл спорттың адам денсаулығына пайдасы зор екенін түсіндіреді деп санаймын.

Қорытынды:

- Президенттік сынақтар және президенттік көпсайыс жөніндегі Ұлытау облыстық федерациясы құрылды;
- Президенттік сынақтар және президенттік көпсайыс жөніндегі Ұлытау облыстық федерациясы құрылғалы бері мазмұнды нәтижелерге қол жеткізді;
- Арнайы мамандардың қажырлы еңбегі мен жаттықтырушылардың тактикалық жоспарлары өз жемісін берді;
- Полиотлон спорты бойынша спортшылардың тыңғылықты дайындығы мен психологиялық ахуалын қалыптастыру мақсатында Жаңаарқа ауданындағы Жаңа Нұр мекенжайында арнайы мылтық атуға және гимнастикалық жаттығулармен айналысуға арналған жабық алаң ашылып, алаңның іші

еуропалық стандартқа сай жаттығу жабдықтарымен қоса полиатлон стандартына сай сапалы мылтықтармен толықтырылды;

- Ұлытау облысындағы полиатлон спорты өркендету мақсатында тұңғыш облыс чемпионаты ұйымдастырылып, осы жарысқа Ұлытау облысының қала және ауылдық мекендерден 150-дей спортшы келіп, бақтарын сынап, шын мықтыны анықтады;

- Осының нәтижесінде Қостанай қаласында өткен Қазақстан Республикалық чемпионатында спортшыларымыз топ жарып, жүлделі 2 және 3 - орындарға ие болды. Бұл жетістіктер полиатлон спорты бойынша Ұлытау облысының алғашқы қадамдарының басы ғана, алдағы уақытта жіберілген кемшіліктер бойынша жұмыс жасалып, жүйелі жоспар бойынша нақты шаралар іске асырылатын болады.

Алдағы уақытта жасалатын жұмыстар тізбегі мынадай:

- Аралық жаттығулар қарқындылығын нығайту;
- Маусымдық полиатлон түрлерінен жарыстарды оқушылар, жасөспірімдер, ересектер мен қарттар арасында жиірек ұйымдастыру және іріктеу жасау;
- Бір уақытта бірнеше спорт түрімен айналысатын оқушыларды жаттықтыру жұмысын жандандыру;
- Спорт саласында жетістігі жоқ адамдарды осы спорт түріне қызығушылықпен тарту;
- Ұлытау облысының полиатлон спортын мектептегі жарыстардың жоспарына енгізу

Әдебиеттер тізімі

1. М. Болотовский, А. Любимов «Физическая культура и спорт», М.: 2001.
2. Ғаламтор материалдары «Шорт трек тарихы туралы» 2016 жыл.
3. Г.М. Панов, Н.Н.Власова «Конькобежный спорт» учебник, М.: 1998 г.
4. Изаак С.И., Айзаков А.Д. Оценка динамики физического состояния детей дошкольного возраста // Вестник физической культуры. – 2010. – №2. 123-125 б.

УРОК ГИМНАСТИКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: ВЗГЛЯД НА РЕАЛЬНОСТЬ

Зарипова И.Г., педагог физической культуры, эксперт.
КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города
Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.
Республика Казахстан.

Аннотация. В данной статье мы пытаемся рассмотреть положение такой важной дисциплины, как гимнастика, в рамках современного урока физической культуры в общеобразовательных школах г. Костаная. Учитывая, что гимнастика исторически занимает особое место в системе физического воспитания человека, постараемся рассмотреть проблемы, с которыми столкнулась эта дисциплина, узнаем и проанализируем мнение обычных учителей физической культуры, по этому вопросу, а также, учитывая взгляд со стороны обычных учителей, попробуем сделать адекватные и непредвзятые выводы по этой проблеме. В нашей работе мы не будем искать и исследовать причины, приведшие к полученным результатам, не будем давать конкретные варианты решения возникших проблем, а просто констатируем сам факт наличия данной проблемы и необходимости более глубокого ее исследования и нахождения путей их решения.

Ключевые слова. Гимнастика, физическая культура, школа, урок, здоровье, оборудование, планы.

e-mail: fizrazaripova@mail.ru

Актуальность исследования. Исследование актуально по причине того, что в последний, довольно уже продолжительный период времени, в образовании происходят постоянные реформы и поиски новых методов организации и проведения, как всего учебного процесса, так и отдельного урока. В таком интенсивном и плотном потоке реформ и нововведений, временами теряется логическая связь между отдельными элементами методики обучения. И для решения этих проблем, необходимы не только указания «сверху», но и взгляд «снизу», глазами простого учителя физкультуры.

Цель исследования. Выявление проблем в организации и проведении уроков физкультуры в общеобразовательной школе по дисциплине «гимнастика».

Методы исследования. Опрос путем анкетирования учителей физкультуры г. Костаная. Изучение и анализ литературных источников по теме исследования. Анализ содержания календарно-тематического планирования по физической культуре в школе.

Гимнастика - это слово следовало бы писать заглавными буквами, используя его в контексте занятиями физической культуры. Настолько важным и основополагающей является эта дисциплина. При этом, акцентирую внимание на том, что в этой работе я имею ввиду не сам вид спорта- гимнастика, а именно учебную дисциплину, изучаемую в школе. Однако в последние годы, глядя на

уроки физкультуры, постепенно начинает казаться, что мы немного забываем о ее важности, резко свернув в сторону игровых, национальных и других направлений в процессе организации урока. Иногда складывается впечатление, что мы сильно увлеклись, увлеклись новаторствами, оптимизациями и особенно, ставшим модным и даже необходимым, так называемым «креативом» на занятиях.

На многих конкурсах и открытых уроках, именно наличие «креативности», в каком бы то ни было виде, является основополагающим фактором успешного урока. А такие понятия как традиционный урок и консервативный подход, принимает чуть ли не ругательную форму. Хотя если взять традиционные и, используемые буквально лет двадцать назад методы проведения урока гимнастики, то он, вероятно, затмит современные напичканные «креативом» и модной терминологией занятия.

Для того, чтобы вспомнить важность такой дисциплины, как гимнастика, давайте совершим небольшой исторический экскурс в процесс развития физической культуры.

Многие упражнения, используемые в гимнастике, возникли еще в древнем Риме и Греции. Они имели прикладное значение в подготовке воинов, гладиаторов и атлетов к древним Олимпийским играм. В эпоху Возрождения, гимнастика уже подразделялась на конкретные направления. И. Меркуриалис в своем наиболее известном труде, делил гимнастику на три блока, военный блок, врачебный, и атлетический. Тогда же получило развитие и другое направление гимнастики, такое как акробатика. То есть занятия гимнастикой с целью развития ловкости. В произведении французского писателя Франсуа Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль», написанного в первой половине XVI века пишется, что многие его герои занимались на перекладине, брусках, коне. Таким образом мы видим, что более пятисот лет назад уже зародились современные виды гимнастических снарядов. [1]. В различных странах мира развивались такие школы гимнастики, как французская, немецкая, шведская и другие. В России, а Казахстан мы будем рассматривать всё-таки в контексте развития этого направления в России, первым трудом, научно систематизирующим гимнастику, стал труд П.Ф. Лесгафта – «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». В дальнейшем на территории бывшего СССР развивалась уже советская школа гимнастики, достигшая очень значимых высот в методике подготовки гимнастов. [2]

Таким образом, сделав это историческое отступление, мы видим, что гимнастика, без преувеличения, в течение тысячелетий занимала одно из главенствующих мест в системе физической культуры, и мы, наверное, не в праве настолько «креативить», и занижать ее значение.

Для еще большей убедительности давайте «пофилософствуем» о прикладном значении этой дисциплины. Возьмем военно-прикладное значение, а именно преодоление полосы препятствий. Все мы помним, как она выглядит и какую ловкость, и акробатические навыки необходимо иметь, чтобы ее преодолеть. То же касается и пожарной полосы препятствий. В этих ситуациях помогут именно навыки, приобретенные на гимнастике, а не в единоборствах

или играх. И уж если утрировать, то давайте подумаем, какой навык поможет, выпрыгнуть или спуститься по веревке, а то и по простыням из окна многоэтажного дома, и в конце концов, банально перепрыгнуть через забор, убегая от хулиганов. Здесь точно помогут занятия гимнастикой, а не футболом или теннисом.

Порассуждав на эти темы, вряд ли у кого возникнут сомнения в здравости вышеизложенных суждений и важности гимнастики, как дисциплины.

Как же все выглядит в реальности?

Мы провели опрос методом анкетирования, с использованием Интернет-

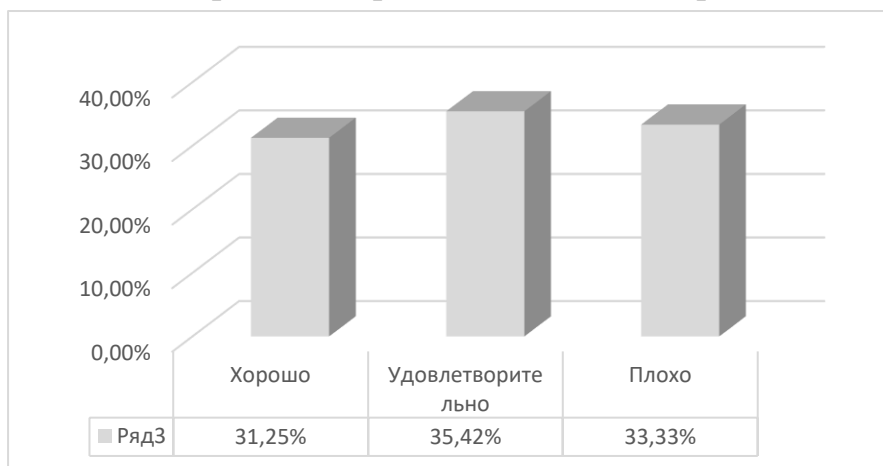


Рисунок 1.- Как вы оцениваете гимнастическое оснащение в Вашей школе

уроков по теме - гимнастика. Анкета включала в себя всего восемь простых вопросов, об оснащении школ гимнастическими снарядами, об их использовании на уроках, о документации по планированию занятий по гимнастике, а также мнение самих учителей по этому вопросу. Количество респондентов в анкетировании составило 48 человек.

Приведем несколько вопросов из анкеты, результаты которых мы отобразили в гистограммах. Из вопроса об оснащении школы гимнастическим инвентарем (Рис.1), мы узнали, что лишь треть школ, по мнению учителей считает оснащение хорошим, еще треть удовлетворительно, и треть считает совсем плохо. И мы напоминаем, что это касается школ областного центра.

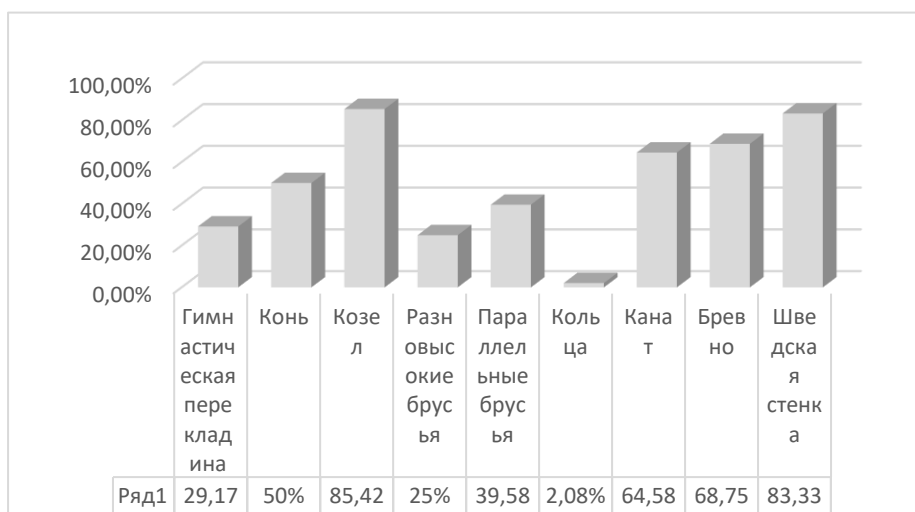


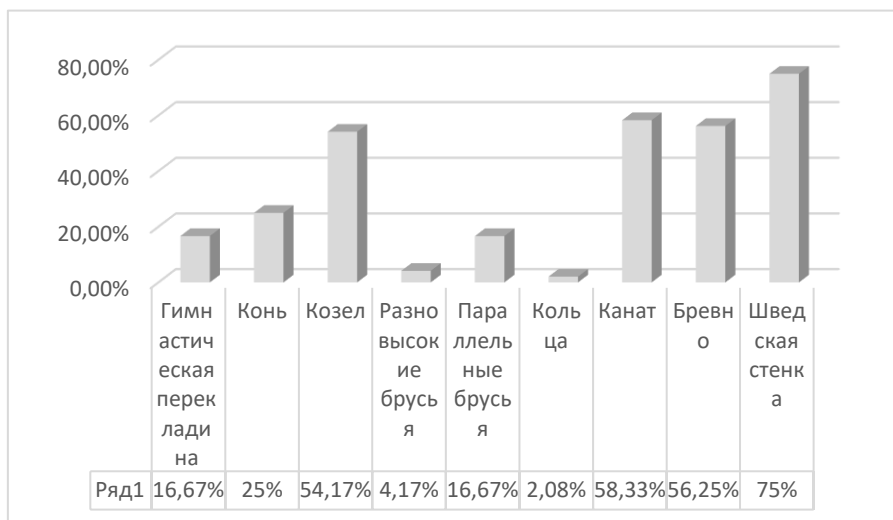
Рисунок 2 - Наличие гимнастического оборудования в школах г.Костаная

ресурса «Webanketa» с полной анкетой можно ознакомиться пройдя по ссылке [3], мы же просто вкратце опишем ее. Анкетирование проводилось среди учителей физической культуры г. Костанай, на предмет того, что они думают по поводу нынешнего состояния дел с проведением

уроков по теме - гимнастика. Анкета включала в себя всего восемь простых вопросов, об оснащении школ гимнастическими снарядами, об их использовании на уроках, о документации по планированию занятий по гимнастике, а также мнение самих учителей по этому вопросу. Количество респондентов в анкетировании составило 48 человек.

Приведем несколько вопросов из анкеты, результаты которых мы отобразили в гистограммах. Из вопроса об оснащении школы гимнастическим инвентарем (Рис.1), мы узнали, что лишь треть школ, по мнению учителей считает оснащение хорошим, еще треть удовлетворительно, и треть считает совсем плохо. И мы напоминаем, что это касается школ областного центра. Следующий вопрос о наличии гимнастического оборудования в школе (Рис.2), показывает, что оснащение школ гимнастическим инвентарем более-менее удовлетворяет только в отношении

гимнастической «шведской» стенки, и гимнастического снаряда «козел», однако даже доля оснащения этими снарядами составляет около 80%. Доля же оснащения остальными снарядами, гораздо ниже, и по некоторым недотягивает



и до 50%. Обратите внимание, что наличие колец наблюдается в 2%, при расчёте на 48 респондентов, получается одной школе.

Разумеется, при таком оснащении школ инвентарем, о каком-либо приемлемом уровне подготовки речи быть не может. А

Рисунок 3 - Оборудование регулярно используемое на уроках ФК

это ситуация с использованием инвентаря, имеющегося в наличии, ситуация выглядит просто удручающе. (Рис.3) Кроме гимнастической стенки, использование другого инвентаря достигает едва ли 50%, а некоторых снарядов менее 20%. Напоминаем, что исходя из логики, при полноценном обучении азам гимнастики, и для приобретения начальных навыков учениками, процент использования гимнастических снарядов должен стремиться к 100%. Мы не оцениваем уровень овладения учениками определенными навыками, мы говорим об так называемом отсутствии даже попытки им научить, у более половины респондентов.

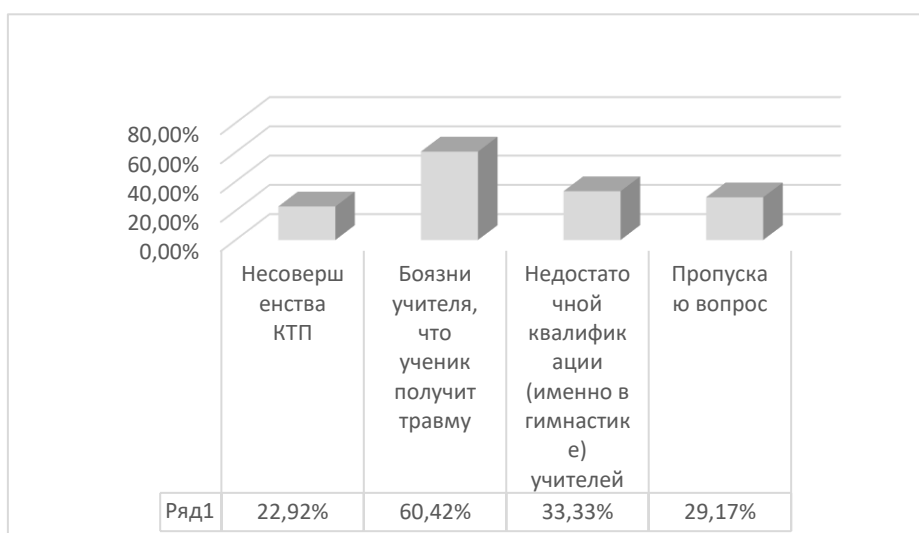


Рисунок 4 - Причины снижения объема гимнастической нагрузки на уроках ФК

Следующим вопросом, мы попытались выяснить, что по мнению учителей является причиной снижения объема гимнастической нагрузки в школе. (Рис.4) И тут, наверное, самый предсказуемый результат ответов. Более 60% респондентов

ответили, что избегают гимнастических занятий из-за боязни того, что ученик получит травму. И, кстати, в этой боязни есть здоровая логика, так как при нынешнем положении дел, при любой, даже случайной и независимой от обстоятельств травмы, несет ответственность, получает взыскание учитель, но

это тема уже для другой не менее важной работы. 23% опрошенных отметили несовершенство календарно-тематического планирования уроков, к этому вопросу мы еще вернемся в дальнейшем. Также треть опрошенных считают это

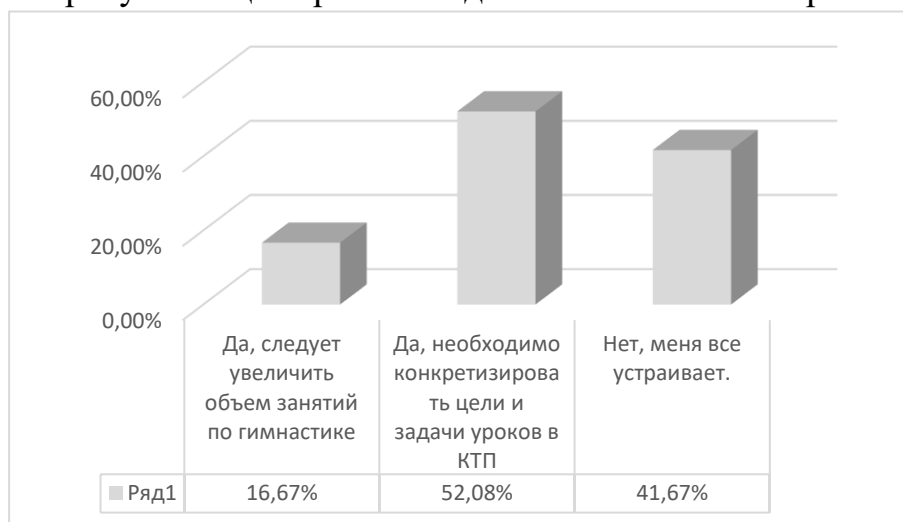


Рисунок 5 - Следует ли менять что-либо в учебном процессе по гимнастике

по физкультуре. (Рис.5) Здесь в глаза бросается интересный момент, касающийся третьего столбца в гистограмме. Более 41% процента опрошенных ответили, что в сложившейся ситуации их все устраивает, однако, в предыдущих вопросах прослеживался гораздо более высокий процент неудовлетворенных положением вещей. Это конечно может свидетельствовать о не очень информативном качестве анкеты, так как мы уже говорили, что целью опроса служило, узнать общее поверхностное мнение учительского коллектива по вопросу, дабы определить наличие, либо отсутствие проблемы. С другой же стороны, такой результат в последнем вопросе, может говорить о некой пассивности учительского коллектива, который, видя проблему, предпочитает ее замалчивать, либо не обращать на нее внимания, идя по наилегчайшему пути.

Теперь, как и обещали ранее, вернемся к проблеме календарно-тематического планирования. Во втором столбце мы видим, что более 52% опрошенных видят проблему, в некорректно составленных целях и задачах уроков. Это касается всех тем в году, но мы рассмотрим пока только гимнастику.

18	Навыки движения и управления телом в гимнастике	Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений
19		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений
20		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений
21		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений

причиной недостаточной квалификации учителя в гимнастике. Ну и 29% не увидели снижения общего уровня нагрузки.

Ну и последним вопросом мы попытались узнать мнение, что стоило бы поменять по мнению опрошенных в учебном процессе

Таблица 1 - Фрагмент календарно-тематического плана за 10 класс, по разделу гимнастика.

Мы предоставляем произвольный фрагмент КТП 10 класса по физкультуре, по разделу- гимнастика. (Табл. 1) В третьем столбце мы видим темы уроков, а в четвертом столбце цели этих уроков. Заметим, что КТП составлен методически верно и утвержден администрацией. Темы уроков выглядят абсолютно абстрактно, они ничего не конкретизируют в работе, даже не задают вектора направления в работе, кроме того, что это должно быть что-нибудь из гимнастики. Тоже самое касается и целей урока, под эти цели можно подогнать абсолютно любые действия на уроке, не используя никакой инвентарь, не обучая каким-либо мало-мальски существенным навыкам, не боясь, что ученик получит травму. И при этом абсолютно ничего не нарушая в документации.

При разработке КТП такого вида, конечно же, преследовались благие намерения – освободить учителя от жестких рамок, повысить его творческий потенциал и тд., но переусердствовав, по нашему мнению, со снятием рамок, в результате получилась профанация урока гимнастики, полностью соответствующая по документам, но не по содержанию.

В результате нашего исследования мы определились с наличием назревшей проблемы в организации и проведении уроков физкультуры по гимнастике. Конечно же, исследование не претендует на строго научное направление, скорее, это - ознакомительное исследование, чтобы получить первоначальный результат, для дальнейшей работы по совершенствованию форм организации занятий. Однако же, даже поверхностный опрос показал, по мнению простых учителей физкультуры, наличие глубокой проблемы в нескольких направлениях – это оснащение инвентарем, несовершенство планирования, недостаток компетенции учителей.

По нашему мнению, такие результаты исследования, вызывают необходимость обратить на них внимание управляющих инстанций в системе образования, провести более глубокий анализ, и попытаться найти эффективные пути решения проблемы.

Список литературы

1. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – Учебник для институтов физической культуры.. Москва:- ФиС. 1987 г.-336 с.
2. Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики.- уч-мет пособие – Челябинск: изд. центр «Уральская академия», 2020 г. – 75 с.
3. «Webanketa».- электронный ресурс. – URL:
<http://webanketa.com/forms/6gtk2d1k68qk2csmcgt34e9g/>
4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. – уч. пособ. Уральский Федеральный Университет.- Екатеринбург: Изд. «Урал», 2017. -112 с.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚИМЫЛ - ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ РӨЛІ

Ивышева Э.Қ., Нургалиев Б.К., дене шынықтыру пәнінің педагогі, Қосшы қаласы №3 жалпы орта білім беретін мектеп

Андатпа: Дене шынықтыру пәнін оқытудың заманауи талабы бүгінгі күні педагогтен оқытудың құралдарын, әдістері мен формаларын жетілдіруді талап етеді. Қазіргі педагогикалық технологияларды қолдана отырып, ақпараттық-коммуникативтік технологияларды қолдану педагогке көптеген міндеттерді шешуде, лайықты нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Сабақ барысында жеті модуль пайдаланудың ең басты артықшылығы - оқу мотивациясын арттыру, көңіл-күйді қалыптастыру, оқушылардың өзіндік қызметін жандандыру.

Түйін сөздер: білім, қозғалыс, ұрпақ, тәрбиелеу, оқу

Зерттеудің өзектілігі: Грек философы Аристотель «Қозғалыс – бұл өмір» қозғалыс арқылы денеміз сау болады, денеміз сау болса көңіл-күйіміз де жақсы болып, өміріміз мәнді де, сәнді болады. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақтан-ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні педагогтің басты міндеті.

Зерттеудің мақсаты: жасөспірімдердің денсаулығын дұрыс қалыптастыру мен салауатты өмір салтының қажеттіліктерін тәрбиелеу болып табылады.

Зерттеу әдістері: Жеті модуль әдісі.

Зерттеу нәтижелері: Қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасау және спорт түрлерімен шұғылдану адамның қозғалыс қабілетін жетілдіріп, ақыл, ой өсіруге көмектеседі. Ғылым мен технологиялардың қарқынды жылдамдықпен дамып келе жатқаны қазір бәрімізге аян. Қазіргі білім беру жүйесі осы заманға сәйкес пе? деген сұрақ туындайды. Біз әлеммен бірге жаһандану заманында өмір сүріп жатқандықтан, Педагогтер ХХІ ғасыр оқушыларының қалай білім алу керектігі туралы терең ойланып, зерттеулер жүргізіп, ең алдымен өзгеруді өздерімізден бастағанымыз жөн екенін білуіміз керек. Себебі жылдап қолданып келе жатқан, үйреншікті әдіс-тәсілдерін өзгертпей, бір сарында жұмыс істеп жүре беретін педагогтер бүгінгі заманауи технологияларды орынды қолдану үшін, өзінің іс-әрекеті бойынша зерттеу жұмыстарын жүргізіп, нәтижелерін сараптап, тиімді шешім қабылдауы керек.

Міне, осы тұста Қазақстан Республикасы педагогикалық шеберлік орталығының әдістемелік кеңесі ұсынып отырған оқытудың жеті модуль қолдану тиімділігі әлемнің дамыған елдерінде де дәлелін тауып жатыр. Себебі

осы жеті модульге кіретін: оқытуды басқару және көшбасшылық әдісінде адамдардың қалай оқитындықтары туралы білім саласындағы заманауи жетістіктерін негізге алса, ал сын тұрғысынан ойлау Қазақстандағы білім беруді дамыту үшін маңызды болып табылатын қазіргі ең басты педагогикалық түсінік болып отыр. Біліктілікті артыру курсына Қазақстан Республикасының педагог қызметкерлерінің біліктілігін артыру бағдарламасына деңгейлік курсты оқыған дене шынықтыру педагогінің ашық сабағынан және мектепте арнайы бітіріп курсты бітіріп келген педагогтердің сабағына кіргеннен кейін, өмірге, адамдарға, жалпы әлемдік көзқарасыма үлкен әсерін тигізгендей болды. Әрине, адам өмірінің маңызды бөлігі, ол оның қызметі ғой, сол жұмысым жайлы да көптеген ой, толғаныстар, сұрақтар пайда болды. «Мен бұрын қалай сабақ бергенмен? Қазір қалай? Неден бастағаным жөн?» деген сұрақтар мазалай бастады. «Заман өзгеріп жатқанда, мен неге ескіше жұмыс істеп, келешек ұрпақты ескіше оқытуым керек?» деген сыни ой туды. Жеті модуль әдісі – тәсілдерін кеңінен енгізіп, мектепте білім алатын барлық оқушыларды оқытуда қолдану барысында, қызығушылықтары артып, оқу үрдісінде топтық, жұптық жұмыстарды оқу модульдерін қолдану оқу сапасын жоғары нәтижелерге жетеледі. Осы тұста педагог өз «іс – тәжірибесін неден бастау керек, қайда барып кімнен сұрауы керек?» деген ой туындады. Оқу мен оқытуда негізгі құрал - оқушылардың бойында дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру.

Мен бірінші зерттеу сабағымды жоспарлағанда ең алдымен оқушыларды сабақтарымыз бұрынғыдан ерекшелеу болатынын ескертіп, оларды жалпы дене жаттығу жасауға сапқа тұрғыздым. Оқушылар жүгіру, секіруі жаттығуларын жасап, олардың саптан шығып дөңгеленіп тұрындар «қозғалмалы ойын» арқылы, «жүгіреміз, секіреміз» -деген сөзімді естігенде көздері жайнап қуанған дауыстары естілді. Сынып оқушыларының белсенділіктері күрт артқандығы байқалды, ойын үстінде жүгіру шапшандықтары, секіру, жүру жаттығуларына көп көңіл қойылып, шаршағандықтарын білдіртпей, белсенді атсалысты. Ойын процесінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге арнайды. Ойын түрлері арнайы педагогикалық: қимыл – қозғалыс іскерліктерін дамыту және дағдысын қалыптастыру, қимыл сапалығын көтеру, оқушының ағзасына әсерін тигізу, денеге түсетін салмақпен қамтамасыз ету міндеттерін шешеді. Қимыл-қозғалыс ойындарын іріктеп алу маңызды орын алады. Сабақтың қозғалыс мазмұнына байланысты: жүгіріп, секіріп ойналатын ойындар, лақтыру немесе қағып алу, заттарды алып беру, кедергілерге қарсы тұру, тағы басқа ойындар ойналады. Дәстүрлі сабақта жүгіріндер, секіріндер - дегенде оқушылар аяқ-астыннан ауырып және басқа да сылтаулар табатын. Жалпы дене жаттығуын жасағанда оқушылар көңіл қойып жасамайтын, қалай болса солай жасай салатын. Оқушыларға үйден әр түрлі өмірмен байланыстырылған жаттығулар жасап келіп, үй тапсырмасын оқушыларға жасатады. Бұл жерде оқушылардың сыни тұрғыда ойлауға шақырып отырамыз. Көшбасшылық қасиеттерін дамыту барысында, оқушыларды топ басшысын сайлап, оларға оқушыларды бағалауға, өз ойларын айтуға үйретеміз. Сабақта топқа бөлгенде сол күнгі сабақтың тақырыбына байланысты мысалы: ұлттық

ойындар тақырыбында «асықтармен», баскетбол тақырыбында «баскетбол ойынына керек құралдар» арқылы бөліп отырамыз. Спортқа немқұрайлы қарайтын оқушылар бар. Ондай оқушыларды сабаққа деген қызығушылығын ашу үшін сабақта компьютерді қолданамыз, үйге тапсырма беріледі, компьютермен ойнап жатқан балаға доп лақтырып жатқан баланың мультфильмін жасап келу тапсырылады. Оқушылар сыныпқа келіп көрсетеді. Сонда доп ұстағысы келмейтін оқушының өзі, баскетбол добын қалай шығыршыққа лақтыру керектігін айтып отырып көрсетеді. Осылай оқушылардың сабаққа қызығушылықтарын ашамыз. Осындай өзгерістерді сабаққа енгізген себебім, оқушыларға бағыт-бағдар бере отырып, оқуды өз беттерінше игерулеріне мүмкіншілік бергім келеді. Олардың сабақтағы іс-әрекеттерін алдын-ала жоспарлап, жүйелеп алсам, мұндай өзгерістердің берер нәтижелері көп екен. Оқу үрдесіндегі әдеттегі көрнекі құралдардан басқа А3 форматындағы парақтар, түрлі-түсті маркерлер, стикерлер, бағалау парақтары, кері байланыс парақтары, сонымен қатар арнайы жаттығулар жасатылады. Іс-әрекеттегі зерттеуімді орындай отырып, өзім үшін жасаған тұжырымдамамынадай: қолданған жаңа әдіс-тәсілдерді оқу үрдісінде кеңінен қолдану, жалпы білім беру жүйесін қолайлы нәтижелі бағытқа қарай едәуір өзгерту.

Қорытынды: Қимыл-қозғалыс ойындарын өткізу арқылы қол жеткен сауықтыру нәтижесі балалар психикасына ізгі әсер етіп, жағымды көңіл-күй сыйлайды. Көңіл-күйдің көтеріңкі болуы балалардың мақсатқа жетуге ұмтылысын тудырады және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгілеуге, тапсырманы жедел орындау ұмтылысына, әр түрлі кедергілерді жеңуге талпындырады. Тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты адамды тәрбиелеу үшін ұшқыройлы, тәні таза, денсаулығы мықты, адал да терең білімді, жоғары талғамды шәкірт тәрбиелеу біздің басты мақсатымыз болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Педагогке арналған нұсқаулық: Екінші (негізгі) деңгей. Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығының баспасы, 2014. «Оқыту мен оқудағы өзгерістерді не үшін өзгерту қажет?», (4-б.).
2. Педагогке арналған нұсқаулық: Екінші (негізгі) деңгей. Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББҰ Педагогикалық шеберлік орталығының баспасы, 2014. «Екінші деңгей бағдарламасының жалпы мазмұны», (8-б.).
3. Қасымбекова С. Дене шынықтыру оқу әдістемесі. Жалпы білім беретін мектептің педагогтеріне арналған. Алматы «Атамұра» 2000
4. Г.П.Маковецкая. Т.Н.Васильченко. О.И.Меркель. Дене тәрбиесі (әдістемелік құрал)
5. Бағдарлама НЗМ ДББҰ, 2012

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Искакова Г.Г., заместитель руководителя первой категории
ГККП «Детско-юношеский центр физического воспитания «Өркен» Астана,
Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена проблеме совершенствования деятельности методического объединения учителей физической культуры школ. Проведен анализ текущего состояния деятельности методических объединений учителей физической культуры школ как структурного подразделения образовательного учреждения. Раскрываются вопросы для повышения эффективности деятельности методического объединения учителей физической культуры школ и обеспечения безопасной жизнедеятельности учащихся как необходимое условие совершенствования физической культуры в организациях образования в современных условиях. Статья полезна так же для педагогов и студентов профильной специализации.

Ключевые слова: мониторинг, методическое объединение, формы работы, план работы, направления деятельности, техника безопасности.

e-mail: iskakovagaliya@mail.ru

Актуальность исследования. Заключается в том, что совершенствование деятельности методического объединения учителей физической культуры в парадигме современного образования выступает как необходимое условие модернизации физического воспитания в организациях образования. Методическое объединение учителей физической культуры является основным структурным подразделением методической службы образовательного учреждения, осуществляющим проведение учебно-воспитательной, методической и внеклассной работы. Требованием времени является усиление работы по профилактике детского травматизма на уроках физической культуры и на внеурочных спортивных занятиях. Результатом физического воспитания в школе является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие учащихся.

Цель исследования – изучение деятельности методических объединений учителей физической культуры школ города для выработки условий повышения эффективности их деятельности в т.ч. для обеспечения безопасной жизнедеятельности учащихся как необходимое условие совершенствования физической культуры в организациях образования в современных условиях.

Методы исследования: исследование деятельности методических объединений учителей физической культуры школ города осуществлялось различными методами по плану аналитической деятельности в т.ч. проводился мониторинг состояния материально-технической базы организаций образования

по физическому воспитанию, мониторинг качественного состава учителей физкультуры, мониторинг методической деятельности по физическому воспитанию в организациях образования, мониторинг количества школьных и внешкольных спортивных секций и занимающихся в них, а также охваченных проведением внеурочных спортивных занятий, мониторинг проведения внутришкольных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, мониторинг успеваемости и количества учащихся-освобожденных от физической нагрузки, мониторинг результативности выступлений юных спортсменов на соревнованиях различного уровня (городской, республиканский, международный), мониторинг состояния физического воспитания в т.ч. организации работы по выполнению требований техники безопасности и мониторинг участия организаций образования в городских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Результаты исследования: показали обеспечение достаточными условиями для реализации качественного образовательного-воспитательного процесса по предмету «физическая культура», а также многочисленные достижения учащихся и педагогов, свидетельствующих об успехах профессионального сообщества учителей физической культуры столицы и высоком потенциале методических объединений учителей физической культуры школ города. Исследование также показало, что в настоящее время работа методического объединения учителей физической культуры школы нацелена на эффективное использование и развитие профессионального потенциала педагогов, на сплочение и координацию их усилий по совершенствованию методики преподавания и на этой основе – на улучшение образовательного-воспитательного процесса. Методическое объединение учителей физической культуры как структурное подразделение образовательного учреждения создается для решения определенной части задач в т.ч.:

- анализ учебных возможностей учащихся, результатов образовательного процесса и внеучебной работы по предмету;
- обеспечения безопасной жизнедеятельности учащихся на уроках физической культуры и на внеурочных спортивных занятиях;
- оказание конкретной методической помощи молодым учителям, организация работы наставников с молодыми специалистами и малоопытными учителями;
- организация работы методических семинаров и других форм методической работы;
- анализ и планирование оснащения спортивным оборудованием и инвентарем по предмету и содержания спортивной инфраструктуры;
- согласование (в случае необходимости) требований к содержанию и минимальному объему учебной программы, к результатам обученности учащихся;
- организация внеклассной деятельности учащихся по предмету;
- принятие решений о подготовке методических рекомендаций в помощь учителям по разделам учебной программы и внеурочной работы;

- разработка положений и регламентов проведения различных соревнований, турниров, предметной недели, «дней здоровья» и т.д.

Возглавляет методическое объединение руководитель, назначаемый директором школы из числа наиболее опытных педагогов по согласованию с членами методического объединения. Работа методического объединения проводится в соответствии с планом работы на текущий учебный год. План составляется руководителем методического объединения, рассматривается на заседании методического объединения, согласовывается с заместителем директора по методической работе и утверждается методическим советом школы. Заседания методического объединения проводятся не реже одного раза в четверть. По каждому из обсуждаемых на заседании вопросов принимаются рекомендации, которые фиксируются в журнале протоколов. Рекомендации подписываются руководителем методического объединения. Контроль за деятельностью методического объединения осуществляется директором школы, его заместителями по методической, учебно-воспитательной работе в соответствии с планами методической работы школы и внутришкольного контроля. Основными формами работы методического объединения учителей физической культуры являются:

- «круглые столы», совещания и семинары и т.п.;
- заседания методического объединения по вопросам методики обучения и воспитания учащихся;
- открытые уроки и внеклассные мероприятия по предмету;
- лекции, доклады, сообщения и дискуссии по методике обучения и воспитания, вопросам общей педагогики и психологии;
- изучение и реализация в учебно-воспитательном процессе требований нормативных документов, передового педагогического опыта;
- проведение предметных недель и методических дней;
- взаимопосещение уроков.

Члены методического объединения учителей физической культуры имеют право: рекомендовать учителей для повышения квалификационной категории, выдвигать предложения об улучшении учебного процесса в школе, ставить вопрос перед администрацией школы о поощрении учителей методического объединения за активное участие, рекомендовать учителям различные формы повышения квалификации и т.д.

При проведении мониторинга организации работы по соблюдению требований техники безопасности и обеспечению безопасной жизнедеятельности учащихся обращалось внимание на наличие документационного сопровождения по выполнению требований техники безопасности и обеспечению безопасной жизнедеятельности учащихся на уроках и во внеурочной деятельности в т.ч.: паспорта спортивного зала, акта приемки спортивной инфраструктуры к новому учебному году, акта-разрешения на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале и на спортивной площадке, акта испытания гимнастических снарядов и спортивного оборудования в спортивном зале и на спортивной площадке, утвержденных руководителем и председателем профсоюзного комитета школы инструкций по

технике безопасности, журнала регистрации инструктажа по технике безопасности, наличие тематических стендов по технике безопасности на уроках физической культуры и т.д. Объектом исследований также являлось проведение параллельных уроков одновременно в спортивном зале и соблюдение при этом возрастных особенностей учащихся.

Проведенное исследование позволяет сделать **выводы** о том, что для повышения эффективности деятельности методического объединения учителей физической культуры необходимо большое внимание уделять планированию его работы с учетом современных требований в т.ч. на повышение качества теоретической и практической подготовки уроков, формирование у учащихся высоких физических, эстетических, нравственных качеств на уроках физической культуры, создание условий для сохранения и укрепления физического, психического, нравственного здоровья участников образовательного процесса. Грамотно построенная работа методического объединения учителей физической культуры должна способствовать повышению профессиональных компетенций педагогов, поиску и внедрению новых методов и форм обучения, а значит и изменению качества образования. Работа методического объединения должна носить системный характер и быть направлена на повышение профессиональных компетенций учителей, обеспечивающих достижение нового качества образования, обеспечение обязательных стандартов образования на основе современных педагогических технологий. Приоритетными направлениями деятельности методического объединения учителей физической культуры должно быть непрерывное совершенствование уровня педагогического мастерства учителей физической культуры, их эрудиции и компетентности в области учебного предмета и методики его преподавания, повышение качества образовательного процесса через использование современных образовательных технологий в обучении будет способствовать формированию разносторонне-развитой, творческой личности учащегося, способной реализовать свой потенциал в динамичных социально-экономических условиях современного общества.

План работы методического объединения учителей физической культуры для упорядочения работы должен включать в себя несколько разделов в т.ч. раздел «Организационно-методические мероприятия» (подготовка спортивной инфраструктуры к учебному году, оформление акт-разрешения и акт-испытания спортивного оборудования и инвентаря, подготовка спортивных площадок для проведения занятий на свежем воздухе, планирование внеурочных спортивных занятий и расписание спортивных секций и др.), раздел «Инструктивно-методические мероприятия» (изучение инструктивно-методического письма по предмету, распределение и утверждение часовой нагрузки, составление и утверждение среднесрочных планов, посещение уроков молодых специалистов, утверждение графика взаимопосещения уроков, утверждение плана работы наставников и молодых специалистов, проведение матер-классов, семинаров-практикумов, недели или декады по предмету и др.), раздел «Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия» («Дни здоровья», внутришкольные соревнования по программе Гимназиады, школьной лиги,

турнира по национальным играм, спартакиады Здоровья работников образования, «Дидарлы жаз», первенства школы по различным видам спорта, турниры, конкурсы, флешмобы, челленджи и мероприятия приуроченные к праздничным датам и др.). При планировании работы методического объединения на учебный год, особое внимание следует уделить распределению «зон ответственности» между всеми членами методического объединения. Большое значение имеет доброжелательная атмосфера, уважительное отношение и соблюдение принципов педагогической этики всеми членами методического объединения.

«Детско-юношеским центром физического воспитания «Өркен» акимата города Астаны разработана система работы по охвату учащихся разных возрастов комплексными спортивно-массовыми и физкультурно-оздоровительными мероприятиями, циклограмма проведения инструктивно-методических мероприятий, примерный перечень документов для проведения мониторинга состояния физического воспитания и спортивной инфраструктуры в организациях образования, что позволяет в значительной степени систематизировать работу по физическому воспитанию и повысить эффективность деятельности методического объединения учителей физической культуры в организациях образования.

Особое внимание уделено профилактике детского травматизма на уроках физической культуры и на внеурочных спортивных занятиях и выполнению требований техники безопасности. Разработаны Методические рекомендации «Техника безопасности и обеспечение безопасной жизнедеятельности учащихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности для организаций образования» с целью повышения профессиональных компетенций учителей физической культуры и улучшения документационного сопровождения по выполнению требований техники безопасности и обеспечению безопасной жизнедеятельности учащихся на уроках и во внеурочной деятельности, в связи с отсутствием типовых разработок в данной области. Внедрение методических рекомендаций направлено на упорядочение и систематизацию деятельности методического объединения учителей физической культуры по выполнению требований техники безопасности и обеспечению безопасной жизнедеятельности учащихся на уроках и во внеурочной деятельности и позволило в значительной степени улучшить ситуацию по профилактике детского травматизма на уроках физической культуры и внеурочных спортивных занятиях и поднять на качественно новый уровень работу учителей физической культуры в данном направлении.

Деятельность методического объединения учителей физической культуры через обеспечение условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и формирование устойчивой мотивации у учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом должна способствовать развитию ключевых компетенций и функциональной грамотности учащихся средствами физического воспитания, развитию уровня физической подготовленности учащихся, формированию у учащихся потребности к двигательной активности и увеличению количества учащихся

регулярно занимающихся физической культурой и спортом в условиях урочной и внеурочной деятельности в системе непрерывного образования при наличии качественного базового потенциала физической культуры сформированной в условиях дошкольного, школьного и дополнительного образования.

Список литературы

1. Закон Республики Казахстан «О статусе педагога»: утв. 27 декабря 2019 года № 293-VI ЗРК
2. Постановление Правительства Республики Казахстан «Об утверждении национального проекта «Качественное образование» «Образованная нация»: утв. 12 октября 2021 года № 726
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан «О некоторых вопросах педагогической этики»: утв. от 11 мая 2020 года № 190

ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖҮЙЕСІНДЕ ҰЛТТЫҚ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

Калиахметова И.Е., дарындылық пен қосымша білім беруді дамытудың Шығыс Қазақстан ғылыми-әдістемелік Дарын орталығының дене шынықтыру және спорт зертханасы меңгерушісі, ғылым магистрі, Өскемен қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Бұл мақалада қосымша білім беруде ұлттық ойындар арқылы оқушылардың бойында ұлттық құндылықтарды, ұлттық тәрбиені қалыптастыру жолдары қарастырылады. Ұлттық ойындар арқылы оқушылардың дене қасиеттерін (күш, ептік, жылдамдық, икемділік, төзімділік) дамытудың маңыздылығы баяндалады.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, ұлттық құндылықтар, ұлттық спорттық ойындар, қосымша білім беру.

e-mail: kie81@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі.

Оқушылардың дене дайындығы мен денсаулығының көрсеткіштерін жақсарту, балалар мен жасөспірімдерді жүйелі дене шынықтырумен айналысуға тарту, білім мен спортты дамыту, жалпы оқушы тұлғасын жан-жақты дамытуда қосымша білім беру мекемелерінің маңызы ерекше.

Қазақстан Республикасы Президенті Қасым-Жомарт Тоқаевтың Ұлттық құрылтайда сөйлеген сөзінде, тәрбие парадигмасын жаңарту, яғни қазіргі қоғамның мәселелері: вейп, нашақорлық, лудономия, вандализм, діни экстремизм, буллинг, зорлық-зомбылық, ысырапшылдық сияқты жағымсыз әрекеттерін, тәрбиенің құндылыққа бағдарланған және құзыреттілік тәсілдерін қолдана отырып шешуді ұсынды [1]. Бұл құндылықтар «Біртұтас тәрбие» бағдарламасының негізіне айналды. Ұсынылған құндылықтар жүйесі - білім

алушылардың бойына құндылықтарды дарытуда және олардың табысты әлеуметтенуіне, зияткерлік және тұлғалық дамуына, сондай-ақ Қазақстанның болашақ азаматтарының денсаулықтарының қалыптасуына ықпал ете алады. Тұлғаның қалыптасуына, жағымсыз әдеттерден аулақ болуының бір кепілі спорт екені баршаға белгілі. Сондықтан ұлттық денсаулықты сақтау мәселелерін шешуде қосымша білім беру жүйесінің дене тәрбиесін ұйымдастырыруды ұлттық спорттық ойындарды жолға қою болып отыр. Халық пен мемлекеттің тарихи жетістіктеріне мақтаныш сезімін ояту және мәдени мұрасын, дәстүрлерін әрі қарай ілгерілету мақсатында Ұлттық ойындардың алатын орны ерекше. «Ұлттық ойын – ұлт қазынасы» дегендей, тоғызқұмалақ, жамбы ату, қазақша күрес және тағы басқа ойындар негізінде жастардың бойында белсенді азаматтық ұстанымды, патриоттық сезімді, ұлттық даралықты, әлеуметтік жауапкершілікті, жоғары адамгершілік және көшбасшылық сияқты асыл қасиеттерді қалыптастыру мақсаты қойылған. Ұлттық ойындар оқушылардың бойында жас ерекшеліктерге байланысты тұлғалық қасиеттерді қалыптастырады. Оқушылардың ұлттық намыс-жігерін оятуда және ары қарай дамыту жолында қазақтың ұлттық спорттық ойындары таптырмас құрал және көп салалы бағыт.

Жасөспірімдердің тұлғалық құндылықтарын қалыптастыру үшін сан түрлі қоғамдық шаралар іске асып келеді. Солардың қатарында оқушы жасындағы балаларға арналған спорттық жарыстар күн өткен сайын артып келеді. Бүгінгі таңда спорт мектептері мен әр түрлі секцияларға қатысам деген балаларға есік ашық. Осы орайда жан-жақты үйлесімді дамыған тұлғаны қалыптастыруда балаларға дұрыс бағыт беріп, спорттың адам ағзасына қаншалықты пайдалы екенін, естен шығаруға болмайды. Осы күндері ата-бабаларымыздың салт – дәстүрлері өз мағынасын жоғалтпай спорт, өнер түрлерінде жалғасып келеді. Қазақстан тәуелсіздігін алғаннан бері ұлттық спорт түрлерінің бірқатары халықаралық деңгейге көтерілді. Қазақ күресінен «Қазақстан барысы», «Азия барысы» «Евразия барысы» бірнеше рет өткізілді. «Дала математикасы» деп танылған «Тоғызқұмалақ» ойынының өрісі кеңейгені соншалық Америка, Еуропа, Африка, Австралия, Азия құрлықтарының қатысуымен әлем біріншілігі өтетін дәрежеге жетті. Ата-бабамыздың тағыда артынан қалдырған мұраларының бірі «Көкпар» додалы жарысына қазіргі таңда тек Азия елдері емес кейінгі біріншіліктерге Кавказ елдерінен, Түркиядан командалар қатысып бұл спорт түрі де халықаралық деңгейге шықты [2]. Ұлттық патриотизм – ұлт бостандығы, елі мен жерінің тәуелсіздігі, білім мен ғылым, мәдениет, спортта әлем сатыларының биік шыңынан көрінуі негізгі ұстаным болып табылады.

Зерттеудің мақсаты: қосымша білім берудің дене тәрбиесі жүйесінде ұлттық спорттық ойындарының, оқушылардың бойында ұлттық құндылықтарды қалыптастырудағы маңыздылығын айқындау.

Қазақтың ұлттық ойындарының қоғамдық және әлеуметтік маңызы аса зор. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың мықты әрі жігерлі болып өсуіне ықпал етіп, олардың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Қазақтың ұлттық ойындарының түрі өте көп. Ғалым-зерттеушілер ұлттық ойын түрлерін бес түрге жіктейді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті

қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. М.Гуннер жеті топқа бөлсе, ғалым Е.Сағындықов ұлттық ойындарды үш топқа бөліп көрсеткен. Ұлттық ойындар баланың еңбекке деген қарым-қатынасы мен ойлау қабілеттерін арттырады және баланы шымыр, епті, зерек, алғыр, тапқыр да парасатты болып өсуге тәрбиелейді. Бұл жөнінде Ахмет Жүнісов былай дейді: «Өзге халықтар сияқты қазақтың да ертеден қалыптасқан, атадан - балаға мұра болып жалғасып келе жатқан ұлттық ойын түрлері бар. Зер салып байқап отырсақ, ол ойындар қазақтың ұлттық ерекшелігіне, күнделікті тұрмыс-тіршілігіне тығыз байланысты туған екен және адамға жастайынан дене тәрбиесін беруге, оны батылдыққа, ептілікке, тапқырлыққа, күштілікке, төзімділікке тағы басқа әдемі адамгершілік қасиеттерге баулуға бағытталған» [2]. «Қазақстан Ұлттық энциклопедиясында» қазақтың ұлттық ойындарының мән-маңызы туралы былай деп жазылған: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрді бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған.

Зерттеу әдістері: сауалнама, әңгімелесу, педагогикалық бақылау әдістері, сонымен қатар математикалық статистика әдістері. Экспериментке Өскемен қаласы әкімдігінің «№48 мектеп-қосымша білім беру орталығы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің 10-15 жас аралығындағы 96 оқушы қатысты.

Зерттеу нәтижелері:

Қазақтың ұлттық дене тәрбиесі мәдениеті жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің құрамдас бір бөлігі ретінде, мектептегі кезеңнен қалыптаса бастайды. Сондықтан оны пайдалану тек қозғалғалмалы біліктілік, дағдыларды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар мектеп оқушыларынан қазақтың ұлттық спорт түрлеріне деген көзқарасын қалыптастырып, дене жаттығулары мен ойындарын өз беттерінше дамытуға тәрбиелеп, оқу-ойын материалдарын бір жүйе ретінде олардың руханилығын, адамгершілігін, дене тәрбиесін тәрбиелеуге баулуды қарастырады. Зерттеу тақырыбының негізінде жүргізілген зерттеу нәтижесінен оқушылардың ұлттық спорттық ойындарға деген көз қарастарының өзгергендіктерін көруге болады. 2021 жылы ұлттық спорттық ойындар бойынша Өскемен қаласы әкімдігінің «№48 мектеп-қосымша білім беру орталығы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінде үш үйірме жұмыс жасап, 53 бала қатысса, 2024 жылы үйірмелер саны беске артып, бала саны 96 - ға жетіп отыр.

1-кесте. Өскемен қаласы әкімдігінің «№48 мектеп-қосымша білім беру орталығы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінде жұмыс жасайтын ұлттық спорттық ойындар бойынша үйірмелердегі балалар саны

Жылдар	Ұлттық спорттық ойын түрлері				
	Қазақша күрес	Садақ ату	Тоғызқұмалақ	Асық ату	Жекпе-жек өнері
2021	15		14		
2022	15		15	15	
2023	18	15	16	12	21
2024	20	18	20	18	20

--	--	--	--	--	--

Қорытынды: Қазақтың ұлттық ойындары - атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып келе жатқан асыл қазына. Ұлттық ойындар қазақ халқының ежелгі мәдениеті мен өнерінің ешкімнен кем болмағанын байқатады. Қазақтың ұлттық ойындарының қоғамдық және әлеуметтік маңызы аса зор. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың мықты әрі жігерлі болып өсуіне ықпал етіп, олардың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Спорттық секциялардағы қолданылған ұлттық спорттық ойындар мектеп оқушыларының жылдамдығын, ептілігін, күш-қуатын, табандылығын дамытуға мүмкіндік береді. Спорттық бағыттағы секциялар мен топтардағы балалардың белсенді сабақтары олардың қабілеттерін толық ашуға, өзіне деген сенімділікті арттыруға, одан әрі зияткерлік, кәсіптік және рухани іс-әрекетке дайын тұлға болып өсуіне мүмкіндік беретіні сөзсіз. Жас ұрпақты жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасына тәрбиелеу, халқымыздың мәдени, рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оқушының бойында дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Ұлттық сана - сезім тұлғаның күрделі құрылымдық білімі ретінде оқыту мен тәрбиенің әсерінен қалыптасады, оның мазмұнымен, оқытудың бағыттылығы және әдістерімен анықталады.

Әдебиеттер тізімі

1. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың «Әділетті Қазақстан – Адал азамат» атты екінші отырысында сөйлеген сөзі 17 маусым 2023 жыл
2. Дене шынықтыру сабақтарында тұлғалық құндылықтарды дамыту, әдістемелік нұсқаулық, 2018 ж.
3. Ұлттық ойындар арқылы ұлттық құндылықтар мен тәрбиені қалыптастыру жолдары / Есиркепов Ж.М. [т.б.] // Қазіргі замандағы дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелері. – 2023. – б. 187-193

«КӨШПЕК» ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫН ЖАҢҒЫРТУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫ БОЙЫНА ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫ ДАРЫТУ

Кенжебекова К.И., «№4 жалпы білім беретін мектеп» КММ дене шынықтыру пәні педагогі, Мұнайлы ауданы, Маңғыстау облысы

Андатпа. Ұлттық жаңғыру деген ұғымның өзі ұлттық сананың кемелденуін білдіреді. Бүгінгі ғылым мен техника қарыштап дамып тұрған заманда біз, ұстаздар қауымы, болашақ ұрпақ санасына ұлттық санамызды жаңғыртып, кемелдендіре аламыз ба? Осы орайда, 36 жыл еңбек өтілімде әр шәкірт бойына қазақ халқының өз болмысын танытатын құндылықтардың нәрін себу жолында аянбай келемін. Дене шынықтыру пәні сабағы мемлекеттік

бағдарламаға бағынады, соның ішінде ұлттық ойындарға да сағаттар бөлінген. Алайда ол тым аздық етеді. Осы орайда, тәжірибе жинақтай отырып, үйірме аясында ұлттық ойын түрін жаңғыртуды қолға алдым.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Мұның өзі қазақ халқының ежелден-ақ айрықша дарынды білімді болғанының дәлелі. Бүгінгі жас буынды әрі техниканы меңгерген әрі дені сау, шыныққан буын етіп тәрбиелеу біздің еншімізде деп білемін. Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай «Ойын ойнап, ән салмай, өсер бала бола ма?» - деп айтқандай баланың өмірінде ойын ерекше орын алады. Халқымыз ойындарды тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, олардың мінез-құлқының қалыптасу құралы деп



ерекше бағалаған. Қазақтың ұлттық ойындарының қозғалмалы түрі төрт топқа бөлінеді:

- табиғи заттарды қолданып ойнайтын ойындар: асық, бестас, лек жалау, сиқырлы таяқ, бақай пісті, жылмаң т.б.;

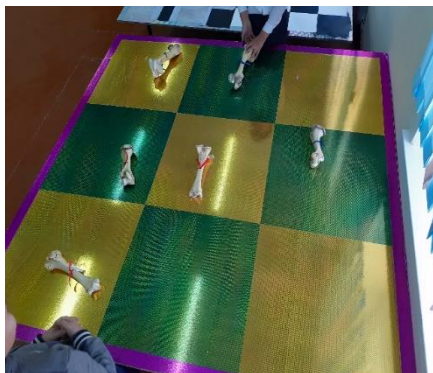
- жануарлар бейнесін елестетіп ойнайтын ойындар: соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, көк сиыр және т.б.;

- мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын ойындар: шалма, бөрік жасырмақ, түйілген шыт, тақия телпек, белбеу тастау, орамал тастау, т.б.

- құрал-жабдықсыз ойнайтын ойындар: айгөлек, ақсерек-көксерек, шымбике, мөлке тотай, тоқтышақ, шертпек, жасырынбақ, бұғынай, т.б.

Осы ойындарды балабақшадан бастап, мектеп қабырғасында жаңғыртып, өнердің түріне, топты ұйымдастыру тетігіне айналдыру бүгінгі күні ең қажетті тәрбие құралы.

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында: білім алушылар мен тәрбиелеушілер, педагог қызметкерлер мен ересектер арасында әр түрлі: спорттық жарыстар, ұлттық ойындар, семинарлар, конференциялар сондай-ақ, іс-шаралар ұйымдастыру және өткізу көрсетілген. Демек, қазақтың ұлттық ойындары сауықтық жағынан ғана емес, ол-спорт, ол- өнер, ол- шаруашылық тәжірибелік маңызы бар нысан. 2020 жылдан бері осы ұлттық ойындарды заманға сай жаңғыртып, оқушы танымын кеңейту, өз ұлтының қадір –қасиетінен кеңінен мағлұмат алу мақсатында жұмыстанып келемін. Арнайы малдың сүйектерін жинап, олардың атауларын, қызметін меңгерту басты мақсатымыз. Оған арнайы көрнекіліктер жасалды, мысалы, садаққа оқ жебемен жасалған шеңберге 12 сүйекті жебе бағытымен орналастырдық, ортасына тайдың кәрі жілігін шұрыппен бекіттік, айналдырғанда бағытшаға келген сүйекті таныстырады. Бұл тек сүйек атауларын таныстыру мақсатында ғана емес, үнемі қолдануға болады. Әр сүйек астына сұрақтар жасыруға, сүйек әрпінен басталатын сабақ барысына байланысты сөздер айтуға да пайдалы көрнекілік. Бұл көрнекіліктен оқушы сүйек атауларын, қызметін, түрін таниды әрі қол



маторикасы да дамиды. Бұл садаққа таңылған сүйектердің бірнеше қызметі бар. Үйірмеге қатысып отырған білім алушылар қазақтың дәстүрлі «Табак тарту» ережесін де мүдірмей меңгеріп шығады. Бүгінгі жігіт ағалары да мүдіріп қалып жатқан кәдені, бүгінгі жас буын меңгеріп, ұрпақ сабақтастығын жалғастыру үстінде.

Ұлттық ойындардың адамға тигізетін пайдасын халық ертеден-ақ білген. Ойындар атадан

балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып, халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі әрі көрінісі болған. Қазақтың ұлттық ойындары жүгіру, секіру элементтеріне бай. Ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – жас ағзаның дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және



де балалар ойын ойнаған кезде ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты сонымен қатар, мінез-құлық ерекшеліктерін, білек-күшін, дененің сомданып шынығуын қалыптастырады. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие үдерісінде пайдалану қоғамымыздың ұлттық идеологиясын нығайтудағы өзекті мәселелердің бірі. Бүгінгі таңда мектеп бағдарламасында үйірме есебінен ұлттық ойын түрі «Көшпек» ойын түрін жаңғыртып, үйретудемін. Малдың жіліктерін қайнатып, тазартып, арнайы түссіз сырмен сырлап,

қолдануға ыңғайлы етіп сабаққа пайдаландым. Оқушыларға мал сүйектерін тануға, табак тартуға да мол білім, тәжірибе болу үстінде.

«Балалар жылы» аясында өткізілген «Талап, Тәжірибе. Нәтиже» тақырыбында тәжірибе алмасу мақсатында облыстық семинарда аталған ойынымыздың қыр-сырын ашып көрсете отырып, 80-нен астам педагогке тәжірибемізді бөлістік. Мектеп қабырғасында жүргізілген жұмыстың нәтижесінде 5-сынып оқушысы «Зерде» ғылыми жобасында облыстан жүлделі орын алды. Бұл «Көшпек» ұлттық ойынын мектебіміздің жүзден астам оқушысы ойнап, үйреніп шықты. «Көшпек» ойынын ойнау үшін бізге алдымен инвентарлар керек. Олар жіліктер және ойын тақтасы (немесе қазандық) керек болады. Жіліктер төрт түлік мал сүйектерінен алынады. Олар екі асық жілік, екі тоқатай жілік және екі ортан жілік болу керек. Барлығы алты жілік. Енді ойынды ойнайтын тақтаны ағаштан жасаймыз. Оған тоғыз қазандық сызылады. «Көшпек» ойынын екі топ болып ойнайды. Әр топтан бір ойыншы қазандықтың қасына келеді. Оларға бапкер жіліктерді бөліп береді. 1- топқа екі тоқатай жілікпен бір ортан жілік, екінші топқа екі асық жілікпен бір ортан жілікті береді. Олар қазандықтың екі жағына қояды. Бірінші жілікті қойған ойыншы ойынды бастайды. Жүріспен жүре отыра бір –бірінің жүрісіне тосқауыл қою керек. Кезектесіп жүріс жасайды. Бір ойыншы екінші ойыншының алдын жауып, өзі жеңіске жету керек. Жеңген топқа ұпай есебінде тобықтарды, асықтарды беріп отыру да өз алдына үлкен тәрбие мектебі десек артық айтқандық емес. Олар

халқымыздың наным сенімдерінен де мол ақпарат береді. Үлкен кісілер айтады екен: «Тобықты мүжі де, есіктен табалдырыққа қарай лақтыр, көзден, тілден, жаман ниетті адамнан қорғайды. Ал асықты төрге қарай лақтыр, балаңыз көп болсын», - деген екен. Міне, бұлар оқушы танымын кеңейтеді әрі ұлттық құндылықтарымызды бойына сіңіреді. Ұлттық ерекшелігімізді, болмысымызды танытатын кабинет жабдықтап, оқушылардың өз халқын сүйеге тағы бір даңғыл жол салудамыз.

Бүгінгі жас ұрпаққа үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі қоғамның басты міндеттердің бірі. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді.

Қорыта айтқанда «Көшпек» ұлттық ойыны - салауатты өмір салтын мұрат тұтқан арманшыл, елі мен жерінің қамын ойлайтын, ұлтқа тән барлық қасиетті қадір тұтатын, дара тұлға – жаңа адамды тәрбиелеп шығарудың маңызды құралы. Сабақ барысында немесе сабақтан тыс кезде баланы ұлттық ойын арқылы өмірге тәрбиелеу үздіксіз жұмыстың жалғасы. Халықтың ұлттық ойындары - жас ұрпақтың қалыптасып өсіп-өнуіне әсер ететін факторлардың бірі және дәстүрлі мәдениетіміздің бір бағыты. Ойын - дене қозғалысы, шыныққан дене шеберлігі, көңіл көтеру, дем алу, бас қосып бірлесіп әдет-ғұрыпты жалғастыруға үндесу. Мектеп оқушыларына дене күшін, қозғалыс дағдыларын дамытуға байланысты ұлттық ойындар түрлері физиологиялық, психологиялық тұрғыдан қазіргі заман талабына сай ары қарай дамытуды қажет етеді. Мектепте оқушыларға «Көшпек» ұлттық ойынының құндылығын насихаттаумен қатар, оларды қолданудың озық тәжірибелерін жинақтау және дамыту керек.

Ұлттық ойындар – ата-бабамыздан бізге жеткен мұра болғандықтан, өткен күн мен бүгінгіні байланыстыратын баға жетпес байлығымыз, асыл қазынамыз, өнеріміз. Сондықтан оны үйренудің, күнделікті өмірде пайдаланудың пайдасы орасан зор. Ойын баланың алдынан өмірдің есігін ашып, оның шығармашылық қабілетін оятып, бүкіл өмірімен жалғаса береді. Ойын сан ғасырлар өтсе де адамзат баласына ақыл-ой жетекшісі, денсаулық кепілі, өмір тынысы болып қала береді.

Ойын - жас буынның денесін, тұлғасын жетілдіріп, дамыта отырып, ақыл-ойын, ұлттық рухын, сана-сезімін, намысын да қалыптастыратын тәрбие құралы.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары / Оқулық. - Алматы, 1991
2. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі / Қазақстан мектебі. - Алматы, 2004.
3. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары / Оқулық. - Алматы, 1994.
4. Несіпбаев Б.К. Ұлт мәдениеті мен өнері / Білім. - Алматы, 2003.

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кенжибаев К.С., преподаватель высшей категории физического воспитания
г.Павлодара, ГККП «Технический колледж»

Аннотация. В этой статье рассматривается развитие ключевых компетенций на уроках физической культуры (ЛФК), подчеркивается их роль в содействии всестороннему развитию учащихся. В ней рассматриваются такие ключевые компетенции, как работа в команде, коммуникация, критическое мышление и самоуправление. Интегрируя эти навыки в учебные программы по физкультуре, педагоги могут улучшить физические и когнитивные способности учащихся, способствуя сохранению здоровья и благополучия на протяжении всей жизни. В статье представлены практические стратегии для учителей по внедрению этих компетенций, демонстрирующие их влияние на общий образовательный опыт учащихся и их личностное развитие.

Ключевые слова: физическая культура, основные компетенции, маленькие дети, исследования в области образования, методические указания, будущие тенденции, развитие образования

Введение. Сегодня физическая культура признана решающим компонентом в развитии ключевых компетенций, способствующих всестороннему росту студентов. Эти ключевые компетенции, которые включают такие навыки, как командная работа, общение, критическое мышление и самоуправление, имеют решающее значение для процветания студентов в их академической и личной жизни. В этой статье рассказывается о формировании этих компетенций на уроках физической культуры, демонстрации их важности и предоставлении педагогам практических стратегий для их эффективной реализации.

Исторически сложилось так, что физическая культура в первую очередь направлена на улучшение физического здоровья учащихся с помощью упражнений и видов спорта. Хотя физическая культура остается основной целью, современные учебные программы по физической культуре были расширены для решения проблем развития когнитивных и социально-эмоциональных навыков. Этот сдвиг происходит от осознания того, что физическая активность полезна не только для организма, но и для ума. Занятия спортом и физическими упражнениями обеспечивают динамичную среду, которая позволяет учащимся изучать и тренировать жизненно важные навыки.

Ключевые компетенции представляют собой набор основных навыков, необходимых студентам для достижения успеха в 21 веке. Эти компетенции часто подразделяются на когнитивные, межличностные и внутриличностные области. В контексте физического воспитания особенно актуальны следующие основные компетенции:

1. Командная работа: умение эффективно работать с другими на пути к достижению общей цели.

2. Коммуникация: способность четко передавать информацию и активно слушать.

3. Критическое мышление: навыки анализа ситуаций, принятия обоснованных решений и творческого решения проблем.

4. Самоуправление: способность регулировать свои эмоции, ставить цели и поддерживать дисциплину.

Интеграция ключевых компетенций в уроки физической культуры не только повышает физические способности учащихся, но и подготавливает их к трудностям современной жизни. Например, командная работа и общение очень важны в спорте, где студенты должны работать вместе и разрабатывать стратегию. Эти навыки способствуют улучшению сотрудничества в академических проектах и будущих рабочих местах. Критическое мышление и самоуправление развиваются посредством действий, требующих оценки успеваемости учащихся, постановки личных целей и развития настойчивости.[1]

Учителя могут использовать различные стратегии для эффективного развития ключевых компетенций в области физического воспитания:

1. Совместные мероприятия: Проектирование игр и видов спорта, требующих командной работы. Например, эстафетные соревнования или групповые испытания, где успех зависит от коллективных усилий.

2. Рефлексивные практики: побуждать учащихся после занятий задуматься об их успеваемости и командной работе. Обсуждения и сеансы обратной связи могут помочь им распознать области улучшения.

3. Задачи решения задач: включать в себя действия, требующие стратегического мышления, например, барьерные курсы, на которых студенты должны планировать и адаптировать свои взгляды.

4. Постановка целей: научить студентов ставить индивидуальные фитнес-цели и отслеживать их прогресс. Это способствует самоконтролю и побуждает их преодолевать трудности.

5. Инклюзивная среда: создание атмосферы поддержки, в которой каждый студент чувствует себя ценным и приглашенным к участию. Это помогает развить коммуникативные навыки и повысить уверенность в себе.

Формирование основных компетенций в физическом воспитании является жизненно важным аспектом современного образования. Интегрируя эти навыки в уроки физического воспитания, педагоги могут внести значительный вклад в всестороннее развитие учащихся. Этот подход не только улучшает физическую форму, но и дает учащимся навыки, необходимые для преодоления жизненных трудностей. Как учителя, мы несем ответственность за создание учебной среды, которая способствует этим компетенциям, обеспечивая при этом хорошую подготовку наших студентов к будущему. Благодаря продуманной и стратегической реализации физическая культура может стать мощной площадкой для развития следующего поколения всесторонне развитых, компетентных личностей.[5]

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 20 учащихся (10 мужчин и 10 девочек) в возрасте 17-18 лет, зачисленных в программу физической культуры Павлодарского технологического колледжа. Участники были

отобраны по мере готовности к участию в исследовании и получили информированное согласие. Исследование направлено на оценку влияния совместной физической активности на развитие навыков командной работы и общения.

Материалы

1. Спортивное оборудование:
 - мячи (например, баскетбол, футбольные мячи, волейбол);
 - конусы и маркеры для разделения игровых площадок;
 - жилет или цветной жилет для различения команд;
 - табло или доска для отслеживания хода игры.
2. Учебные материалы:
 - заранее разработанные планы уроков, ориентированные на командную работу и общение;
 - рефлексивные журналы для участников, чтобы задокументировать свой опыт и идеи;
 - рубрики для оценки командной работы и коммуникативных навыков
3. Технологические инструменты:
 - планшеты для записи наблюдений и контроля рефлексии учащихся;
 - устройства видеозаписи для последующего анализа групповых взаимодействий.

Методы: Квазиэкспериментальный дизайн с оценками до и после тестирования использовался для оценки изменений в командной работе и коммуникативных навыках в течение восьми недель. Вмешательство состояло из 60-минутных занятий физкультурой, проводимых раз в две недели, включая совместные мероприятия.

1. Предварительная оценка:
 - Основные данные о командной работе и коммуникативных навыках были собраны с помощью стандартизированного опроса и контрольной рубрики. Студенты завершили самооценку, а преподаватели провели первые наблюдения на очередном уроке физкультуры.
2. Вмешательство:
 - Структура сеанса: каждая сессия начиналась с 10-минутной разминки, затем начиналась с 40-минутных совместных мероприятий и заканчивалась 10-минутным периодом охлаждения и размышлений.
 - Совместные мероприятия: мероприятия включали командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и групповые соревнования (эстафетные соревнования, площадки с препятствиями), которые требуют координации и общения.
 - Ролевое задание: студенты распределялись по командам, каждому члену команды назначались определенные роли (например, капитан, стратег, коммуникатор) для обеспечения активного участия и развития ролевых навыков.
3. Мониторинг и обратная связь:
 - Мониторинг в реальном времени: инструкторы отслеживали взаимодействие и предоставляли немедленную обратную связь для эффективной командной работы и укрепления отношений.

- Видеоанализ: записывались выбранные сеансы, анализировались кадры для оценки моделей общения и динамики командной работы.

4. Отражение:

- В конце каждой сессии студенты участвовали в групповых дискуссиях и записывали свои мысли в журналы, сосредотачиваясь на своем опыте, проблемах, с которыми они столкнулись, и используемых стратегиях.

5. Оценка после тестирования:

- После вмешательства студенты заполнили стандартизированную анкету, используемую при предварительном тестировании, и контрольную рубрику. Самооценка и наблюдения инструкторов были собраны для оценки улучшений.

6. Анализ данных:

- Количественные данные анкет анализировались с помощью парных Т-тестов для выявления статистически значимого улучшения командной работы и коммуникативных навыков.

- Качественные данные отражений и анализа видео были закодированы и тематически проанализированы для определения общих тем и концепций.

Реализуя этот структурный подход, исследование направлено на строгую оценку эффективности совместных физических упражнений в повышении командной работы и коммуникативных навыков студентов. Сочетание количественных и качественных методов обеспечило всестороннюю оценку влияния вмешательства.

Результаты и обсуждение. Исследование направлено на оценку влияния совместных физических упражнений на развитие командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Результаты оценки до и после тестирования показали значительные улучшения в обеих областях после вмешательства.

Навыки командной работы

Количественный анализ данных до и после тестирования показал статистически значимое увеличение результатов групповой работы ($p < 0,05$). Участники продемонстрировали расширенное сотрудничество и координацию в своих командах, что подтверждается улучшением приверженности ролям и увеличением участия в групповых мероприятиях. Качественный анализ рефлексии учащихся еще больше подтвердил эти выводы и сообщил, что многие студенты повышают чувство товарищества и общей ответственности в своих командах.

Коммуникативные навыки

Точно так же наблюдалось статистически значимое улучшение показателей связи от периода до тестирования до периода после тестирования ($p < 0,05$). Участники демонстрировали четкое и частое общение во время совместной деятельности, эффективно используя вербальные и невербальные сигналы. Анализ видеозаписей выявил улучшенные модели общения, включая повышение ясности инструкций и активное слушание среди членов команды.

Отзывы участников

Отзывы участников дополнительно подтвердили положительное влияние вмешательства на навыки командной работы и общения. В опросах и

размышлениях после вмешательства студенты укрепили свою уверенность в своей способности работать вместе и эффективно общаться. Многие отметили роль структурной командной деятельности в содействии взаимопониманию и эффективному взаимодействию сверстников.

Обсуждение

Результаты этого исследования показывают эффективность совместной физической активности в улучшении командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Наблюдаемые улучшения соответствуют теоретическим основам, демонстрирующим важность практического обучения и социального взаимодействия в развитии навыков.

Воспитательное значение

Результаты имеют несколько последствий для образовательной практики:

- Совершенствование учебной программы: интеграция совместных мероприятий в программы физического воспитания способствует развитию жизненно важных навыков наряду с физической культурой.

- Педагогические подходы: акцент на назначении структурной роли и обратной связи в реальном времени позволяет оптимизировать эффективность совместной учебной практики.

- Межпредметные связи: совместные мероприятия объединяются по различным предметным областям для укрепления ключевых компетенций и содействия всестороннему развитию учащихся.

В заключение, результаты настоящего исследования являются неопровержимым доказательством эффективности совместных физических упражнений в развитии командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Внедряя структурированную командную деятельность в учебные программы по физическому воспитанию, преподаватели могут позволить студентам развивать межличностные компетенции, которые важны для успеха в учебе и в профессиональном плане. Это исследование способствует распространению литературы, которая выступает за интеграцию целостных подходов к образованию, которые отдают приоритет развитию социальных и эмоциональных навыков наряду с достижениями в обучении.

Также в этой статье мы собираемся предложить несколько стратегий развития компетенций. Вот стратегии развития компетенций, реализуемые в различных образовательных контекстах (рисунок 1)



Рисунок 1. Стратегии развития компетенций

1. Проектное обучение (PBL)

- описание: PBL включает студентов, которые работают над конкретными проектами в сотрудничестве со сверстниками для решения сложных проблем;
- преимущества: поощряет критическое мышление, командную работу, общение и навыки решения проблем;
- реализация: проектирование междисциплинарных проектов, требующих от студентов применения знаний по нескольким предметам, а также совместная работа над общей целью.

2. Совместное обучение

- описание: включает студентов, которые работают в небольших группах для достижения общих целей обучения;
- преимущества: способствует развитию командной работы, общения и межличностных навыков, развивая чувство общности и взаимную поддержку;
- реализация: назначать групповые задачи или проекты, обеспечивая определенную роль и ответственность каждого члена в группе.

3. Обучение на основе справки

- описание: фокусируется на исследованиях и открытиях, проводимых студентами, которые поощряют любопытство, критическое мышление и решение проблем;
- преимущества: студенты развивают исследовательские, аналитические и коммуникативные навыки, исследуя интересные темы и развивая свои собственные запросы;
- реализация: задавать студентам открытые вопросы или вопросы для проведения расследования, руководствуясь процессом расследования, способствуя независимости.

4. Рефлексивные практики

- описание: побуждает студентов задуматься об опыте обучения, выявить сильные и слабые стороны, поставить цели совершенствования;
- преимущества: развивает навыки самопознания, метапознания и саморегуляции, необходимые для обучения на протяжении всей жизни;

- реализация: включение журналов рефлексии, самооценки и управляемых действий рефлексии в занятия, чтобы стимулировать непрерывное размышление и рост.

5. Технологическая Интеграция

- описание: использует технологические инструменты и платформы для облегчения совместного обучения, общения и творчества;

- преимущества: повышает цифровую грамотность, коммуникативные навыки и креативность, обеспечивая доступ к широкому спектру ресурсов и возможностей обучения;

- реализация: включение в занятия инструментов цифрового сотрудничества, мультимедийных презентаций, онлайн-обсуждений и виртуальных симуляций для повышения вовлеченности и сотрудничества учащихся.

6. Ролевые игры и моделирование

- описание: привлекает студентов к принятию определенных ролей или сценариев для моделирования конкретных ситуаций, которые стимулируют сочувствие, решение проблем и навыки принятия решений;

- преимущества: позволяет получить практические знания, взглянуть в перспективу и понять сложные проблемы с нескольких точек зрения;

- реализация: разработка ролевых сценариев или симуляций, связанных с историческими событиями, социальными проблемами или профессиональными ситуациями, которые позволяют учащимся исследовать различные точки зрения и применять навыки принятия решений.

Эти стратегии можно адаптировать и интегрировать, чтобы создать динамичный и увлекательный опыт обучения, который будет способствовать развитию ключевых компетенций, необходимых для успеха в 21 веке. Внедряя эти подходы в практику преподавания, преподаватели могут позволить студентам стать пожизненными учениками, обладающими навыками и компетенциями, необходимыми для процветания в быстро меняющемся мире [9,11,12].

Заключение: Таким образом, формирование ключевых компетенций на уроках физической культуры важно не только для повышения физической подготовленности, но и для воспитания всесторонне развитых личностей, обладающих навыками, необходимыми для достижения успеха в различных аспектах жизни. Благодаря совместной деятельности, рефлексивным практикам и возможностям практического обучения преподаватели могут эффективно развивать ключевые компетенции, такие как командная работа, общение, критическое мышление и самоуправление.

Интегрируя эти стратегии в программы физического воспитания, педагоги могут создать динамичный и увлекательный опыт обучения, который будет способствовать всестороннему развитию учащихся. Преимущества также существуют за пределами класса, поскольку студенты учатся применять эти навыки в академических кругах, социальных отношениях и будущей карьере. Поскольку мы пытаемся подготовить студентов к вызовам 21-го века, физическая подготовка становится все более важной платформой для развития

не только физического здоровья, но и жизненно важных навыков.

В постоянно развивающемся образовательном ландшафте очень важно признать неотъемлемую роль физического воспитания в формировании следующего поколения компетентных и устойчивых личностей. Отдавая приоритет формированию ключевых компетенций на уроках физической культуры, мы закладываем основу академических, профессиональных и личных достижений студентов и обеспечиваем их готовность преодолевать трудности современного мира. Давайте реализуем преобразующий потенциал физического воспитания, поскольку мы даем студентам возможность учиться на протяжении всей жизни и быть лидерами в своих сообществах.

Список литературы

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.
2. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск: НГТУ, 2016. — 128 с.
3. Hardman, K., & Marshall, J. (Eds.). (2017). *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies*. Routledge.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
5. Metzler, M. W. (2017). *Instructional models for physical education*. Routledge.
6. Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2014). *Dynamic physical education for elementary school children*. Pearson.
7. Ennis, C. D. (2017). *Creating a culturally responsive and inclusive curriculum: A transformational framework for physical education*. Routledge.
8. Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2019). *Complete Guide to Sport Education*. Human Kinetics.
9. Laker, A. (2019). *Experiential Learning in Physical Education: Theoretical Perspectives and Practical Considerations*. Routledge.
10. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2017. – 352 с.
11. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO Publishing.
12. Federation Internationale D'Education Physique. (2016). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics.

ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Киякбай А.М., преподаватель физической культуры ЧУ «Технологический колледж корпорации «Казахмыс», город Сатпаев

Введение. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармонично развитой личности, способной к активной жизнедеятельности и успешной социализации. В условиях современного общества, характеризующегося быстрыми изменениями в социально-экономической и культурной сферах, концептуальные основы физического воспитания требуют пересмотра и трансформации.

Современные образовательные организации сталкиваются с новыми вызовами, связанными с изменением образа жизни, увеличением времени, проводимого детьми за экраном, и снижением физической активности. В связи с этим возникает необходимость адаптации подходов к физическому воспитанию, которые должны учитывать не только физическое развитие, но и психоэмоциональное состояние учащихся, их интересы и потребности.

В данном докладе рассматриваются основные направления и подходы к изменению концептуальных основ физического воспитания в образовательных организациях Казахстана.

Мы проанализируем современные тенденции, инновационные методики и подходы, направленные на создание эффективной системы физического воспитания, способствующей всестороннему развитию учащихся. Особое внимание будет уделено интеграции физической активности в образовательный процесс, а также роли педагогов в формировании у детей устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, цель нашего исследования заключается в выявлении и обосновании новых подходов к физическому воспитанию, которые помогут создать условия для формирования здорового образа жизни и активной жизненной позиции у подрастающего поколения.

Актуальность проблемы: Актуальность проблемы трансформации концептуальных основ физического воспитания в образовательных организациях Казахстана обусловлена несколькими факторами.

Изменения в образовательной политике: В последние годы в Казахстане наблюдается активное реформирование образовательной системы, направленное на интеграцию современных подходов к обучению и воспитанию. Это включает в себя обновление содержания образовательных программ, что требует пересмотра и адаптации концептуальных основ физического воспитания.

Здоровье и физическая активность: В условиях глобализации и урбанизации наблюдается рост числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у молодежи, что делает актуальным пересмотр его

концептуальных основ.

Интеграция технологий: Современные технологии открывают новые возможности для физического воспитания, включая использование цифровых платформ для обучения и мониторинга физической активности. Это требует обновления подходов к физическому воспитанию и внедрения инновационных методов.

Социальные и культурные изменения: Изменения в социальной структуре и культурных ценностях общества также влияют на подходы к физическому воспитанию. Важно учитывать культурные особенности и потребности различных групп населения.

Международные стандарты: Казахстан стремится интегрироваться в международное образовательное пространство, что требует соответствия международным стандартам в области физического воспитания и спорта.

Концептуальные основы физического воспитания

Традиционные подходы

Традиционно физическое воспитание в образовательных учреждениях основывалось на спортивных достижениях и физической подготовке. Основное внимание уделялось соревнованиям и физическим упражнениям, что не всегда способствовало формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Преимущества традиционных подходов

- **Физическое развитие:** Способствуют улучшению физической формы, выносливости и силы.
- **Социальные навыки:** Развивают командный дух, коммуникацию и сотрудничество.
- **Психологическое здоровье:** Уменьшают уровень стресса и способствуют улучшению настроения.
- **Культурное наследие:** Сохраняют и передают традиции и ценности через физическую активность.

Традиционные подходы к физическому воспитанию остаются актуальными и востребованными в современном обществе. Они способствуют не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, укреплению здоровья и сохранению культурного наследия. Важно продолжать развивать и адаптировать эти подходы в соответствии с современными требованиями и условиями.

Новые подходы

Современные концепции физического воспитания акцентируют внимание на здоровье, личностном развитии и социальной адаптации. Важными аспектами являются:

- Инклюзивное физическое воспитание

Одним из наиболее значительных изменений в области физического воспитания стало внедрение инклюзивных практик. Это подход, при котором

физическая культура становится доступной для всех, включая детей с особыми образовательными потребностями, инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Основной задачей является создание условий для занятий физической активностью для всех учащихся, независимо от их физических ограничений.

- Индивидуализация физического воспитания

Современные подходы требуют более гибкой и индивидуализированной программы обучения, которая учитывает физические, возрастные и личностные особенности каждого учащегося. Индивидуализация позволяет адаптировать программы и методы физического воспитания под конкретного ученика, что особенно важно в условиях разнообразных групп как по уровню физической подготовки, так и по интересам.

Кроме того, индивидуализация позволяет ученикам осознать важность физических нагрузок для собственного здоровья и выбрать подходящие виды спорта или физической активности. Это также способствует повышению мотивации и заинтересованности в занятиях физкультурой.

Практическая реализация концептуальных основ

Программы и методики

В Казахстане разработаны и внедрены различные программы, направленные на трансформацию физического воспитания. Например, программы, основанные на интеграции физической культуры с другими предметами, способствуют более глубокому пониманию значимости физической активности. Программы физического воспитания в школах, как правило, имеют четкую структуру и включают различные виды физической активности: гимнастику, бег, игры с мячом, плавание, лёгкую атлетику и другие. Основной целью таких программ является развитие физической силы, выносливости.

Пример программы физического воспитания для школьников:

- **1-4 классы:** общая физическая подготовка, упражнения на развитие координации, основные виды спорта (футбол, баскетбол, плавание), игры на свежем воздухе.

- **5-9 классы:** углубленное изучение спортивных дисциплин, атлетическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО.

- **10-11 классы:** специализированные занятия по видам спорта (футбол, волейбол, легкая атлетика, плавание), тренировки на выносливость, силовые тренировки, спортивные турниры.

Программы физического воспитания в школах также могут включать работу по формированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний, тренировкам для развития различных физических качеств, таких как сила, гибкость, быстрота и выносливость.

Роль педагогов

Педагоги физической культуры играют ключевую роль в реализации концептуальных основ физического воспитания в образовательных учреждениях. Они не только обучают основам физических упражнений, но и формируют у учащихся позитивное отношение к здоровому образу жизни, развивают у них мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Важно, чтобы подготовка педагогов включала не только методику преподавания физической культуры, но и психологические аспекты работы с детьми, что позволит создать более.

Педагог по физической культуре — это не просто преподаватель, который демонстрирует упражнения и следит за выполнением нормативов. Он играет роль организатора физической активности, который создаёт условия для формирования у учащихся физической культуры как устойчивой жизненной привычки. В рамках реализации концептуальных основ физического воспитания педагог должен:

- **Разрабатывать индивидуальные программы занятий**, учитывающие физическое состояние, потребности и интересы учащихся.
- **Систематически мотивировать учеников** заниматься спортом и физической культурой, формируя у них внутреннюю потребность в активном образе жизни.
- **Создавать комфортную и безопасную образовательную среду**, в которой дети смогут развивать физические качества, не опасаясь травм и неуверенности в себе.

Чтобы успешно реализовывать концептуальные основы физического воспитания, педагог должен обладать широким спектром компетенций, включающих как традиционные педагогические навыки, так и знания в области психологии, медицины, а также способность внедрять инновационные подходы и технологии.

Проблемы и перспективы

Несмотря на положительные изменения, существуют и проблемы, такие как недостаток финансирования, нехватка квалифицированных кадров и отсутствие единой методической базы. Для успешной трансформации физического воспитания необходимо:

- Разработать единые стандарты и методические рекомендации.

Одной из главных проблем в сфере физического воспитания является отсутствие единой методической базы, что затрудняет преподавание и организацию учебного процесса. Важно разработать и внедрить стандарты и методические рекомендации, которые будут учитывать актуальные требования и специфику современных образовательных учреждений.

- Увеличить финансирование программ физического воспитания

Одной из серьёзных проблем является недостаток финансирования, что затрудняет внедрение новых программ и технологий в области физического воспитания. Для качественной реализации новых подходов необходимо обеспечить финансирование на всех уровнях — от школьных до университетских программ.

- Повысить квалификацию педагогов через курсы и тренинги.

Одной из ключевых проблем является нехватка квалифицированных кадров, готовых внедрять новые методики преподавания физической культуры. Поэтому особое внимание должно уделяться обучению и повышению квалификации педагогов. Это можно осуществить с помощью различных курсов, тренингов и стажировок, которые позволят учителям овладеть новыми знаниями и навыками

для работы с детьми.

Повышение квалификации педагогов должно включать:

- **Специализированные курсы по новым методикам** физического воспитания, таким как фитнес, йога, спортивная медицина и другие. Эти курсы должны быть ориентированы как на педагогов начальной школы, так и на учителей старших классов, чтобы обеспечить преемственность в образовании.

- **Психологические тренинги для педагогов**, которые помогут им лучше понимать потребности детей и эффективно работать с психоэмоциональным состоянием учащихся, что особенно важно в условиях современных образовательных реалий.

- **Программы повышения квалификации, направленные на использование инновационных технологий** в физическом воспитании, таких как мобильные приложения для мониторинга физической активности или использование виртуальной реальности для тренировок и обучения.

Заключение: Трансформация концептуальных основ физического воспитания в образовательных организациях Казахстана представляет собой важный шаг на пути формирования здорового общества. В современных условиях, когда вопросы здоровья и физической активности становятся все более актуальными, изменение подходов к физическому воспитанию необходимо для повышения уровня здоровья и благополучия подрастающего поколения. Новые концептуальные основы, ориентированные на индивидуальный подход, разнообразие видов физической активности, а также психоэмоциональное развитие учащихся, способствуют созданию условий для гармоничного и всестороннего развития молодежи.

Для успешной реализации этих изменений необходимо объединить усилия государства, образовательных учреждений и общества. Государство должно продолжать разрабатывать и внедрять эффективные программы и инициативы, направленные на поддержку физического воспитания, а также на создание современной инфраструктуры. Образовательные учреждения, в свою очередь, должны активно внедрять инновационные подходы и методики, создавать условия для регулярных занятий физической культурой и спортом, а также обеспечивать подготовку педагогов, готовых работать в новых условиях.

Общество, включая семьи и общественные организации, играет важную роль в формировании культуры здоровья и активности среди молодёжи. Только совместными усилиями всех заинтересованных сторон можно создать условия, способствующие развитию физической культуры и здоровья подрастающего поколения, что в конечном итоге приведёт к улучшению качества жизни и формированию здорового и активного общества.

Список литературы

1. Бекмурзина, Г. А. (2022). «Социальные аспекты физического воспитания в образовательных учреждениях». *Журнал педагогических исследований*, 5(2), 45-52.
2. Касымова, А. Т. (2023). «Трансформация физического воспитания в условиях цифровизации». *Научный вестник*, 7(1), 23-30.
3. Сидорова, Е. В. (2019). Традиционные и современные подходы к физическому воспитанию. *Журнал «Физическая культура в школе»*, 3(12), 45-50.
4. Галимова, Т. М., & Бакирова, Н. А. (2018). Проблемы и перспективы физического воспитания в образовательных учреждениях Казахстана. *Журнал педагогических наук Казахстана*, 4(14), 52-57.
5. Шаманов, А. М. (2017). Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. *Научные исследования в области физического воспитания*, 3(6), 22-28.
6. Басаргин, А. А. (2020). Проблемы методики преподавания физической культуры в условиях современных образовательных стандартов. *Вопросы физической культуры и спорта*, 5, 18-25.

БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ЖЕТІЛДІРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ЖОЛДАРЫ

Коцербаева А.А., педагог-зерттеуші

Андатпа. Автор өз мақаласында мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз: жеке тұлғаның өзін қоршаған табиғи ортамен жан - жақты үйлесім табуы деп баяндайды. Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не? Осы орайда дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелерін шешу жолындағы оңтайлы тәжірибесімен бөліседі. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа технологияны тиімді қолданудағы мүмкіндікті ортаға салады. Әдістемелерді біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет деп ой түйеді. Дене шынықтыру пәнінің ерекшеліктерін қарастырып қана қоймай жүзеге асыру жолдарына да бағыттай білген. Жаңа технология қолдануда саралауды ұсынады. Бұл мақалада анық көрсетілген.

Түйін сөздер: денсаулық, өзекті, оңтайлы тәжірибе, жаңа технология, мүмкіндік, жетілдіру, спорт, нәтиже.

e-mail: Araika_3030@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларын сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Қоғамдағы сауаттылық, дене мәдениеті мен рухани

құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін сауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі [1, 9]. Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа білім мен тәрбие беру саласының бір тармағы болып табылады және ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыруға, оны отансүйгіштікке дайындауға қызмет етеді. Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы жаңа ақпараттық технологияларды қолдану арқылы жеңіске жететіні сөзсіз, бірақ көптеген сабақтар қатарынан ақпараттық технологияны жиі қолдану оқушылардың сабаққа деген қызығушылығын жоғалтады. Сондықтан әдіс-тәсілдерді саралап қолдануды өзекті етіп алдым.

Зерттеудің мақсаты - Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретудің толық қамтамасыз ете алмайды. Сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістерді бірін-бірі толықтыратын түрде қолдануға үйрету.

Зерттеу әдістері: бақылау, анықтау, саралау, зерделеу.

Зерттеу нәтижелері. Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен білім алушының қабілеті, бейімділігі басты назарда болуы керек. Дегенмен де, білім алушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру, жақсы ұйымдастырлған сабаққа байланысты. «Дене шынықтыру» пәнінің ерекшелігі білім, білік және дағдыларды практикалық меңгеруге жағдай жасау болып табылады. Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы жаңа ақпараттық технологияларды қолдану арқылы жеңіске жететіні сөзсіз, бірақ шын мәнінде қолдану жиілігінің оқу үдерісінің тиімділігіне әсері де бар [2, 13]. Керісінше көптеген сабақтарды қатарынан жиі қолдану оқушылардың оларға деген қызығушылығын жоғалтады. Пәннің ерекшелігін ескере отырып, ассоциативті ойлауды шоғырландыра отырып, зерттелетін қимыл-қозғалыс әрекетінің көрнекі бейнесін қалыптастыру үшін дене шынықтыру бағдарламасының әрбір бөлімінің басында қолданған жөн. Ақпараттық технологияларды қолдану тиімділігі сабақтың кезеңіне де байланысты. Оқытуда ақпараттық технологияларды сабақтың кіріспе бөлігінде, сабақтың қорытынды бөлігінде білімдерін бекіту немесе тексеру кезінде қолданылады. Қолдану сабақтың міндеттерін меңгеруге дәстүрлі уақыттың жетіспеуіне байланысты сабақта қатарынан 7-15 минуттан аспауы керек. [3, 15]

Жаңа материалды меңгерудің бір құралын пайдаланған кезде ақпаратты қабылдауды толығымен дерлік жоққа шығаратын шектен тыс тежелу пайда болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Сабақта демонстрациялық құралдарды қолдану балалардың бейнелі түсініктерін, олардың негізінде ұғымдарды қалыптастыруға ықпал етеді. Сонымен қатар слайдтармен, суреттермен және басқа демонстрациялық материалдармен жұмыс тиімділігі, егер оларды диаграммалар, кестелер көрсетілімімен толықтырсақ, әлдеқайда жоғары болады.

Сабақтың жоғары тиімділігіне әдістемелік әдістерді дұрыс таңдау арқылы да қол жеткізіледі, олардың әрқайсысы оқыту мен тәрбиелеуде жоғары тиімділікке қол жеткізуге, сондай-ақ оқытылатын қозғалыс әрекетіне қызығушылықты оятуға ықпал етуі керек. Оқытылатын қимыл-қозғалыстардың мәні мен маңызын түсіну оқушылардың шығармашылық белсенділігін оятады, олардың жүйелі дене жаттығуларына деген құштарлығын қалыптастыруға ықпал етеді. Сондықтан педагог сабақта дербестік пен шығармашылық бастаманы ынталандыратын тапсырмаларды жиі қолдануы керек. Мысалы, оқушыларды кедергілерді жеңу жолын өздері таңдауға, таңертеңгі гигиеналық гимнастика жаттығуларының кешенін құрастыруға, буындардың күші мен қозғалғыштығын дамытуға арналған жаттығуларды таңдауға шақыру. Педагог оқушылардың жеке жаттығулар мен жалпы тапсырмаларды дұрыс орындауын мұқият қадағалап отыруы керек. Сабақтың қозғалтқыш тығыздығының ішінара төмендеуінен қорықпай, сіз оқушылар жіберген қателіктерді дереу түзете аласыз, қажетті түзетулер енгізе аласыз. Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады [4, 18]. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдану өте тиімді. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа: қимыл қозғалысты береді.

Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Дене шынықтыру 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 нәтиже дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып келеді [5, 21]. Мысалы, дене шынықтыру сабағында 5-6 сыныптарына сергіту сәтін алатын болсам, өз тәжірибемде 5-сыныптарға өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ой толғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым.

Міне, осы арқылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында бастауыш сыныптар арасында «Көңілді мөре» сайысы оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылды. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық

ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Қазіргі таңда мектепте білім беру жүйесін жаңғыртудың басым бағыттарының бірі – оқытудың жаңа педагогикалық, ақпараттық және денсаулық сақтау технологияларын енгізу болып табылады. [6,26]

Осы орайда «Денсаулық сақтау білім беру технологиясының маңызы зор. Бұл арқылы денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыруды жүзеге асырамын. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру дұрыс ұйымдастырылған сабаққа байланысты деп есептеймін. Жаңа әдістерді пайдалануда өзіміз қолданып жүрген әдістерді жаңа жағдайға бейімдей пайдалануымыз керек. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады.

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 [7, 27]. Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не? Бұл оқушының тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Осы орайда «Денсаулық сақтау білім беру технологиясының маңызы зор. Бұл арқылы денсаулықты нығайту, шынықтыру, жан-жақты дене дамуына көмектесу, жалпақ табандылықтың алдын алу, бала ағзасының жағымсыз сыртқы орта әсеріне қарсылық күшін қалыптастыруын жүзеге асырамын. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру дұрыс ұйымдастырылған сабаққа байланысты деп есептеймін. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады. Сол себептен пән педагогі ретінде сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруымда денсаулық сақтау технологиясының тиімділігі баса назарда болуы қажет. Өзімнің тәжірибемде әрбір оқушы өз қабілетінің ең төменгі деңгейіндегі, яғни 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 жасайды. Жаңа технологияларды қолдану арқылы өткізген сабақтарда оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып отырады. 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 қолдануды ұсынамын. Мен дене шынықтыру сабақтарында әртүрлі физикалық жағдайларда қажетті практикалық дағдыларды дамытуға, оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына саналы түрде, белсенді қатысуына ерекше көңіл бөлемін. Оларға дене

жаттығуларымен тұрақты және жүйелі айналысудың маңыздылығын түсіндіріп отырамын. Дене шынықтыру сабақтары теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, оған ең аз сағаттар бөлінген, сондықтан электронды презентацияларды пайдалану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді.

Мен сабақта ақпараттық технологияны қолданамын. Компьютерлік технологияларды және Microsoft корпорациясының Power Point бағдарламасын меңгеруді үйрендім, бұл дене шынықтыру сабақтарында теориялық негіздерді меңгеру үшін сабақтарына материалды енгізуге мүмкіндік берді. Бұл маған сабақты қызықты, көрнекі және серпінді етуге мүмкіндік берді. Сабақта компьютерді қолданудың тиімділігі тағы қандай? Мектептегі оқу барысында сұранысқа ие қимыл-қозғалыс әрекеттерінің техникасының баскетбол добын лақтыру, жеңіл атлетикадағы төмен старт және т.б. негіздері қаланады. Бұл кезеңдегі ең бастысы – оқытылатын қимыл-қозғалыс әрекеттерінің негізгі техникасын меңгеру. Барлық бағдарламалар бойынша оқушылардың қимыл-қозғалыс техникасы туралы дұрыс түсініктерін қалыптастыру үшін дене шынықтыру пәнінің педагогі кәсіби деңгейде өте жақсы дайындалған болуы керек. Ақпараттық технологияны сыныптан тыс жұмыстарда сәтті қолдануға болады: әр түрлі презентациялар, бейнематериалдар, спортты кеңінен насихаттау мақсатында спорттық тақырыптағы слайд жасау [8, 28]. Осылайша, менің жұмыс тәжірибеме сүйене отырып, қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағын ұйымдастыруда және өткізуде ақпараттық технологияны қолдану қажет деп санаймын, бұл физикалық жұмысты ғана емес, ақыл-ой жұмысын да ойдағыдай үйлестіруге, оқушының интеллектуалды және шығармашылық қабілеттерін дамытуға, жалпы ой-өрісін кеңейтуге мүмкіндік береді. Ұжымдық жаттығулар немесе жарыстар арқылы балалар ұжымда жұмыс істеуге, ынтымақтастыққа және ынтымақтастықты көрсетуге үйренеді, бұл олардың адамгершілік қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар балалардың еңбекке белсенді болуларына ықпал етеді. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Арқан тартыс», «Орамал тастамақ», «Бәйге», «Аударыспақ», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ», «Қамшы тастау», «Сақина салу» т.б. балалардың дене тәрбиесін, қозғалысын, белсенді іс-әрекетін, ептілігін, жауапкершілік қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Қорытынды: Қысқа мерзімді сабақты жоспарлау барысында, әр оқушының физикалық дамуының ерекшеліктерін зерделей отырып, дене шынықтыру сабақтарын оқытуды даралау және саралау бойынша тапсырмалар құрастыруға болады. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын, тоғызқұмалақ, арқан тартыс, асық ату, аударыспақ сынды ойын түрлерін жиі өткізіп отыру керек. Заман талабына сай жаттығуларды жаңаша жасату тиімді болар еді деген ұсыныс білдіремін. Білім беруді жаңғырту барысында «дене шынықтыру» пәнін оқытудағы негізгі міндеттердің бірі дене шынықтыру және спорт, олардың тарихы мен қазіргі заманғы дамуы, салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы білімді меңгеру болып табылады. Дене шынықтыру сабақтарындағы ойын әрекеттері оқу-тәрбие үрдісінде маңызды орын алады. Сабақтың ойын формаларын қолдану оқушылардың шығармашылық

элеуетін арттыруға және материалды тереңірек, мазмұнды және жылдам меңгеруге жетелейді. Қазіргі өмірдің қарқынын жеделдету өскелең ұрпақты тәрбиелеу үшін ойынды белсендірек пайдалану міндетін қояды. Енді ойындар психикалық, физикалық және эмоционалдық стресстің үйлесімді үйлесімін, жалпы жайлы жағдайды қамтамасыз ету үшін қажет екені анық. Қорыта айтқанда, қазіргі таңда дене мәдениеті мен спорт денсаулықты нығайтудың өміршеңдік пен еңбекке қабілеттілікті арттырудың шығармашылық жолды ұзартудың және жеке тұлғаның үйлесімді дамып қалыптасуы мен басқа да әлеуметтік мәселелерді шешудің тиімді құралы болып табылады. Осыған байланысты дене тәрбиесі мен спорт проблемаларына жарық түсіретін ғылыми білімдерге көп назар аударылып отыр.

Әдебиеттер тізімі

1. Денсаулық әдістемесі республикалық журналы №7, 2019 ж 9- бет.
2. Дені саудың – жаны сау республикалық газет №6 2020 ж 13- бет.
3. «Спорт жаңалықтары» республикалық журнал №72021 ж 15- бет
4. Ұстаз нұры республикалық ғылыми әдістемелік журнал №9 2022 ж 18-бет..
5. Қазақстан Педагогі республикалық журнал №5 2022 ж 21 бет
6. Ұстаз тәлімі №8 2024 ж 26 бет.
7. Педагогикалық ізденіс республикалық журнал №5 2024 ж 27 бет.
8. Ұстаз тәлімі №6 2024 ж 28 бет.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Курманбекова А.С., педагогика ғылымының кандидаты, доцент Ш. Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, Тараз қаласы, Қазақстан Республикасы

Андатпа: Бұл мақалада автор дене шынықтыру және спорт педагогикасының ғылыми ортасында қарастырылатын инновациялық технологияларды талдап, дене шынықтыру сабақтарында қолданылатын технологиялардың педагогикалық артықшылықтары мен кемшіліктерін қарастырды.

Түйін сөздер: инновациялар, педагогикалық инновациялар, жаңашылдық, технологиялар, педагогикалық технология, дене шынықтыру саласындағы педагогикалық технология.

e-mail: A.aig_70@mail.ru

Кіріспе: «Білім беру» ұлттық жобасының маңызды бағыттарының бірі білім берудің қолжетімділігі мен сапасын қамтамасыз етуге, бәсекеге қабілетті түлекті қалыптастыруға бағыттайды. Қазіргі кезеңде білім беруді жаңғырту

жағдайында аталған мақсатқа ақпараттық-коммуникациялық және басқа да инновациялық-педагогикалық технологияларға сүйенбей қол жеткізуге болмайды.

Қазіргі уақытта Қазақстанда білім берудің жаңа жүйесі қалыптасуда. Бұл процесс оқу-тәрбие процесінің педагогикалық теориясы мен практикасындағы елеулі өзгерістермен қатар жүреді. Ақпаратты берудің дәстүрлі тәсілдері инновациялық педагогикалық технологияларды қолдануға жол береді. Бұл жағдайда педагог инновациялық технологиялардың, идеялардың, мектептердің, бағыттардың кең спектрін басшылыққа алуы керек. Қазіргі ақпараттық қоғам жоғары оқу орындар алдына қабілетті түлектерді даярлау міндетін қояды:

- өзгермелі өмірлік жағдайларда бағдарлану, қажетті білімді өз бетінше игеру
- өмір бойы өз орнын таба алу үшін пайда болатын әртүрлі мәселелерді шешу үшін оларды іс жүзінде қолдану;
- өз бетінше сыни тұрғыдан ойлау, туындайтын проблемаларды көру және заманауи педагогикалық технологияларды пайдалана отырып, оларды ұтымды шешу жолдарын іздеу;
- олар алған білімді қайда және қалай қолдануға болатындығын нақты түсіну;
- жаңа идеяларды қалыптастыруға, шығармашылықпен ойлауға қабілетті болу;
- ақпаратпен сауатты жұмыс істеу (белгілі бір мәселені шешу үшін қажетті фактілерді жинау, оларды талдау, қажетті жалпылау жасау, ұқсас немесе балама шешімдермен салыстыру, статистикалық және логикалық заңдылықтарды белгілеу, дәлелді тұжырымдар жасау, жаңа мәселелерді анықтау және шешу үшін алынған тәжірибені қолдану);
- өзінің адамгершілігін, ақылдылығын, мәдени деңгейін дамыту бойынша өз бетінше жұмыс істеу.

Білім берудің дәстүрлі тәсілімен осы талаптарды қанағаттандыратын тұлғаны тәрбиелеу өте қиын. Білім беруді инновациялық педагогикалық технологиялармен үйлестіру дәстүрлі оқытумен салыстырғанда бірқатар артықшылықтарға ие: инновациялық педагогикалық технологиялар білім алушылардың аналитикалық қызметін жандандыруға ықпал етеді.

Зерттеудің мақсаты: дене шынықтыру және спорт саласындағы инновациялық технологиялардың әдіснамалық-теориялық негіздемесін әзірлеу, ұсынылған технологияларды оқу процесіне енгізу мүмкіндігін зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық инновациялардың әдіснамалық-теориялық негізін айқындайтын зерттеу жұмысын жүргізу;
2. Педагогикалық технологиялардың ерекшеліктерін анықтау және зерттеу;
3. Дене шынықтыру және спорт саласындағы технологияларды оқыту процесіне енгізудің тиімді технологияларын көрсету.

Білім беруді дамытудың мүмкін жолдарының бірі педагогикалық инновациялар арқылы - білім беру мазмұнына, оқу процесін ұйымдастыруға және басқаруға, оның сапасын арттыруға, оқыту, тәрбиелеу және бағалау

технологияларын жетілдіруге бағытталған жаңа жүйе қалыптастыру болып табылады. «Инновация» ұғымының өзі пәнаралық сипатқа ие және түрлі педагогикалық зерттеулерде танымал болып отыр. Бұл термин білім мен практикалық қызметтің әртүрлі салаларында кеңінен қолданылады. Бұл терминнің шығу тегі екі жолмен түсіндіріледі.

Бірқатар сөздіктерде латын сөздерінің негізінде «innovation» (жаңарту) және «innovare» (қайта жаңарту) деген түсініктеме қалыптасқан. Сөздіктердің тағы бір бөлігі терминнің ағылшын тіліндегі «innovation» сөзінен шыққанын көрсетеді, аудармада жаңашылдық дегенді де білдіреді. «Инновация» ұғымы ғылыми айналымға ХХ ғасырдың басында экономистер И.Шумпетердің түсініктемесі [1] арқылы енді, олар оны жаңа өнімде немесе технологияда бейнеленетін ғылыми жаңалық ретінде түсінді. Бірте-бірте терминнің өзі де, олармен байланысты ұғымдар да әртүрлі ғылымдарда қолданыла бастады, осылайша жалпы ғылыми категориялар мәртебесіне ие болды. Олардың ішінде «инновациялық теориялар», «инновациялық процесс», «инновациялық әлеует» және басқалары бар.

Ресейдің білім беру жүйесінде инновация және онымен байланысты тұжырымдамалық аппарат ХХ ғасырдың 80-жылдарынан бастап талқылау мен зерттеудің жетекші тақырыбына айналды. Синоним ретінде қолданылатын «білім берудегі инновация» және «педагогикалық инновация» терминдері ғылыми мазмұнда негізделген және И.Р. Юсуфбекованың педагогика ғылымының категориялық аппараты туралы тұжырымдамасына енгізілген. Оның еңбектерінде педагогикалық инновация педагогикалық ғылымның өзіндік объектісі, пәні мен зерттеу әдістері бар, білім беру қызметі контекстінде оқыту мен тәрбиелеудің мақсаттарына, мазмұнына, әдістері мен формаларына жаңасын енгізуді, педагогикалық процесті ұйымдастыруды көздейтін ерекше дербес саласы ретінде қарастырылды. Өз мағынасында инновация мен жаңашылдық бірдей ұғымдар. Олар жаңашылдықты (инновацияны) енгізілген (игерілген) жаңалық ретінде қарастырады. «Егер инновация ықтимал өзгеріс болса, онда инновация мүмкін болатын нақты өзгеріс болып табылады» [2]. Біз зерттеген ақпарат көздерінде инновация анықтамаларында кейбір айырмашылықтар бар екені айқындалды. Инновация, жаңалық, жаңашылдық – бұл ұғымдарды білім беру процесінде педагог-авторлар әр түрлі түсіндіреді, алайда олардың барлығы инновациялық түсінікке қойылатын ғылыми критерийлерді қанағаттандыра алмай отыр. Мысал ретінде олардың кейбірін қарастырайық. А. В. Хуторской «Инновация - бұл жүйе ішіндегі өзгерістер» десе [3], басқа анықтамаларда инновацияны басқа мазмұнда сипатталған. Юсуфбекова Н.Р., тағы басқа ғалымдар «Инновация-бұл педагогикалық жүйені сапалы жетілдірудің бірлігінде алынған идеялар, процестер, құралдар және нәтижелер», «Инновация-жаңалық, жаңашылдық, өзгеріс. Инновация жаңа нәрсені, жаңалықты енгізуді білдіреді» [2].

«Инновация - бұл білім беру саласындағы азды-көпті жаһандық өзгерістерге және оның мазмұны мен сапасының өзгеруіне әкелетін білім беру кеңістігіндегі әртүрлі бастамалар мен инновациялардың жинақталуы мен өзгеру тенденцияларында көрініс табатын білім беруді дамытудың маңызды элементі.

Инновация - білім беру эволюциясы үшін перспективалы болатын және оның дамуына, сондай-ақ білім берудің неғұрлым кең мәдениетті кеңістігінің дамуына оң әсер ететін бастамалар мен инновациялардың алуан түрлілігі негізінде туындайтын өзекті маңызды мәселелер». Ал «Социологический словарь [Электронный ресурс]-URL:<http://vslovare.ru/slovo/sotziologicheskii-slovar/innovatziya-novovvedenie/>» электронды материалдар базасында «Инновация-белгілі бір әлеуметтік жүйеде материалдық және материалдық емес мәдениеттердің жаңа элементтерін (немесе модельдерін) құруға, тануға немесе енгізуге байланысты өзгеріс процесі» деп жалпыға ортақ түсініктеме берілген.

Осы арада біз инновациялық процестің әдіснамалық-теориялық негізін зерттеу барысында білім беру жүйесіндегі инновациялық қызметтің өзіндік ерекшеліктеріне назар аудардық. Бірінші ерекшелігі - инновациялық процестің субъектілері - балалар, ата-аналар және педагогтер. Егер ерекшелік ескерілмесе, онда педагогикалық инновациядан нақты білім беру және гуманистік бағытта атқарылатын қызметтің барлық құрамдас бөліктерінің мән-мағынасы кетеді.

Педагогикалық инновацияның екінші ерекшелігі – педагогикалық мәселелерді жүйелі түрде қамту қажеттілігі. Осы арада Ресей ғалымы Ю.К. Чернышенконың «білім беру саласына қатысты білім беру процесін ұйымдастырудың жаңа формасы, мазмұны, әдістері, түрлері немесе ата-аналардың нақты сұраныстары негізінде білім беру саласында әлеуметтік қызметтер көрсетудің жаңа тәсілдері, яғни мектепте білім берудің жаңа нысандары түрінде жүзеге асырылатын инновациялық қызметтің түпкілікті нәтижесін инновация деп санауға болады» деген пікірін дұрыс деп санаймыз [4].

Білім беру жүйесіндегі инновациялық процестерді қарастыра отырып, білім берудегі «инновация» ұғымының заманауи түсіндірмелері өте қайшылықты екенін атап өткен жөн. *Педагогикалық инновациялар* - мектепке дейінгі білім беру жүйесін қоса алғанда, білім беру саласы үшін салыстырмалы түрде жаңа ұғым. Соңғы 10-12 жылда Қазақстандағы әлеуметтік-экономикалық жағдайлардың өзгеруіне, білім беру, оның ішінде мектепте білім беру саласындағы ғылыми зерттеулердің дамуына байланысты оқыту мен тәрбиелеудің жаңа, неғұрлым тиімді нысандарын, құралдарын, әдістері мен технологияларын іздеудің өзектілігі күрт өсті. Көбінесе білім берудегі инновациялар тәрбие мен оқытудың жаңа құралдарын, әдістері мен технологияларын әзірлеумен және енгізумен байланысты екендігі бүгінгі күн тәртібінде.

Педагогикалық инновациялар және оларды білім беру жүйесінде қолдану механизмдерін зерттеу барысында - бұл педагогикалық жүйені жетілдірудің идеялары, тұжырымдамалары, құралдары, әдістері мен нәтижелерінің ажырамас бірлігі қажет екендігі расталғанын айқындадық. А.Г. Барановтың «білім беру жүйесіне қатысты инновация: «білім берудегі инновация-бұл жаңалықтың маңызды белгілері бар және оны пайдалану әлеуметтік, білім беру және экономикалық әсерге қол жеткізуге ықпал ететін кәсіби-педагогикалық қызметтің өнімі» деген тұжырымдамасын бүгінгі біздің қазақстандық педагог толық растап отыр [5].

Беларус ғалымы Е. С. Рапацевичтің «Педагогика. Большая современная

энциклопедия» атты еңбегінде «педагогикалық инновация - педагогикалық қызметке енгізілетін жаңашылдық, олардың тиімділігін арттыруға бағытталған оқыту мен тәрбиелеу мазмұны мен технологиясындағы өзгерістер. Осылайша, инновациялық процесс - бұл жаңа мазмұнның қалыптасуы мен дамуы және ұйымдастырылуы. Тұтастай алғанда, инновациялық процесс деп инновацияларды құру (туу, дамыту), игеру, пайдалану және тарату жөніндегі кешенді қызмет түсініледі. Ғылыми әдебиеттерде «новация» және «инновация» ұғымдары ажыратылады» деген тамаша универсальды анықтамасын білім беру жүйесінде жиі пайдалану қажет деп санаймыз [6].

ҚР мемлекеттік білім беру стандарты деңгейінде оқыту үрдісін ұйымдастыру жаңа педагогикалық технологияны ендіруді міндеттейді. Ал жаңа педагогикалық технологияның түрі, қолдану ерекшелігі, одан туындайтын ділгір мәселелер бүгінгі таңда әлі нақтыланып, белгілі бір жүйеге түспеген дүние. Қазіргі оқу орындары мен педагогикалық ұжымдар ұсынылып отырған көпнұсқалыққа байланысты өздерінің қалауына сәйкес, кез келген үлгі бойынша қызмет етуіне мүмкіндік алды. Бұл бағытта білім берудің әр түрлі нұсқадағы мазмұны, құрылымы, ғылымға және тәжірибеге негізделген жаңа идеялар, жаңа технологиялар бар. Сондықтан әр түрлі оқыту технологияларын оқу мазмұны мен оқушылардың жас және психологиялық ерекшеліктеріне орай таңдап, тәжірибеде сынап қараудың маңызы зор. Қазіргі білім беру саласындағы оқытудың озық технологияларын меңгермейінше сауатты, жан-жақты маман болу мүмкін емес. Жаңа технологияны меңгеру педагогтің интеллектуалдық, кәсіптік, адамгершілік, рухани, азаматтық және басқа да көптеген адами келбетінің қалыптасуына игі әсерін тигізеді, өзін-өзі дамытып, оқу-тәрбие үрдісін тиімді ұйымдастыруына көмектеседі. Жаңа педагогикалық технологиялар оқушының шығармашылық қабілеттерін арттыруға өз үлесін қосады. Жаңа технологияны қолдану оқып үйрену, меңгеру, өмірге ендіру, дамыту кезеңдері арқылы іске асады.

Педагогикалық технологиялар ХХ ғасырдың 60-жылдарының басында пайда болды және олардың ғылыми-теориялық негіздерін әзірлеуге атсалысқан педагог-ғалымдар В.М. Монахов, В.П. Беспалько, т.б. педагогикалық технология туралы анықтамалары мен әдіснамалары еліміздегі білім беру жүйесінің барлық салаларына басты бағыт-бағдар болды [7,8].

Біз дене шынықтыру саласындағы педагогикалық технологияны пайдалануда болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлауда оқыту және білімді меңгеру процесін жоспарлаудың, қолданудың және бағалаудың жүйелі әдісін көздейтін инновациялық технологияларға назар аудару басты мәселе деп санаймыз. Дене шынықтыру саласында, педагогикалық практиканың көптеген түрлері сияқты, бір сабақ немесе тақырып шеңберіндегі педагогикалық процестің жобасы болып табылатын технологиялық картаның болуы міндетті. Сабақтың технологиялық картасы педагогтің жобалау педагогикалық технологиясын сипаттайды. Айта кету керек, технология белгілі бір педагогикалық дизайн аясында жасалады және оның негізі педагогтің жалпы педагогикалық ұстанымы болып табылады. Педагогикалық технология педагогтің де, оқушылардың да қызметін көрсетуі керек.

Осы тұрғыдан жаңа технологияларды дене шынықтыру саласындағы педагогикалық қызметте қолданудың төмендегідей қағидалары ҚР білім беруді дамытудың мемлекеттік бағдарламасына толық жауап береді деп санап, оларды нақтылауды жөн көрдік:

- балаға ізгілік тұрғысынан қарау; оқыту мен тәрбиенің бірлігі;
- баланың танымдық күшін қалыптастыру және дамыту; баланың өз бетімен әрекеттену әдістерін меңгерту;
- баланың танымдылық және шығармашылық икемділігін дамыту;
- әр оқушыны оның қабілеті мен мүмкіндік деңгейіне орай оқыту;
- барлық оқушылардың дамуы үшін жүйелі жұмыс істеу;
- оқу үрдісін оқушымен сезінуі.

Зерттелетін мәселе бойынша әдеби дереккөздерді талдау арқылы мектеп практикасында оқушылардың дене шынықтыру және спорт саласындағы ұмтылыстарын жандандыруды қамтамасыз ететін келесі инновациялық педагогикалық технологиялар кеңінен қолданылатынын көрсеткіміз келеді.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы технологиялардың талдау кезінде дене тәрбиесі сабағында ең қолайлы технологиялар деп келесілеріне тоқтадық:

Денсаулық сақтау технологиялары. Денсаулық сақтау технологиялары - бұл білім беру процесіне қатысушылардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға, оқушылар мен бүкіл ұжымның салауатты өмір салтын қалыптастыруға, білім беру мекемесінің денсаулық сақтау кеңістігін құруға бағытталған шаралар жүйесі, оқу орнындағы білім беру процесіне қатысушылардың денсаулығын нығайту мен қалыптастыруға оңтайлы жағдай жасауға бағытталған іс-шаралар. Бұл жүйе денсаулық сақтау мәселелерін шешудің тәсілдерінен, әдістерінен тұрады. Денсаулық сақтау технологияларының мақсаты - оқушының мектепте оқу кезеңінде денсаулығын сақтау, салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, білік және дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету.

Дене шынықтыру сабақтарында бұл технология негіздердің негізі болып табылады. Дене шынықтыру сабағы оқушылар үшін оңтайлы түрде салынған, оқу жүктемесі нормативтік талаптарға қайшы келмейді, оқыту әдістері оқушылардың психоэмоционалды және физикалық денсаулығын сақтауды ескере отырып таңдалады. Оқушылардың денсаулығын сақтау және салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында педагог санитарлық – гигиеналық талаптарды орындай отырып (спорт залын желдету, жарық режимін сақтау және т. б.), дене шынықтыру, спорттық мерекелер, «Денсаулық күндерін» өткізеді. Дене шынықтыру педагогтің балалардың денсаулығын сақтау жөніндегі қызметі нәтижесінің құрамдас қасиеттерінің бірі болып табылады. Оқушылардың оқу жұмысының қарқындылығы өте жоғары, бұл денсаулықты әлсіретудің және дененің күйіндегі әртүрлі ауытқулар санының өсуінің маңызды факторы болып табылады. Бұл ауытқулардың себептері - отырықшы өмір салты (физикалық белсенділік), физикалық разрядсыз теріс эмоциялардың жинақталуы, осының нәтижесінде психоэмоционалды өзгерістер пайда болады: оқшаулау, теңгерімсіздік, шамадан тыс қозу. Нәтижеге деген алаңдаушылық және оны күту

психикалық стресстің, жүйке күйзелістерінің, мектеп стресстерінің өсуіне әкеледі және белсенді болуға деген ұмтылысты тоқтатады.

Жоғарыда аталған барлық себептер баланың денсаулығына байланысты проблемалар ғана емес, сонымен қатар жеке жоспарының проблемалары бар екеніне әкеледі. Білімгерлердің көкжиегіңіздің кеңеюіне байланысты тұрақты мүдделер мен қызығушылықтардың болмауы, апатия – бұл отырықшы өмір салтымен байланысты бірнеше белгілер. Өскелең ұрпақтың денсаулық деңгейінің нашарлауына байланысты дене шынықтыру сабағын дұрыс ұйымдастыру қажет, бұл ретте процестің білім беру құрамдасын бұзбай дене тәрбиесінің сауықтыру міндеттерін шешуге баса назар аударылады. Денсаулық сақтау технологияларының мақсаттарына жету үшін құралдардың келесі топтары қолданылады:

- гигиеналық факторлар;
- табиғаттың сауықтыру күштері;
- қозғалыс құралдары.

Сауықтырудың бірінші шарты - дене шынықтыру сабақтарында гигиеналық режим құру.

Екінші шарт-сабақтарда денсаулық сақтау технологияларының мақсаттарына қол жеткізуге айтарлықтай әсер ететін табиғаттың сауықтыру күштерін пайдалану. Таза ауада сабақ жүргізу биологиялық процестерді белсендіруге ықпал етеді, дененің жалпы өнімділігін арттырады, шаршау процесін баяулатады және т. б.

Осы шартты орындау барысында Н. К. Смирновтың «Дене шынықтыру сабақтарында оңтайлы қозғалыс режимін қамтамасыз ету маңызды шарт болып табылады, бұл қозғалыстың физиологиялық қажеттілігін қанағаттандыруға мүмкіндік береді, негізгі моториканың дамуына және оқу күні, апта және жыл бойы жұмыс қабілеттілігін жоғары деңгейде ұстауға ықпал етеді» деген пікірін үнемі есте ұстаған жөн.

Қорытынды: Бұл мақалада авторлар дене шынықтыру және спорт саласындағы инновациялық технологиялардың әдіснамалық-теориялық негіздемесін зерттеп, осы салада қолданылатын тиімді педагогикалық технологияларды оқу процесіне енгізу мүмкіндігін көрсетеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Шумпетер Й. «Экономические циклы». - М: «Неон» 1996
2. Юсуфбекова Н. Р. Общие основы педагогической инноватики: опыт разработки теории инновационных процессов в образовании. - М., 1992. - С. 15.
3. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М., 2008. – С. 230-231.
4. Чернышенко Ю.К. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. – Краснодар, 1997.
5. Баранов А.Г. Научно-методические базы подготовки профессионалов по дошкольному образованию: учебное пособие для вузов физической культуры. – Краснодар, 1994.

6. Рапацевич Е. С. Педагогика. Большая современная энциклопедия / Е. С. Рапацевич.– Минск: Современное слово. – 2005.– С. 198

7. Монахов В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса. – Волгоград: Перемена, 1995

8. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 1989.

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ ХАЛҚЫМЫЗДЫҢ АСЫЛ МҰРАСЫ

Қазақ Х.С., Х.Өзбекқалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі, Ақтау қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Қазақ тарихында халқымыздың мәдени мұраларының түрлері сан түрлі. Олардың қай - қайсысы да адамға, соның игілігіне қызмет етуге бағытталған. Осындай аса құнды игіліктердің бірі - ұлттық ойындар. Қазақ халқының тарихи көне жырларының, эпостары мен лиро - эпостарының қай - қайсысын алып қарасақ та, олардың өн бойынан халықтың ұлттық ойындарының, әдет - ғұрып салттарының алуан түрлерін кездестіреміз. Ұлттық ойындар осылайша атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып отырған және халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі, көрінісі де болған. Ойын тек жас адамның дене күш - қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке ғана тәрбиелеп қана қоймай, оның ақыл - ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасын тигізеді.

Түйін сөздер: Тарих, көшпелі мәдениет, дәстүр, әдет – ғұрып, тәрбие.

e-mail: assan_001@mail.com

Зерттеудің өзектілігі. Ұлттық ойындар – қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын - сауықтардың бір түрі. Оның бастауы алғашқы қауымдық қоғамда шыққан. Ұлттық ойындар негізінде әр халық түрлі – түрлі жаттығулар жасау жолымен дене шынықтыру ісінің негізін салды. Бертін келе шынайы спорт ойындарының шығуына түрткі болды. Оның адам денсаулығын жақсартуда пайдалы аса күшті екені белгілі.

Зерттеудің мақсаты – Ата-бабаларымыз бұдан сан ғасыр бұрын ойлап тауып, уақыт өте ұмыт болып бара жатқан ұлттық ойын түрлерінің маңызы мен мәнін саралап, дәл осы ойындарды жаңа ғасырда жаңаша пайдалануды бұлжымас дәстүрге айналдыру.

Зерттеу әдістері: Білім беру процесінде кез келген әдіс тәсілдер маңызды, солардың ішінде бақылау, әңгімелесу, зерттеу әдістері жатады.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу жұмысының нәтижесінде біз оқушылар мен студент жастарға бұл ойын түрлерін ойнату арқылы олардың физикалық тұрғыда жан -жақты дамуына оң әсерін бергенін көрдік.

Ұлттық ойындар – ата-бабаларымыздан бізге жеткен байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан, үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың

заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор.

Ең бастысы ата-бабадан қалған өнер мен өнеге, үлгілерінің лайықтыларын баланың сана сезіміне құйып көзіне көрсете отырып, ойын арқылы бойына сіңіріп, оларды әдептілікке, мейірімділікке ізеттілікке, туысқандық пен бауырмалдыққа, үлкенге – құрмет, кішіге – қамқорлыққа баулып адамды қажеттерді ұғындыру, қалыптастыру. Бір ғажабы ойындар балалардың жан сұлулығында, тән сұлулығында жан-жақты жетілдіруге бағытталған.

Балаларға ұлттық ойындарды үйрету арқылы әділдікке, достыққа, сыйластыққа, кішіпейілділікке тәрбиелей отырып, яғни адамгершілік қасиеттері де қалыптастырылады. Басқа ойындар сияқты қазақтың ұлттық ойындар тәртібін бұлжытпай орындауы баланың ойын барысында тәртіп сақтауы, баланы осы кезден бастап тәртіпке, әділдікке, жинақылыққа баулиды, адал, қайырымды, өжет болуға тәрбиелейді.

Ойын балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде психологиялық, анатомиялық–физиологиялық, педагогикалық маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным-көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін, соңғы кезде қалыптасқан ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Бұл ойындардың көбісінің ежелден қалыптасқан арнайы өлеңдері бар. Өлеңдер ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын арттырып, еңбекке баулиды, ширектіріп, шынықтырады. Этнограф – ғалымдардың пайымдауынша, ата-бабаларымыздан бізге жеткен ұлттық ойындарымыздың тарихы Қазақстан жерінде б.з.б. бірінші мыңжылдықта-ақ қалыптасқан. Олардың ішінде тоғызқұмалақ, қуыршақ, асық ойындары Азия елдерінде тайпалық одақтар мен алғашқы мемлекеттерде кеңінен тарады. Біздің қоғамыздағы ұлттық ойындардың негізі, шығу тегі халқымыздың көшпелі дәстүрлі шаруашылық қарекеттерінен бастау алады.

Алтын қабақ. Мергендер сайысы. Жігіттер садақ жебесін нысанаға әрі тез, әрі дәл тигізуге тиісті. Бұл сайыс үлкен тойларда арнайы жүлде тағайындалып өткізіледі. Алтын қабақ сайысының түрлері: жаяу немесе ат үстінен сырық басындағы теңгені атып түсіру, жоғары лақтырылған қалпақты, басқа да заттарды атып түсіру, ат үстінде шауып келе жатып нысанаға дәл тигізу.

Ақшамшық. Бұл – қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Ойынға он-он бес адам қатысып, ортаға бір жігітті немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады. Ойын ережесі бойынша қыз-жігіттер үйде дөңгелене отырып, екі алақанын бір-біріне қабыстырып алға созады. Ойынды жүргізушінің алақанындағы сақинаны кімге салса да өз еркі. Ол барлық адамдардың алақанына сақина салған болып шығысымен, «Тұр сақинам, тұр», - деп, немесе «Ақшамшығымды бер!» деп дауыстайды. Сол сәт сақина тасталған адам «Сақина менде», - деп орнынан атып тұруға тиісті. Оны көршісі ұстап алмай қалса, жұрт алдында өз өнерін көрсетеді.

Сықырлы таяқ. Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер

жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек, ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.

«Аламан бәйге», «Алтыбақан», «Арқан тарту», «Ақ сүйек», «Теңге алу», «Аударыспақ», «Қыз қуу», «Жамбы ату». Санамалай берсеңіз, қазақтың ұлттық ойындары осылай жалғаса береді. Біздің алға қойған мақсатымыз халқымызға тән осынау ұлттық ойындарымызды тізіп шығу емес. Керісінше, ата-бабаларымыз бұдан сан ғасыр бұрын ойлап тауып, уақыт өте ұрпағына қалдырған ұлттық ойын түрлерінің маңызы мен мәнін саралап, дәл осы ойындарды жаңа ғасырда жаңаша пайдалануды бұлжымас дәстүрге айналдырсақ деген ой-пікірді иісі қазақ басшылардың есіне салсақ деген ниеттен туындап отыр.

Жалпы, қазақтың ұлттық ойындарының қай-қайсысының да қоғамдық және әлеуметтік мәні зор. Бұған қоса, ұлттық ойындар қазақ халқының о бастан ерекше мәдениетті болғанын айқындайды. Ата-бабаларымыз ұлттық ойындар арқылы ұрпақтың береке-бірлігі мен ынтымағын жарастырып отырған. Шындығына келсек, адамның өмір сүруінде қазақтың ұлттық ойындарының атқаратын маңызы ерекше. Басқаны былай қойғанда, әр ұлттық ойын оған қатысушыны өмір сүруге бейімдеп ғана қоймай, қиындықтан қорықпай, қарсы тұра білуге үйретеді. Мысалы, бір ойын шеберлік пен ептілікке, енді бір ойын талғампаздыққа, ал енді бір ойын қиын-қыстау кезеңде тез шешім қабылдап, оңтайлы жол таба білуге баулиды. Оның үстіне ұлттық ойындардан спорт пен патриоттық тәрбие айқын аңғарылады. Мұның өзі қазақтың ұлттық ойындарының тәрбие берудің таптырмас құралы екендігін дәлелдейді. Өкінішке қарай, қазіргі күні біз маңызы зор ұлттық ойындарымыздың тек бірен-саранын («Аламан бәйге», «Көкпар», «Алтыбақан») ғана игере алдық. Осы тұрғыдан келгенде, қазақтың ұлттық ойындарының ішінде «Тоғызқұмалақ», «Жамбы ату», «Аударыспақ», «Көкпар», «Хан дойбысы» секілді түрлерін спартакиада, олимпиада ойындарына қысылмай-ақ қосуға болады. Мысалы, қазақтың ұлттық ойыны «Жамбы ату» бүгінгі күні олимпиада құрамындағы биатлоннан еш кем емес.

Ойынды ойнамайтын бала жоқ. Ойынға қызықпайтын адам жоқ. Ойын халықтың өмір сүру салтынан, өмір сүру үшін күресінен туындаған қажеттіліктің бірі. Ойын-сауық еңбектің мазмұны мен құралына орай түрленген, жетілген. Қазақ - ойын-сауықшыл халық. Бүгінде қазақтың 100 ден аса ойын түрлері мәлім. Қазақ «баланы жастан» дегенде, ойын-сауық арқылы жасөспіріммен тәрбиелік жұмысты ертерек және жас ерекшеліктеріне қарай жүргізуді пайымдайды. Ойынсыз ұрпақтың кім екенін, халықтың қандай екенін бағалау екіталай. Адам

мен ойын түйіндес, түбірлес. Ойын-сауық қазақтың әдет-ғұрпына үнемі және айқын ықпал еткен.

Айталық, тас дәуірінде қалыптасқан - таяқ жүгірту, асық, ақсүйек, темір дәуірінде тараған - қарагие, садақ, бергі феодалдық дәуірдегі, яғни үйсін, қаңлы хандығы кезіндегі - ақбайпақ, алтыбақан, арқан тартыс, белбеу тастау, жасырынбақ, көрші бұғынай, айдапсал т.б. ойындарды бүгінде білетіндер де, білмейтіндер де аз емес. Жануарлардың қозғалысына еліктеп жасалынған қозғалыстар да бертін келе ойын бидің арқауына айналған. «Аң аулау» билерінің түрлері бір ізге келтірілмеген. Дегенмен олар барлық қауымдастық мүшелерін қызықтырғанын ескерсек, оның тартымды түрлерінің көп және жаттығуға икемді болғанына күмәнданбаймыз.

Қыпшақтардың тайпалық одақтары түрік қағанатына қосылғанда хан жақсы ма, ханды қара басты, шалма, қарамырза, сайыс, ат үстіндегі тартыс, аударыспақ, балтам тап, аударыспақ, «көк бөрі тарту» сияқты ойын түрлері таралған. Ұлттық ойынымыздың тарихы туралы Рашид-ад дин, Низами әл-Мулк, Мосуди, Махмұд Қашқари сынды ғұламалар пікірлерін қалдырған. Батыстың XIII ғасырдағы саяхатшысы Марко Поло Жетісу жеріндегі үлкен жиында «Қыз қуу» ойыны мен «Қыз бөрі» ойынын көргенін естеліктерінде тамашалап баяндайды.

Ойында өмірдің еркіндігі, кедергісі мен мақсаты анықталынады. Ойын-сауық – жеке адамның даму қажеттілігін арттырады, қарсыласпен татуласу немесе оны жеңу жолдарын іздестіреді. Шаруашылықтағы қимыл-әрекетті осы биік мақсатқа көтерді. Ойын – адам ойлану және дене қабілетінің бәсекесі, қарсыласпен ашық жарыс. Оның мақсаты – жеңіске жету, ойындағы адамның қабілет күшінің үстемдігін көрсету, дәлелдеу.

Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі міндеттердің ең өзектісі. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этникалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған.

Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы. Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді. Ол тарихи даму барысындағы әлеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырады. Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа

өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль атқарады. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді.

Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» «Қазақ күресі», т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы байи түседі.

Оқу үдерісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушының ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Педагог әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке, алғырлыққа баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке, адамгершілікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтастырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі.

Қорытынды: Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің ең өзектісі. Шәкіртке жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этникалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады.

Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану шәкірттердің ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа жеткізе білу құралы. Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді. Ол тарихи даму барысындағы әлеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан-ұрпаққа беріліп отырады. Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте

ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль атқарады. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді.

Халықтық педагогиканың ең бір көне тиімді құралдарының біріне ойын жатады. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді. Сөйтіп, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» «Қазақ күресі», т.б. балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Ойын дегеніміз адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып нәрсе. Ойынның тәрбиелік маңызы мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке, алғырлыққа баулиды. Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты, белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігіне көздейтінінде. Атадан балаға мұра болып келе жатқан ұлттық ойындарымызды әрқашанда ұмытпай ұлықтап жүрейік.

Әдебиеттер тізімі

- 1.«Қазақстан» ұлттық энциклопедиясы – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 1998 ж. 9-том.
2. Шақимшарип Ыбыраев «Соқыр теке»
3. Төтенаев Б.Ә. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Қазақстан, 1978. – 150-б.
4. Е.Сағындықов. «Қазақтың ұлттық ойындары», Алматы қаласы, «Рауан» баспасы,1991 жыл
5. Ә.Бүркітбаев. «Қазақтың ұлттық ойын түрлері және оның тәрбиелік мәні». Оқу құралы, Алматы қаласы 1985 жыл.
6. Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды оқу-тәрбие ісінде пайдалану. – Алматы, 1993.
7. Балғынбаев М. Қазақтың ұлттық спорт ойыны түрлері. - Алма-Ата: «Қайнар», 1987.

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН АРТТЫРУДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ПӘНІНІҢ РӨЛІ

Қайырбеков Е.А., дене шынықтыру пәні педагогі, А. Орманбетов атындағы шағын жинақты негізгі орта мектебі

Андатпа. Жастардың салауатты өмір салтын ұстануы, физикалық және психикалық денсаулықты сақтау мен нығайту қазіргі білім беру жүйесінің маңызды басымдықтарының бірі. Осыған байланысты дене тәрбиесі пәнінің рөлі ерекше. Бұл пән оқушылардың физикалық белсенділігін арттырумен қатар, денсаулық мәдениетін қалыптастыруға, өз денсаулығына саналы түрде қарауға үйретеді. Сондықтан білім алушылардың денсаулық мәдениетін арттыруда дене тәрбиесі пәнінің әдістемелік және практикалық рөлі ерекше маңызға ие. Дене тәрбиесі пәні білім алушылардың денсаулық мәдениетін арттыруда маңызды рөл атқарады. Сабақ барысында қолданылатын тиімді әдістемелер оқушылардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілік сезімін оятады. Сондықтан білім беру мекемелерінде дене тәрбиесі пәнін жақсартуға бағытталған шараларды жүзеге асыру қажет. Бұл жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда маңызды қадам болмақ.

Түйін сөздер: денсаулық, дене тәрбиесі, физикалық сауаттылық, салауатты өмір салты, денсаулық мәдениеті.

e-mail: kaiyrbekov.eldos@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі таңда денсаулық сақтау мәселесі жаһандық деңгейде өзекті болып отыр. Әсіресе, жас ұрпақтың денсаулық мәдениетін қалыптастыру мен нығайту білім беру жүйесінің маңызды міндеттерінің бірі болып табылады. Білім алушылар арасында қозғалыс белсенділігінің төмендеуі, денсаулыққа теріс әсер ететін факторлардың көбеюі, дене тәрбиесі сабақтарына жеткілікті көңіл бөлмеу сынды мәселелер олардың физикалық және психологиялық жағдайына теріс ықпал етеді. Осы орайда, дене тәрбиесі пәні білім алушылардың денсаулық мәдениетін арттыру құралы ретінде ерекше рөл атқарады.

Зерттеудің мақсаты: Білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыруда дене тәрбиесі пәнінің рөлін анықтау, оның тиімділігін арттыру жолдарын ұсыну және салауатты өмір салтының құндылықтарын насихаттау.

Зерттеу әдістері:

Практикалық бақылау: дене тәрбиесі сабақтарының білім алушылардың физикалық және психологиялық жағдайына әсерін бақылау.

Дене тәрбиесі сабақтарының білім алушылардың физикалық және психологиялық жағдайына әсерін бақылауға арналған зерттеу көрсеткіштері кестесі

Көрсеткіште р	Бастапқы деңгей (%)	Аралық деңгей (Зайдан кейін) (%)	Қорытынды деңгей (6 айдан кейін) (%)	Өсу пайызы (%)	Ескертулер
Физикалық шыдамдылық (аэробты төзімділік)	60%	72%	85%	+42%	Физикалық жаттығулар қарқындылығының жүйелі түрде артуы әсер етті.
Бұлшықет күші (арнайы жаттығулар)	58%	70%	82%	+41%	Бұлшықетті нығайтуға арналған жаттығулардың тиімділігі байқалды.
Дене массасының индексі (ДМИ)	25%	40%	60%	+140%	Сауықтыру жаттығулары семіздік пен дене салмағын бақылауға әсер етті.
Психологиялық тұрақтылық деңгейі	50%	68%	80%	+60%	Сабақтар барысында стрессті төмендету және эмоциялық тұрақтылық артты.
Өзін-өзі бағалау деңгейі	55%	67%	78%	+42%	Жаттығулар оқушылардың өздеріне сенімділігін арттырды.
Энергия деңгейі (күнделікті белсенділік)	62%	75%	88%	+42%	Физикалық белсенділік жалпы энергия деңгейін жоғарылатты.
Топтық әрекеттестік қабілеті	65%	77%	85%	+31%	Командалық ойындар мен топтық жұмыстардың оң нәтижесі анықталды.
Стресті басқару қабілеті	48%	65%	78%	+63%	Жаттығулардан кейін оқушылардың стресті басқару қабілеті айтарлықтай жақсарды.
Оқу үлгеріміне ықпалы	60%	70%	80%	+33%	Сабақтарға қатысқан оқушылардың академиялық үлгерімінде оң өзгерістер байқалды.

Зерттеу нәтижесі

1. Физикалық көрсеткіштер:

○ Жаттығулар арқылы аэробты төзімділік, бұлшықет күші және дене массасының индексі айтарлықтай жақсарды.

○ Сабақтардың қарқындылығы мен жүйелі ұйымдастырылуы бұл нәтижеге ықпал етті.

2. Психологиялық көрсеткіштер:

○ Дене тәрбиесі сабақтары оқушылардың психологиялық тұрақтылығы мен стресске төзімділігін арттырды.

○ Өзін-өзі бағалау деңгейі жоғарылап, эмоционалдық жағдай тұрақтылыққа қол жеткізді.

3. Әлеуметтік әсер:

○ Топтық ойындар мен бірлескен әрекеттестік оқушылардың әлеуметтік дағдыларын жақсартты.

○ Командалық жұмыстар балалар арасындағы сенімділік пен ынтымақтастықты нығайтуға ықпал етті.

4. Жалпы оқу үлгерімі:

○ Белсенді физикалық жаттығулар оқушылардың назарын шоғырландыруға және оқу үлгерімін жақсартуға көмектесті.

Дене тәрбиесі сабақтары оқушылардың физикалық және психологиялық денсаулығына оң әсер етеді. Аталған талдау көрсеткіштері дене шынықтыру сабақтарын жүйелі түрде өткізудің маңыздылығын дәлелдейді. Мұндай сабақтарды ұйымдастыруда оқушылардың жас ерекшеліктері мен физикалық мүмкіндіктерін ескеру қажет.

Ұсыныс: жаттығулардың әр түрлі болуын қамтамасыз етіп, денсаулықты қолдау бағдарламаларын енгізу.

Эксперименттік әдіс: арнайы бағдарламаларды енгізу арқылы денсаулық мәдениетін арттыру тиімділігін тексеру.

Арнайы бағдарламаларды енгізу арқылы денсаулық мәдениетін арттыру тиімділігін тексеру бойынша арнайы зерттеу кестесі

Көрсеткіштер	Бастапқы деңгей (%)	Бағдарлама енгізілгеннен кейін (3 айдан кейін) (%)	Бағдарлама нәтижелері (6 айдан кейін) (%)	Өсупайызы (%)	Ескертулер
Дене белсенділігі деңгейі	55%	75%	90%	+63%	Арнайы денсаулық сақтау бағдарламаларының енгізілуі арқылы оқушылардың физикалық белсенділігі артты.
Тамақтану мәдениеті	50%	68%	82%	+64%	Денсаулық сақтау бағдарламаларында дұрыс тамақтану туралы ақпарат беріліп, нәтижесінде дұрыс тамақтану үлгісі қалыптасты.

Психологиялық денсаулық	60%	72%	85%	+42%	Психологиялық тренингтер мен релаксация жаттығуларының енгізілуі психологиялық жағдайдың жақсаруына ықпал етті.
Өзін-өзі бағалау мен денсаулыққа жауапкершілік	45%	68%	80%	+78%	Оқушылардың денсаулыққа жауапкершілігін арттыру үшін арнайы тренингтер мен семинарлар өткізілді.
Қауіпсіздік мәдениеті	40%	60%	78%	+95%	Денсаулыққа зиянды әдеттермен күрес бағдарламалары қауіпсіздік мәдениетін жақсартты.
Стресс деңгейі	70%	55%	40%	-43%	Арнайы бағдарламалар мен психологиялық қолдау стресс деңгейін айтарлықтай төмендетті.
Тыныс алу жүйесінің денсаулығы	52%	68%	80%	+54%	Тыныс алу жаттығулары мен арнайы тыныс алу бағдарламалары оқушылардың денсаулығына оң әсер етті.
Жалпы денсаулық жағдайы	65%	78%	90%	+38%	Жалпы денсаулық жағдайының жақсаруы жаттығулар мен арнайы бағдарламалардың тиімділігін көрсетеді.
Кәсіби бағдар мен денсаулық сақтауға бағытталған	50%	70%	85%	+70%	Кәсіби бағдар бойынша денсаулық сақтау тақырыптарына арналған сабақтар

білім деңгейі					мен семинарлар өткізілді.
Әлеуметтік қарым-қатынас пен ұжымдық мәдениет	55%	70%	85%	+55%	Топтық тренингтер мен әлеуметтік іс-шаралар оқушылар арасындағы бірлікті нығайтты.

Талдау нәтижесі

1. Дене белсенділігі мен физикалық дайындық:

○ Бағдарламалар енгізілгеннен кейін дене белсенділігі деңгейі айтарлықтай артты (63%), бұл арнайы жаттығулар мен бағдарламалардың тиімділігін көрсетеді.

○ 6 ай ішінде бұл көрсеткіш 90%-ға жетіп, оқушылардың физикалық деңгейі мен денсаулығы жақсарды.

2. Тамақтану мәдениеті:

○ Дұрыс тамақтану мәдениетін арттыру бойынша тренингтер мен семинарлар нәтижесінде дұрыс тамақтану мен тамақтану мәдениеті 64% өсті.

3. Психологиялық денсаулық:

○ Арнайы бағдарламалар психологиялық денсаулыққа әсер етіп, оқушылардың психологиялық жағдайы 42% жақсарды. Бұл бағдарламалардың стрессті басқару мен эмоционалдық тұрақтылыққа әсерін көрсетеді.

4. Өзін-өзі бағалау:

○ Денсаулыққа жауапкершілік пен өзін-өзі бағалау көрсеткіштері айтарлықтай артты (+78%). Бұл денсаулық сақтау бағдарламаларының маңызды нәтижелерінің бірі болып табылады.

5. Қауіпсіздік мәдениеті:

○ Денсаулыққа зиянды әдеттер мен қауіпсіздік мәселелері бойынша арнайы бағдарламалар енгізіліп, 95%-ға дейін артты.

6. Стресс деңгейі:

○ Стресс деңгейінің төмендеуі 43%-ды құрады, бұл психологиялық тренингтер мен қолдаудың тиімділігін айғақтайды.

7. Жалпы денсаулық жағдайы:

○ Жалпы денсаулық жағдайы 38%-ға жақсарды, бұл бағдарламалардың денсаулыққа жалпы әсерін көрсетеді.

8. Әлеуметтік қарым-қатынас пен ұжымдық мәдениет:

○ Топтық жұмыстар мен тренингтердің нәтижесінде әлеуметтік қатынастар мен ұжымдық мәдениет жақсара түсті.

Арнайы денсаулық сақтау бағдарламаларын енгізу оқушылардың денсаулығын жақсартуға және олардың денсаулық мәдениетін арттыруға оң әсер етті. Бағдарламалардың тиімділігі дене белсенділігі, психологиялық денсаулық, тамақтану мәдениеті және жалпы денсаулық жағдайында айтарлықтай жақсару байқалды.

Ұсыныс: Денсаулық сақтау бағдарламаларын үздіксіз дамыту және олардың мазмұнын оқушылардың қажеттіліктеріне сәйкес өзгертіп отыру.

Зерттеу нәтижелері:

1. **Дене тәрбиесі пәнінің маңыздылығы:** сауалнама нәтижелері білім алушылардың басым бөлігі дене тәрбиесі пәнін денсаулықты нығайтудың негізгі құралы деп санайтынын көрсетті.

Дене тәрбиесі пәнінің маңыздылығы туралы кесте талдауы

Көрсеткіш	Түсініктеме	Салдары
Денсаулықты нығайту	Дене тәрбиесі сабақтары арқылы қозғалыс белсенділігі артып, дене функцияларының жақсаруы.	Аурушаңдық деңгейінің төмендеуі, физикалық дамудың жақсаруы.
Стресс деңгейін төмендету	Физикалық жаттығулар ағзаның релаксациясына және стресс гормондарының азаюына ықпал етеді.	Оқушылардың эмоционалдық жағдайының жақсаруы, көңіл-күйдің көтерілуі.
Әлеуметтік байланыс орнату	Командалық ойындар мен топтық жаттығулар әлеуметтік дағдыларды дамытады.	Өзара түсіністік пен достық қарым-қатынастың қалыптасуы.
Тәртіптілік және жауапкершілік	Жаттығуларды орындаудағы жүйелілік пен тәртіп дағдыларын тәрбиелеу.	Жауапкершілік деңгейінің артуы, сабаққа деген ынта-жігердің өсуі.
Салауатты өмір салтын насихаттау	Сабақ барысында дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бас тарту және белсенді өмір салтын ұстану.	Оқушылар арасында денсаулыққа қатысты оң көзқарастардың қалыптасуы.
Академиялық жетістіктерге әсері	Физикалық белсенділік ми қызметін жақсартып, зейінді арттырады.	Сабақтағы үлгерімнің жақсаруы, оқу процесіне қызығушылықтың артуы.

2. **Практикалық жаттығулардың тиімділігі:** арнайы бағдарламалар енгізілген топтарда физикалық дайындық пен денсаулық көрсеткіштері жақсарғаны байқалды.

Практикалық жаттығулардың тиімділігі туралы кестелік анализ

Көрсеткіш	Жаттығуларға дейін (%)	Жаттығулардан кейін (%)	Өзгеріс (+/-)
Физикалық төзімділік	50	75	+25
Стресс деңгейі	40	20	-20
Оқу үлгерімі	60	80	+20
Әлеуметтік байланыс	55	70	+15

Талдау:

1. **Физикалық төзімділік:**

2. Жаттығулар оқушылардың физикалық жағдайын айтарлықтай жақсартып, 25%-ға өсуіне әсер етті.

3. **Стресс деңгейі:** Стресс деңгейі 20%-ға төмендеді, бұл психологиялық жеңілдеуді және релаксацияны көрсетеді.

4. **Оқу үлгерімі:** Үлгерім 20%-ға артып, жаттығулардың зейін мен когнитивті функцияларға оң әсерін көрсетті.

5. **Әлеуметтік байланыс:** Топтық белсенділіктердің нәтижесінде әлеуметтік қарым-қатынастардың жақсарғаны байқалды (+15%).

3. **Салауатты өмір салтын насихаттау:** дене тәрбиесі сабақтарында денсаулық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған арнайы іс-шаралар (тренингтер, жарыстар, ақпараттық сағаттар) білім алушылардың белсенділігін арттырды.

Қорытынды: Дене тәрбиесі пәні білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың маңызды құралы болып табылады. Оның тиімділігі жүйелі және кешенді тәсілдер арқылы жүзеге асырылады. Сабақтарда денсаулық сақтау мен нығайтуға бағытталған әдістемелерді қолдану, салауатты өмір салтын насихаттау арқылы оқушылардың денсаулығын нығайтуға және өмір сапасын жақсартуға ықпал етуге болады. Практикалық жаттығулар білім алушылардың денсаулық көрсеткіштерін жақсартумен қатар, олардың психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне де оң әсерін тигізеді. Бұл мәліметтер дене тәрбиесі пәні бағдарламаларына қосымша физикалық белсенділіктерді арттырудың маңыздылығын дәлелдейді.

Әдебиеттер тізімі

1. ҚР Білім және ғылым министрлігі. «Салауатты өмір салтын қалыптастыру тұжырымдамасы».

2. Бағланова, Г. «Дене тәрбиесі және спорт педагогикасы». Алматы: Қазақ университеті, 2020.

3. Тұрсынова, Ж. «Денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы мектептің рөлі». «Педагогика және психология» журналы, 2018.

4. World Health Organization. «Global Recommendations on Physical Activity for Health». 2020.

5. Құдайбергенов, А. «Дене шынықтырудың әдістемелік негіздері». Астана: Фолиант, 2019.

6. Әбдімәжітова, Г. (2020). «Дене тәрбиесі және спорттың білім алушылардың денсаулық мәдениетіне ықпалы». Алматы: Білім баспасы.

7. Жұмағалиев, С. (2019). «Салауатты өмір салты негіздері». Астана: Ұлттық білім орталығы.

8. World Health Organization. (2022). «Physical activity and health promotion». Geneva: WHO Publications.

9. Назарбаев, Н. Ә. (2018). «Қазақстандық білім берудің жаңғыруы». Астана: Қазақстан баспасы.

ИССЛЕДОВАНИЕ КОРРЕЛЯЦИИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ И РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

Лобанова В.Т., педагог физической культуры, КГУ «Средняя общеобразовательная профильная школа № 36 экологической направленности», Павлодар, Республика Казахстан

Аннотация: В данной статье освещены материалы исследования и результаты педагогического опыта автора по исследованию способов повышения мотивации к занятиям физической культурой и лыжной подготовкой. Результаты исследования нашли применение в авторской программе «Основы лыжной подготовки в школе». Ее методическая мобильность, временная экономичность, интеграционный характер содержания представляют значительные педагогические возможности для повышения уровня общефизической подготовленности и специальной лыжной подготовки обучающихся 7 классов.

Ключевые слова: физическое воспитание, методика обучения, тренировка, лыжная подготовка, авторская программа.

e-mail: sanna27ltb@mail.ru

Актуальность исследования: Тематика исследования корреляции между повышением мотивационной составляющей и ростом показателей лыжной подготовки в 7 классе актуальна по нескольким причинам:

✓ **Значение физической активности:** В условиях современного общества, где наблюдается снижение физической активности у молодежи, лыжные виды спорта являются важным элементом физического воспитания. Исследование поможет понять, как мотивация влияет на качество специальной лыжной подготовки школьников.

✓ **Проблемы обучения и тренировки:** Уровень мотивации учащихся может существенно влиять на их успехи в лыжной подготовке и физическом воспитании в целом. Понимание взаимосвязи этих факторов позволяет педагогам и тренерам разрабатывать более эффективные методы обучения и мотивации.

✓ **Развитие личности:** Лыжная подготовка способствует формированию важных личностных качеств, таких как упорство, дисциплина и целеустремленность. Исследование связи мотивации и спортивных результатов может помочь в формировании более сбалансированного подхода к воспитанию подростков.

✓ **Научная база:** Тема исследования также вносит вклад в научное понимание психологии спорта и педагогики, что может быть полезно для будущих исследований в области физической культуры и обучения.

При углубленных медицинских осмотрах у учащихся инновационных школ достоверно чаще выявлялись хронические заболевания нервной системы и органов чувств, пищеварения, нарушения осанки [2]. В этих условиях

актуальность приобретают авторские программы, достоверно способствующие повышению общефизической и специальной лыжной подготовки школьников. Таким образом, исследование отношений между мотивацией и показателями лыжной подготовки в 7 классе не только имеет практическое значение, но и способствует расширению теоретических знаний в данной области.

С этой целью я продолжила в текущем учебном году исследование мотивационной составляющей специальной лыжной подготовки, начатое в прошлом году.

Цель исследования: установить качественные и количественные показатели корреляции повышения мотивационной составляющей и роста показателей общефизической и специальной лыжной подготовки в 7 классе для дальнейшего повышения качества обучения. В дальнейшем внести необходимые изменения, основанные на результатах исследования, в авторскую программу «Основы лыжной подготовки в школе» для 7 класса.

Методы исследования:

✓ Опросы и анкетирование учащихся по мотивационной составляющей (репрезентативная выборка не менее 100 учащихся);

✓ Интервьюирование учащихся в процессе общефизической и специальной лыжной подготовки.

✓ Мониторинг показателей общефизической и специальной лыжной подготовки [1] на протяжении 1 и 2 четверти учебного 2024-2025 года.

Рабочая гипотеза состояла в том, что если повысить уровень внутренней мотивации учащихся к занятиям общефизической и специальной лыжной подготовкой посредством выстраивания индивидуального тренировочного процесса, то можно ожидать повышение показателей общефизической и специальной лыжной подготовки учащихся 7 класса.

Результаты исследования: Перед исследованием были проведены опросы и анкетирование учащихся по мотивационной составляющей (репрезентативная выборка не менее 100 учащихся) [4]. Обработка результатов опросов и анкетирования позволила сделать вывод, что учащиеся нуждаются в индивидуальном подходе, так как различаются по физическим и психоэмоциональным качествам. Однако в школе нет возможности проводить индивидуальные тренировки. Поэтому все учащиеся были поделены на три группы А, В, С.

В группу А определены учащиеся с высокой выносливостью и устойчивой психикой. Для них были выбраны тренировочные задания на повышение выносливости, проведены беседы по методам самоконтроля за самочувствием во время тренировочного процесса.

В группу В определены учащиеся, обладающие спринтерскими качествами и им подобраны соответствующие тренировочные задания. Даны методические рекомендации для самосовершенствования.

В группу С определены учащиеся с нестабильными результатами по специальной лыжной подготовке и высокой психоэмоциональной лабильностью.

Для них отобраны упражнения на повышение волевых качеств и упражнения, повышающие скоростные качественные характеристики.

Обобщенные результаты исследования и апробирования изменений авторской программы представлены в двух таблицах, которые привожу ниже (Таблица 1, 2).

Таблица 1-Средние показатели общей физической и специальной подготовленности на примере исследуемого контингента учащихся 7 класса (девочки)

Показатели	Средние показатели общей физической подготовки на примере исследуемого контингента учащихся, 7 класс (девочки)				Средние показатели специальной лыжной подготовки
	Бег 60 м (сек)	Бег 500 м (мин)	Прыжок в длину с места, см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	
Временной интервал					Классический стиль, 1 км (мин, сек)
1 четверть	13, 4	3,35	168	8	6,10
2 четверть	12, 1	3,20	174	11	5,42

Таблица 2-Средние показатели физической и специальной подготовленности на примере исследуемого контингента учащихся 7 класс (мальчики)

Показатели	Средние показатели общей физической подготовки на примере исследуемого контингента учащихся 6 класс (мальчики)				Специальной лыжной подготовки
	Бег 60 м (сек)	Бег 500 м (мин)	Прыжок в длину с места, см)	Подтягивания (раз)	
Временной интервал					Классический стиль, 1 км (мин, сек)
1 четверть	12, 4	3,05	173	1	5
2 четверть	10, 9	2,50	180	4	4,40

Из приведенных данных следует, что внедрение новых элементов авторской программы повышает средние показатели уровня общефизической и специальной лыжной подготовленности исследуемого контингента обучающихся, что прослеживается в приведенных данных как в отношении девочек, так и в отношении мальчиков. Чтобы нагляднее показать динамику приведу две диаграммы.

Динамика изменений усредненных показателей показывают общую картину повышения уровня общефизической подготовки и специальной подготовки (Рисунок 1, 2).

Рисунок 1 - Динамика изменения усредненных показателей уровня общефизической подготовленности

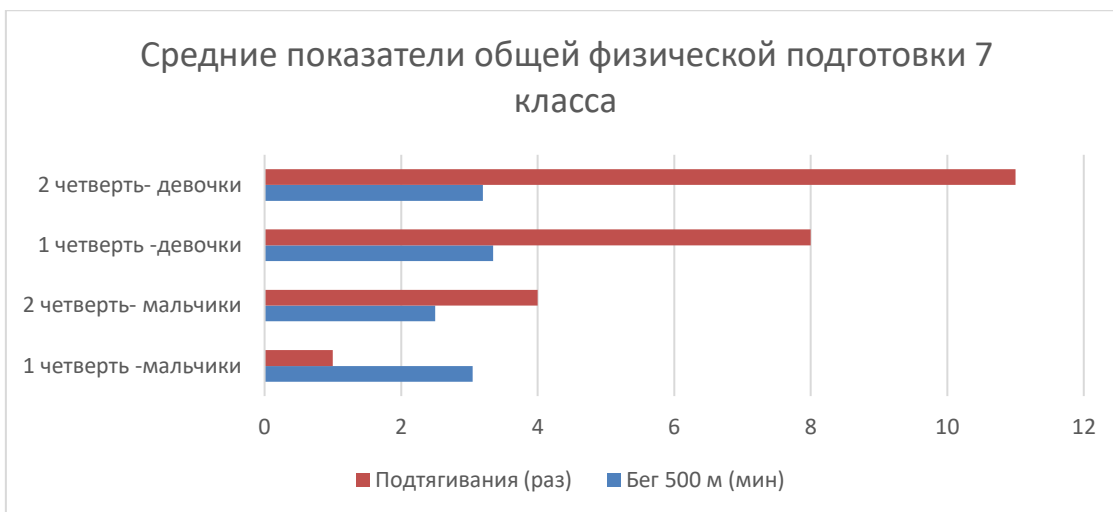
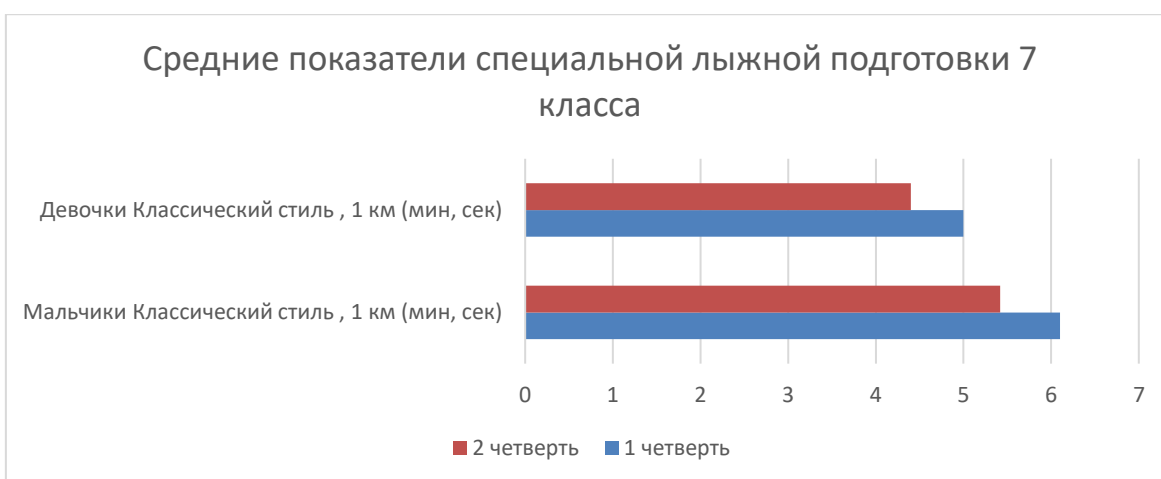


Рисунок 2 - Динамика изменения усредненных показателей уровня специальной лыжной подготовки



Выводы: Экспериментальные данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать выводы, что занятия лыжной подготовкой по авторской программе с индивидуальными траекториями обучения:

- ✓ повышают за счет увеличения мотивационной составляющей уровень общефизической и специальной подготовленности обучающихся;
- ✓ повышают работоспособность организма и улучшают его адаптационные свойства в целом, что способствует укреплению здоровья школьников не смотря на возрастающую учебную нагрузку в 7 классе;
- ✓ улучшают психоэмоциональное состояние, приносят радость и положительные эмоции детям.

Исследования позволили на научной основе создать, апробировать, усовершенствовать авторскую программу элективного курса по физической культуре «Основы лыжной подготовки в школе», рассчитанного на 34 часов.

Данная авторская программа предназначена для учителей физической культуры, работающих в 7-х классах средней общеобразовательной школы. Исследование собственной педагогической практики на уроках физической культуры и факультативных занятий лыжной подготовкой является важным

фактором ее совершенствования.

Список литературы

1. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. «Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности деятельности учителя физической культуры», (методические рекомендации), М., 2002.
2. Муртазин И.Г. Социально-гигиенические особенности семей учеников школ с интенсивной и традиционной формами обучения // Казанский мед. журн., 2018 - Т. 84, № 3 - стр. 213.
3. Орехов Л.И. Планирование и проведение научных исследований в лыжном спорте: Учебное пособие.: Алма-Ата, 1987,135 с.
4. Лобанова Т.В. Особенности организации лыжной подготовки в 6 классе // Педагогический альманах, проф. научно-метод. журн., 2024, №1 -стр. 231.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – ТӘРТІП ПЕН ТАБАНДЫЛЫҚ МЕКТЕБІ

Майрамбаев Н.А., педагог-модератор, Каспий өңірі ЖШС «Болашақ» колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі,
Маңғыстау облысы, Ақтау қаласы, Қазақстан Республикасы

Андатпа. Ежелгі заманның дәрігері Гиппократ «Денсаулыққа жаттығусыз ештеңе де пайдалы емес. Әрбір адамға дене шынықтырумен айналысу керек, себебі денсаулық – өмірдің басты байлығы» – дегені денсаулық пен физикалық белсенділік арасындағы тығыз байланысты көрсетеді. Дене шынықтыру – адам өміріндегі маңызды салалардың бірі. Ол тек физикалық денсаулықты жақсартумен ғана шектелмей, адам бойында тәртіп, табандылық, төзімділік сияқты қасиеттерді қалыптастырады.

Тәртіп – дене шынықтырудың басты тірегі. Тәртіп кез келген спорт түріндегі жетістіктің негізі болып табылады. Жаттығуларды жүйелі түрде орындау, белгіленген уақытта сабаққа қатысу және қойылған мақсаттарға жету үшін үнемі талпыныс жасау – тәртіпке бағынудың айқын мысалы. Дене шынықтыру сабақтары немесе спорттық жаттығулар адамның күн тәртібін қалыптастырып, уақытты тиімді пайдалануға үйретеді. Мысалы, күнделікті таңертеңгі жаттығу адамды ерте тұруға, уақытын дұрыс жоспарлауға және күнделікті міндеттерді орындауға дайын болуға итермелейді.

Табандылық – жетістікке жетудің кепілі. Спорт пен дене шынықтыру адамның табандылығын шыңдайтын бірден-бір сала. Жаттығулар барысында кездесетін қиындықтар, ауырлықтар және сәтсіздіктер адамды шыдамдылыққа және өз-өзіне сенуге үйретеді. Мақсатқа жету үшін ұзақ уақыттық еңбек пен шыдамдылық қажет. Табандылықты дамытатын негізгі факторлардың бірі – үздіксіз қайталау. Спортшы әрбір қателіктен сабақ алып, өз нәтижесін жақсартуға ұмтылады. Спортта табандылықсыз жетістікке жету мүмкін емес, сондықтан да дене шынықтыру өмірдің басқа қырларында да қиындықтарды

жеңуге үйретеді.

Түйін сөздер: Спорт, дене шынықтыру, техникалық және кәсіптік білім беру, инфрақұрылым, денсаулық, заманауи технологиялар, мотивациялық бағдарламалар.

e-mail: m_nurzhan_94@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Дене шынықтыру сабағы барысында баланың жеке басының жан-жақты үйлесімді дамуы баланың бойында адамгершілік қасиеттерін, эстетикалық сезім мен қарапайым еңбек дағдыларын нысаналы түрде қалыптастыру жолымен жүзеге асырылады. Дене шынықтыру сабағының ерекшелігі балалар орындайтын жаттығу уақыты тәртібінің дәлдігінен көрінеді, мұның өзі жалпыға бірдей қарқында қимыл үйлесімін, саналылықты, жинақылықты ерік-жігер күшін, тәртіптілікті қалыптастырады. Негізгі қимылдардағы жаттығулар батылдық, табандылық, өзін-өзі билеуді және ептілікті көрсетуді талап етеді. Бұл жаттығуларды орындау қорқыныш пен сенімсіздік сезімін жеңумен, ерік-жігер ширығумен, мақсатқа жетудегі табандылықпен байланысты. Ережелі қимыл-қозғалыс ойындарында студенттер ұстамдылық пен ерік-жігер, ойын жағдайының күтпеген жерден өзгеруіне тез реакция жасауды, сондай-ақ жолдастық, өзара көмек, адалдық, әділеттілік, батылдықпен табандылық сезімін көрсете отырып жаттығады. Сабақта студенттердің аталған қасиеттерді қайталануына және оқытушының басшылығына қарай олардың белсенділік көрсетуі біртіндеп күнделікті өмірге ауысады. Сабақ барысында оқытушы студенттердің бойында олардың адамгершілік қасиетіне лайық барлық нормалардың қалыптасуын бақылайды және әрбір нақты жағдай талап ететін ықпал ету әдістерін: студент бойында батылдық, табандылық сезімін туғызу мақсатында қолданылатын, студенттің көзін жеткізетін тәсілді, іс-тәжірибе жүзінде үйретуді және табысқа, жетістікке жетуіне байланысты көтермелеуді, сендіруді пайдаланады. Дене шынықтыру сабақтары студенттердің салауатты өмір салтын ұстануды, эстетикалық қабылдау қабілетін, талғамын, қоршаған өмірдің, сұлулықтың кейбір элементтерін қосуын дамытуға бағытталған эстетикалық тәрбиемен, еңбек іс-әрекетімен тығыз байланысты.

Қасым-Жомарт Тоқаев 2024 жылғы Қазақстан халқына Жолдауында дене тәрбиесі мен спорт саласын дамыту мәселелеріне де назар аударды. Президент халықтың салауатты өмір салтын ұстануына жағдай жасау маңызды екенін атап өтті. Бұл бағытта мектептер мен жоғары оқу орындарында спорттық инфрақұрылымды жақсарту, жастар арасында бұқаралық спортты қолдау бойынша нақты тапсырмалар берілді. Қазіргі таңдағы дене шынықтыруға қатысты бірқатар мәселелер бар, олар қоғамның дене белсенділігін дамытуға кедергі келтіріп, халықтың денсаулығына теріс әсер етеді. Негізгі мәселелерге мыналар жатады:

Физикалық белсенділіктің төмен деңгейі: Көптеген адамдар, әсіресе жастар, отырықшы өмір салтын ұстануда. Бұл негізінен гаджеттер мен интернетке тәуелділікке байланысты. Физикалық белсенділіктің жетіспеуі семіздік, жүрек-қантамыр аурулары және басқа да созылмалы аурулардың

дамуына әкеледі.

Спорттық инфрақұрылымның жеткіліксіздігі: Ауылдық жерлерде және шағын қалаларда спорттық нысандардың тапшылығы байқалады. Бұл аймақтардағы тұрғындардың спортпен шұғылдануға мүмкіндігі шектеулі. Кейбір қалалық аудандарда да заманауи спорттық инфрақұрылымның жетіспеушілігі байқалады.

Қаржыландырудың жеткіліксіздігі: Көптеген елдерде, соның ішінде Қазақстанда, дене шынықтыру мен спортты дамытуға бөлінетін қаражат жеткіліксіз болуы мүмкін. Бұл спорттық бағдарламалардың сапасына, құрал-жабдықтардың жаңартылуына және мамандардың дайындығына әсер етеді.

Мотивацияның төмендігі: Көптеген адамдар дене шынықтырумен айналысуға мотивация таппайды. Олардың арасында салауатты өмір салтының маңыздылығы туралы ақпараттың жеткіліксіздігі немесе спортқа қызығушылықтың болмауы бар.

Білікті мамандардың жетіспеушілігі: Дене шынықтыру және спорт саласында жоғары кәсіби деңгейдегі мамандардың тапшылығы байқалады. Бұл сапалы оқыту мен жаттықтырудың төмендеуіне әкеледі.

Зиянды әдеттердің таралуы: Темекі шегу, алкогольді ішімдіктерді тұтыну және дұрыс тамақтанбау сияқты зиянды әдеттер дене белсенділігін төмендетеді және денсаулыққа кері әсер етеді.

Зерттеудің мақсаты – дене шынықтыру сабағында мақсатқа жетудің бірегей жолы оқытудың жаңа технологияларын пайдалану болып табылады, яғни дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға: бірте-бірте жасалатын әрекет, еңбек пен белсенділік. Бүгінгі бәсекеге қабілетті, мамандығын нақты таңдаған білім алушының бойында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған жағымды өзгерістер келесі сабақтарда одан әрі жетіліп, бекітсе педагогтің алға қойған мақсатының орындалғаны деп санаймын. Біз, колледж оқытушылары жаңа оқытудың элементтерін көптеп қолдануға тырысамыз. Сабақтарымда студенттерді дағдымен қаруландырып қана қоймай теорияда алған білімдерін іс-жүзінде қолдана алуына жан-жақты ықпал жасаймын. Білім алушылармен спорт әлемінде болып жатқан соңғы жаңалықтар жайында талқылаған дұрыс. Бұл талқылауда педагог әр білім алушының қай спорт түріне қызығатынын әрі бейім екенін анықтай алады.

Зерттеу әдістері: Колледждегі дене шынықтыру пәні студенттердің физикалық дайындығын жетілдіруге, салауатты өмір салтын қалыптастыруға және кәсіби қызметке қажетті физикалық қасиеттерді дамытуға бағытталған. Соның ішінде: Индивидуализацияланған тәсіл, Ситуациялық әдістер, жарыс элементтері бар әдістер. Бұл әдістер олардың мамандыққа дайын болуына ықпал етеді.

Зерттеу нәтижелері: Техникалық және кәсіптік білім беру (ТЖКБ) ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдіру маңызды, себебі бұл студенттердің физикалық және психологиялық жағдайын жақсартып, олардың кәсіби қызметке дайындығын арттырады. Жетілдірудің бірнеше негізгі түрлері мен бағыттары бар: оқу бағдарламаларын жаңарту, заманауи технологияларды қолдану,

инфрақұрылымды жақсарту, мотивациялық бағдарламалар, қосымша іс-шаралар. Бұл шаралар студенттердің дене тәрбиесіне деген қызығушылығын арттырып, оларды салауатты өмір салтына бейімдеуге ықпал етеді.

Қорытынды: Қорытындылай келе, дене шынықтыру ойындары туралы жазушы Ғ.Мүсірепов былай дейді: «Дұрыс жолға қойылған дене шынықтыру ойындары оқу-білім алуға бөгет емес, қайта бойды сергітіп, ойына жәрдем ететін нәрсе». Бұл дегеніміз баланың денсаулығын нығайту арқылы, денесін жан-жақты дамытып, қозғалыс дағдылары мен іскерлігін қалыптастыру арқылу дене қасиеттерін жылдамдықты, ептілікті, икемділікті, күш пен төзімділікті қалыптастыру арқылы, оқу-білімді меңгеріп, ұйымдастырушылық қабілеттерін бойларына сіңіреміз. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні – Денсаулықтың басты байлық екенін ескере отырып, келешек ұрпақты дені сау, рухы мықты, нағыз ерік-жігерлі етіп дайындау тікелей біздің парызымыз.

Әдебиеттер тізімі

1. Уанбаев Е.К., Уанбаев Ф.Ж. Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі: - Өскемен: ШҚМУ баспасы, 2006. 270 б.
2. Тайжанов А., Қарақов А. Дене тәрбиесі. – Алматы, 2009. -189 б.
3. Теория и методика физического воспитания. /Под редакцией Б.А.Ашмарина – М.: «ФиС», 1990 г. – с.234.
4. Шилибаев Б.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. «Альманахъ» баспасы, 2015 ж.
5. Джекенов П.С. Дене шынықтыру жүйесі. «Альманахъ» баспасы, 2016 ж. <https://kk.wikipedia.org/wiki/Дидактика>

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ – ҚЫЗЫҚТЫ ОЙЫН

Мамаев М.Ш., магистр, **Р.К.Еспенбетов** педагог-зерттеуші, Алматы қаласы Білім басқармасы «Қалалық дене шынықтыру және спорт оқу – тәжірибелік орталығы» әдістемелік бөлім меңгерушісі

Андатпа. Тоғызқұмалақ — бұл қазақ халқының ұлттық дәстүрлі ойыны, оның тарихы мен мәдени маңызы терең. Бұл ойын тек уақыт өткізу құралы ғана емес, ойлау қабілетін дамытатын, стратегиялық және тактикалық ойлауды талап ететін күрделі спорт түрі. Тоғызқұмалақтың ережелері мен тәсілдері көптеген жылдар бойы жетілдірілген және өз дәстүрін сақтаған. Осы орайда, қазіргі заманғы дене тәрбиесі мен спорт саласында ұлттық ойындарды жаңаша бағытта ұсыну маңызды мәселе болып табылады.

Түйін сөздер: тоғызқұмалақ, әдістеме, дағды.

Зерттеудің өзектілігі. Қазақстанда тоғызқұмалақтың кең танымал ұлттық спорт түрін сауықтыру мақсатында жаппай айналысуды дамыту үшін маңызды етеді. Қозғалу белсендігінің танымал түрлерін қолдану, көпшіліктің

шұғылдануы үшін көптеген секциялар құру, әсіресе, адамның ойлау қабілеті белсенділігінің техникалық ілгерілеуі, ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың дамуы мен білім беру жүйесі салдарынан әлсіреген қазіргі таңда өзектілігі зор.

Тоғызқұмалақтың кең танылуы, түрлі қолданбалы дағдыларды қалыптастырудағы білімдік тиімділігі, дене шынықтыруға енгізілуі, ерік-күші мен басқа да психологиялық сапаларын тәрбиелеу, денсаулықты нығайту тәсілінің сауықтыру тиімділігі мен жастардың дене тәрбиесі көп жағдайда осы ұлттық спорт түрінің мектептегі дене шынықтыру пәні бойынша оқу және сыныптан тыс сабақтар бағдарламасына енгізілуіне ықпал етеді.

Қазіргі жасөспірімдер мен жастардың ұлттық ойындарға қызығушылықтарын ескере отырып, орта мектептер мен колледждерде дене тәрбиесіне және сыныптан тыс қосымша сабақ кезінде тек бағдарламадағы жаттығуларды ғана емес, ұлттық спорт түрлері мен ойындарын оқу жоспарына енгізіліп отыр.

Сонымен, зерттеу өзектілігі көне заманнан қазақ халқы жастардың ақыл-ой күшін, мерекелер мен жарыстардың қауіпсіз түрін ұйымдастыруда пайдаланып келген - тоғызқұмалақ Қазақстан дәуіріндегі дамуында жастардың дене шынықтыру дербес құралы ретінде қалыптасу тарихы мен қайта құру қарқынды дамыған заманда ұмыт қалдырмай, тоғызқұмалақшыларды дайындау құралдары мен әдістерінің барлық қажетті де маңызды атрибуттарын зерттеп, оларды сақтап қалу және спортшыларды дайындау әдістемесіне енгізу, сондай-ақ өскелең ұрпақтың дене тәрбиесінде пайдалану үшін зерттеу қажеттілігімен анықталады.

Тоғызқұмалақ федерациясының ұлттық спортымызды халықаралық спорттық түрлері қатарында тануы тоғызқұмалақшыларымыздың техникалық-тактикалық даярлығына белгілі бір талаптар қояды, бұл өз кезегінде тоғызқұмалақпен шұғылданушы спортшыларды жалпы даярлау жүйесін одан әрі жетілдіруге негіз болып табылады. Аталмыш алғышарттар ең алдымен, тоғызқұмалақпен айналысатын қазақстандық тоғызқұмалақшылар үшін жоғары спорттық нәтижелерді көрсетіп, аймақтық, құрлықтық және әлемдік, чемпионаттарда бірқатар жеңіске қол жеткізуде.

Сонымен қатар бірқатар мамандардың айтуынша, соңғы жылдарда тоғызқұмалақшылар техникалық- тактикалық іс – әрекеттер қолданумен аса ерекшеленген жоқ. Даярлаудың тиімділігін арттыру жаңа тәсілдерді іздеуге, оқу-жаттығу сабақтарын ұйымдастыру және өткізуге, техникалық-тактикалық дайындықты арттыруға негізделеді. Сондай-ақ, тәжірибелі тоғызқұмалақшы даярлау мақсатында тиімді құралдар мен әдістерді әзірлеу, жаттықтырушы мамандардың біліктілігін арттыру бүгінгі күннің өзекті мәселелердің қатарынан саналады.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі, сондай-ақ төмендегі бағыттармен анықталады:

- Зерттеу барысында көтерілген мәселелердің ғылыми-әдістемелік тұрғыдан өңделуі;

- Зерттеу нәтижесінде қазіргі спорттық тоғызқұмалақ даму жағдайының

жоғары теориялық және әдістемелік маңыздылығы;

- Тоғызқұмалақтың оқушы жастар арасында танымалдығы.

Зерттеу пәні – техникалық-тактикалық даярлығы әдістемесінің тиімділігін арттыруды жетілдіру зерттеу.

Зерттеу мақсаты – тоғызқұмалақшылардың нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін техникалық-тактикалық даярлықты жетілдіру әдістемесіне негіздеме беру.

Зерттеу міндеттері:

- Тоғызқұмалақ спортшыларының техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктерінің теориялық-әдіснамалық негіздеріне талдау жасау;

- Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық алғышарттары мен мәнін айқындау;

- Ұлттық спортымыз тоғызқұмалақтың техника-тактикасын үйретудің педагогикалық шарттарын айқындау;

- Тоғызқұмалақшы спортшыларымыздың қимыл-қозғалыс даярлығын жетілдірудің әдістемесін әзірлеп, тиімділігін эксперименталды тексеру.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңызы:

- Тоғызқұмалақ спортшыларына техникалық-тактикалық даярлық ерекшеліктерінің теориялық-әдіснамалық негіздеріне талдау жасау жасалынды

- Қазақ ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық алғышарттары мен мәні айқындалды;

- Ұлттық спортымыз тоғызқұмалақтың техника-тактикасын үйретудің педагогикалық шарттары айқындалды;

- Тоғызқұмалақ спортшыларының техникалық-тактикалық даярлығын жетілдірудің әдістемесі әзірленіп, тиімділігі эксперименталды тексерілді.

Зерттеудің әдіснамалық негіздері. Әлемдік спорттық көрсеткіштердің өсуін зерттей отырып, Егеменді Қазақстанның қазіргі жағдайында спорттық жетістіктерге жетуді ғылыми негіздемелі зерттелуге бағытталған жұмыстарды саралай отырып, отандық және шет елдік зерттеушілердің оның ішінде Ресей ғалымдарының ішінде этнограф Н. Пантусов 1906 жылы Қазан қаласында тоғызқұмалақ туралы алғаш мақаласы. 1936 жылы Орта Азияда алғаш рет «Тоғызқұмалақ» кітабын жазған түркітанушы С. Аманжолов. Тоғызқұмалақ тақтасындағы отауларға сандық белгі қойылмастан бұрын әріптік белгілер қойылған, оның авторы - Ш. Ыбыраев. 1949 жылы өткен Қазақ КСР ІІ Чемпионатында тоғызқұмалақ тақтасындағы отауларды әріптік белгілеу нотациясы қолданылды. 1974 жылы әріптік белгілеу сандық белгілеуге көшірілді. Авторы - С.Тілеубаев. 1974 жылы Қазақ КСР Тоғызқұмалақ федерациясы құрылды. Тоғызқұмалақ ойынының ережесі ретінде С. Аманжолов пен Т. Сұлтанбековтың кітаптарындағы қағидалар алынды. 1980 жылы Қазақ КСР Тоғызқұмалақ федерациясының тапсыруымен тоғызқұмалақ ойынының негізгі қағидаларына қаратаулық Ә. Ақшораев пен алматылық Н. Жүнісбаев өзгерістер енгізді. Ал 1991 жылы Б. Әзімжанов пен М. Таникеев тоғызқұмалақ ойынының негізгі қағидаларына жаңа толықтырулар мен түзетулерді енгізді. 1990 жылы Тоғызқұмалақ федерациясының І Республикалық конференциясында қостанайлық халықаралық дәрежедегі спорт шебері Б. Әзімжановтың

ұсынысымен рейтинг-парағы енгізді. Бірақ бұл жұмыс кейін жүйелі түрде жүргізілмей қалғанымен, 2006 жылы қайта жанданды. 2008 жылы наурыз айынан бастап Қазақстан Республикасы Тоғызқұмалақ Қауымдастығының www.9kumalak.com ресми сайты жұмыс жасай бастады.

2009 жылғы 15 қыркүйегінен канадалық Арти Сандлер, германиялық Ральф Геринг және қазақстандық Серік Ақтаевтың бастауымен әлемдік ғаламторда тоғызқұмалақ ойыны тіркеліп, www.iggamecenter.com сайтында тоғызқұмалақты онлайн жүйеде ойнайтын бағдарлама жасалды. Сонымен бірге интернетте қазақ, чех, ағылшын, орыс, түрік тілдерінде сайттар ашылып, жұмыс жасалуда т.б ғалымдардың жазған еңбектері, т.б ғылыми ізденістер осы жұмыстың теориялық-әдістеме негізі болды.

Ұлттық қимыл ойындарының маңызын, сондай-ақ сипатын, оларды пайдаланудағы сабақтастықты анықтау үшін Е.М. Гельфман мен С.А. Шмаков мынадай саралауды ұсынады: зейін бөлетін ойындар; уақытты бағалауға үйрететін ойындар; баланың жеке мүмкіндіктерін ашып көрсететін ойындар; көз өлшемін дамытатын ойындар; байқаушылыққа жаттықтыратын ойындар; қимыл реакциясы мен үйлесімін жылдамдататын ойындар; шығармашылық қабілетті дамытатын ойындар; көңіл-күй мен сезімге әсер ететін ойындар.

Қазақ ұлттық ойындары сияқты дене мәдениетінің осындай халықтық құралдарын алғаш рет жүйелеу бағытын біз М. Гунердің еңбектерінен көреміз, ол өзі жинаған қазақтың ұлттық ойындарын ескере отырып, оларды мынадай белгілері бойынша саралауды ұсынады: жалпы сипаттағы ойындар; кедергі және күрес элементтері бар ойындар; ашық жерлердегі ойындар; қысқы уақыттағы ойындар; демалысқа арналған ойындар.

Жаңа тапсырмаларды меңгеру жағдайында шығармашылық ойландыруды жұмылдыру талап етілсе, берілген жағдайда сараптамаға, жинақтауға және елестетуге көбірек көңіл бөлінеді.

Педагогикалық тестілеу. №174 мектеп-гимназия спорт залында жаттықтыру сабақтарында шартты жағдайларды сақтай отырып өткізілді. Соның нәтижесінде тоғызқұмалақшылардың дене дайындық деңгейлерін анықтау мүмкіндігі туды.

Тестілеу бағдарламасы әдістемелік ұсыныстардың, қолда бар зерттеу құрылғыларын қолдану негізінде жасалды. Біздің зерттеу жұмыстарымызда айтарлықтай көптеген жаттығулардан тұратын кешенді тестілеу қоданылды.

Жалпы дене дайындық деңгейін анықтайтын бақылау жаттығулары:

1. Ұзындыққа секіру (см);
2. Жүгіру (3x10с);
3. Турникке тартылу (рет);
4. Иілу (балл);

5. Техникалық қимыл-қозғалыстарды экспертті бағалу әдісі. Техникалық дайындық эстафеталық тапсырма орындағаннан кейін оны экспертті бағалау негізінде анықталды. Экспертті комиссия жаттығудың дұрыс орындалуын 5 балдық көрсеткішпен бағалады.

Қорытынды: Зерттеу жұмысының қорытындысында тоғызқұмалақ ойынын эстафеталық ойын түріне ауыстырудың тиімділігі, оның қазақ халқының

ұлттық мәдениетін сақтаудағы рөлі және жастар арасында кеңінен тарату мүмкіндіктері туралы ұсыныстар беріледі.

Зерттеудің нәтижелері тоғызқұмалақ ойынын жаңашылдықпен дамытуға бағытталған маңызды қадам болады. Осылайша, дәстүрлі ұлттық ойындардың қазіргі заман талабына сай дамуы мен кеңінен таралуы қамтамасыз етіледі.

Әдебиеттер тізімі

1. Донбаев А.Б., Саутов Р.Т. Национальные виды спорта в системе физического воспитания молодежи Казахстана // Ұлттық спорт пен ойындардың бүгінгісі мен болашағы: респ.ғыл.тәжір.конф.мат. (20-21 мамыр 2010 ж.).
2. Бектұрғанов Ө.Е., Дөңбаев Ө.Б., Ағаділов Ө.Е. Жастардың дене тәрбиесіндегі күрес тәсілінің қалыптасуы // Дене тәрбиесінің жаршысы. – 2010.
3. Спортивный Казахстан. Энциклопедия. Алматы 2004
4. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы, 1999 ж (2б. 10т.)
5. М.Балғамбаев. Қазақтың ұлттық спорт түрлері – Қайнар, 1985.
6. Төтенаев Б.А. «Қазақтың ұлттық ойындары». – Алматы: Қайнар баспасы. 1994.
7. Иманбеков Т. «Ұлттық ойындарды пайдалану бағдарламасы». //Ұлағат 1999. №8, 26-31 бет.
8. Иманбеков Т. «Ұлттық ойындардың өнері» //Ұлағат. 1996. №2, 3.
9. Толыбаева Қ. «Ұлттық ойындар» //Қазақ әдебиеті. 1992 31 қаңтар.
10. Табылдиев Ә. «Халық тағылымы». – Алматы. Қазақ университеті 1992.
11. Қазақстан Республикасының Президентінің халыққа жолдауы. /Егемен Қазақстан. 1996. №2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мейрамғалиева Г.Ж., магистр физической культуры и спорта, педагог-эксперт
Республиканская физико-математическая школа г. Астана

Гасанов Н.А., магистр менеджмента спорта и тренерской деятельности,
педагог-эксперт Назарбаев интеллектуальная школа физико-математического
направления г. Шымкент, Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у школьников. В работе обосновывается необходимость включения элементов лечебной физкультуры на уроке физической культуры. Проанализированы существующие методики, предлагаются эффективные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц, улучшение осанки и развитие гибкости. Результаты

исследования свидетельствуют о высокой эффективности предложенных методик в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, лечебная физкультура (ЛФК), профилактика, опорно-двигательный аппарат (ОДА), физическая культура, упражнения, осанка.

e-mail: Galima_73@bk.ru

Актуальность проблемы. Проблемы с ослабленным здоровьем у детей и подростков становятся все более распространенными. Сидячий образ жизни, неправильная осанка, чрезмерные нагрузки на позвоночник и суставы – все это приводит к развитию таких заболеваний, как сколиоз, остеохондроз и плоскостопие и т.д. Показатели врачебных данных и статистические данные свидетельствуют, что с каждым годом состояние здоровья детей слабее предыдущих лет. Также проведенные нами углубленные исследования свидетельствуют, что фактическое состояние детей хуже, чем это регистрируют школьные документы.

Цели исследования. Использование специальных упражнений для профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата на уроках физической культуры: укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности суставов, формирование правильной осанки, профилактика сколиоза, остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшение координации движений, повышение общей физической подготовленности.

Здоровье человека - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В подростковом возрасте – это фундамент для полноценной и счастливой жизни в будущем. Именно в этот период закладываются основы здоровья на всю жизнь. В школьном возрасте организм активно растет и развивается, что требует большого количества энергии и питательных веществ. Привычки, сформированные в данном возрасте, часто сохраняются на всю жизнь. Здоровое питание, физическая активность и достаточный сон помогут сформировать полезные привычки.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, все эти качества способствуют укреплению здоровья. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможные способности. В школьном возрасте физическая культура и спорт является одним из наиболее значимых факторов в укреплении и сохранении здоровья подрастающего поколения. На современного учителя физической культуры возлагается большая ответственность- это проведение качественного современного урока с использованием инноваций, умение интегрироваться с другими предметами при возможности и использование упражнений лечебной физкультуры (ЛФК) при необходимости. Согласно врачебным данным и при

получении показателей физической подготовленности мы все чаще сталкиваемся с проблемой отклонения здоровья у школьников, вследствие чего большое количество освобожденных от уроков физической культуры.

Мониторинг состояния здоровья детей, согласно данным школьных врачей, свидетельствует, что у значительной части школьников (50%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита).

Двигательный аппарат человека – это самодвижущийся механизм, состоящий из 640 мышц, 200-212 костей, нескольких сотен сухожилий. Опорнодвигательная система человека – это функциональная совокупность костей скелета, их соединений (суставов и синартрозов), и соматической мускулатуры со вспомогательными приспособлениями, осуществляющих посредством нервной регуляции локомоции, поддержание позы, мимики и других двигательных действиях, наряду с другими системами органов образует человеческое тело [1, с. 86]

К основным симптомам заболевания опорно-двигательного аппарата относятся: боли в спине, особенно в шее или пояснице; боли в конечностях; боли в суставах; искривление позвоночника; деформация грудной клетки; ограничение, нарушение двигательной активности в позвоночнике и суставах; деформация сустава; отекание, покраснение сустава, местное повышение температуры в области отека. Физическая культура играет неопределимую роль в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, а регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости, повышению координации движений и формированию правильной осанки. Все это в комплексе создает надежную защиту от различных заболеваний позвоночника, суставов и мышц. Некоторые заболевания позвоночника (сколиоз, кифоз) могут привести к серьезным деформациям всего туловища.

Основной физкультурной формой борьбы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является лечебная физкультура. Принципами построения комплекса упражнений ЛФК является: систематичное и регулярное выполнение упражнений, упражнения должны быть понятны и доступны для выполнения детьми разных возрастов и уровней физической подготовки, индивидуальный подход при подборе упражнений с учетом особенностей развития каждого ребенка, постепенное увеличение нагрузки во избежание переутомления, использование разнообразных комплексов упражнений для поддержания интереса детей к занятиям.

Методы исследования: Продолжительность занятий: сначала 10-15 мин ежедневно, а затем постепенно увеличивая до 1-1,5 ч - два-три раза в неделю, включая домашние задания. Существует множество комплексов упражнений ЛФК, которые можно чередовать, менять и усложнять. Мы в статье рассматриваем один из комплексов упражнений профилактики шейного остеохондроза и плоскостопии.

Примерный комплекс упражнений при шейном остеохондрозе

1. И.п. – стойка ноги врозь. Поочередное поднятие рук вверх, взгляд на кисть. Повторить 4-6 раз.
2. И.п. – то же. Поднять плечи вверх и круговым движением назад вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
3. То же движение наоборот: опустить плечи вниз, отвести назад и и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Развести руки в стороны, ладонями вверх, посмотреть на правую ладонь, перевести взгляд на левую ладонь и дугами вниз руки в и.п. Повторить 4-6 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь. Взмахи руками вверх – вниз одновременно или попеременно. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. – сидя на стуле, стопы сомкнуты. С поворотом туловища вправо наклонить голову вниз, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
7. И.п. – то же. Поочерёдные наклоны головы вправо и влево. 4-6 раз.
8. И.п. – сидя на стуле руки вверх. Круговые движения кистями (как закручивают лампочку). Следить взглядом поочерёдно за правой и левой кистью. Повторить 4-6 раз.
9. И.п. – сидя на стуле. Опустить максимально плечи вниз, вытянуть шею вверх, как можно выше. Повторить 4-6 раз.
10. И.п. – то же. Поочерёдные наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
11. И.п. – лёжа на спине, под шеей маленький валик (свёрнутое туго полотенце). Расслабить все мышцы тела. Полежать 15 минут.

Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

1. Ходьба в медленном темпе.
2. Ходьба с перекатом стоп с пятки на носок.
3. Ходьба на наружной стороне стопы («Мишка косолапый»).
4. Распрямление на полу пальцами стоп полотенца.
5. Полуприседания и приседания на носках.
6. Ходьба с собиранием стопами камушек, палочек и т.п.
7. И.п. – сед, с максимально разведенными коленями. Катание мяча между подошвами стоп.
8. И.п. – то же. Захват мяча стопами и выброс вперёд.
9. И.п. – сед в упоре сзади. Круговые движения стопами внутрь и наружу.
10. И.п. – то же. Поочерёдные сгибания и разгибания ног («велосипед»).
11. И.п. – лёжа на спине. Поочерёдное оттягивание носок стоп.
12. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Разведение пяток в стороны.

13.И.п. – то же. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой и наоборот.

14.И.п. – сед в упоре сзади. Разводя колени подтягивать стопы до полного соприкосновения.

15.Передвижения в упоре на четвереньках.

16.Ходьба по палке.

17.Стойка носки вместе, пятки врозь. Полуприседания и приседания.

18.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

19.Прыжки через скакалку.

20.Лазание по гимнастической стенке. [2, с.10-12]

Результаты исследования: Упражнения ЛФК включаются на каждом уроке физкультуры (3 раза в неделю), также для регулярности выполнения упражнений учащимся предлагались домашние задания. Урок начинается с комплекса общеразвивающих упражнений, включающих элементы ЛФК. В основной части урока включаются специальные упражнения ЛФК в качестве самостоятельного блока для отдельных учащихся или используются в игровых упражнениях. В заключительной части урока предлагаются упражнения на расслабление и растяжку.

Преимущества использования упражнений ЛФК, повышается эффективность профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшается физическое и психическое здоровье учащихся, повышается интерес к занятиям физической культурой, формируются навыки здорового образа жизни. [3, с.452]

В заключении можно отметить, что по наблюдениям родителей и учителей, результатам опросов учащихся, данных врачей, в классах, где проводились систематические занятия лечебной физкультуры показали положительную динамику; у учащихся укрепилось здоровье, уменьшились боли, улучшилось общее физическое и психологическое состояние здоровья.

Выводы: Специальные упражнения ЛФК, выполняемые на уроках физической культуры являются важным и эффективным средством профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата у подростков. Здоровье – это бесценный дар, который нужно беречь с детства. Регулярные занятия физической культурой и здоровый образ жизни – залог долгой и счастливой жизни.

Список литературы

1. Фролова С.М., Андреев Т.А. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Наука-2020: совершенствование системы физического воспитания спортивной подготовки. №7(23) С.86

2. Афашагов Х.Ю., Ибадова Г.Д., Гордон К.В. Лечебно-профилактическая эффективность применения технологий восстановительной медицины при патологии опорно-двигательного аппарата // Кубанский научный медицинский вестник. 2009. № 3. С.10-12

3. Каптелин И. О., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации. М., 1995. С.452

ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА БІЛІМ МЕН ДАҒДЫНЫ БАҒАЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ ҮЛГІЛЕРІ

Мейрханова З.Д., педагог-шебер, №116 ОМ директоры,
дене шынықтыру педагогі, магистр, Алматы қ. Қазақстан Республикасы

Андатпа. Дене шынықтыру сабағында білім мен дағдыны бағалаудың заманауи үлгілері оқу процесінің тиімділігін арттыру, оқушылардың дене белсенділігін ынталандыру және қоғамда дене мәдениетін насихаттау мақсатында жүргізіледі. Мақалада Қытай, АҚШ және Ресей мемлекеттерінің тәжірибелері негізінде дене тәрбиесі сабақтарында критериалды бағалау жүйесінің ерекшеліктері талданады. Критериалды бағалау халықаралық білім стандарттарына сай сапалы білім алудың маңызды шарты ретінде сипатталып, болашақ дене тәрбиесі педагогтерінің кәсіби біліктілігін арттыруға септігін тигізетіні көрсетіледі.

Түйін сөздер: Дене шынықтыру, критериалды бағалау, жиынтық бағалау, оқу жетістіктері, бағалау әдістері, оқушылардың дене белсенділігі, педагогикалық инновация, білім беру.

e-mail: mejrxanovaz@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі: «Дене тәрбиесі» пәнінің маңыздылығы қазіргі заманғы денсаулық сақтау жүйесімен тығыз байланысты. Оқушылардың физикалық белсенділігін арттыру үшін заманауи әрі тиімді бағалау әдістерін пайдалану арқылы дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға болады.

Зерттеудің мақсаты: «Дене тәрбиесі» сабағындағы білім мен дағдыны бағалаудың заманауи үлгілерін зерттеу, олардың тиімділігін анықтау, сондай-ақ білім беру практикасына енгізу жолдарын ұсыну.

Зерттеу әдістері: талдау, бақылау, сауалнама. Оқушылар мен педагогтер арасында жүргізілген сауалнама арқылы бағалау әдістерінің қабылдануын анықтау мақсатында мәліметтер жиналды.

Зерттеу нәтижелері: Қазіргі білім беру жүйесі тиімді бағалау модельдерін жасауды талап етеді, олар оқушылардың әртүрлі таланттары мен жеке ерекшеліктерін ескереді. Дене мәдениеті саласында білімді бағалаудың ең табысты модельдерінің бірі интеграцияланған тәсілдің концепциясы болып табылады, ол физикалық дайындықты ғана емес, жеке өсуді, әлеуметтік бейімделуді және командалық рухты бағалауды қамтиды.

Дене шынықтыру сабағында оқушылардың білімін бағалаудың заманауи әдістері олардың оқуға деген ынтасына және оқу материалын игеру сапасына айтарлықтай әсер етеді. Бүгінгі таңда оқыту үрдісі дәстүрлі әдістерден бас тартуды, инновациялық технологияларды енгізуді және оқушылардың белсенді қатысуын талап етеді. Бұл, әсіресе, дене шынықтыру сабақтарында маңызды

болып табылады, өйткені физикалық белсенділік оқушылардың физикалық және психикалық денсаулығына оң әсер етеді. Қазақстанда 2012 жылдан бастап жаңартылған білім беру жүйесі енгізіліп, «Дене шынықтыру» сабағында да білім сапасын критериалды бағалау арқылы жүзеге асырылды. Сандық бағалау үлгісінен критериалды бағалау үлгісіне көшу барысында, жүйе жаңа, әрі нақты механизімі жетілдірілмегендіктен «Дене шынықтыру» пәні педагогтеріне қиындық туғызды. Осылайша 2013 жылдан бастап дене тәрбиесі сабақтарында тек қалыптастырушы бағалау жүргізіліп, оқушылардың білім сапасы *«Есептелінді»/ «Есептелінген жоқ»* деп бағаланып келеді. Оқушылар сабақта баға алмағандықтан, қолданыстағы бағалау білім алушының нақты білімі мен біліктілігін көрсеткіші болмағандықтан, оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарына ынтасы төмендегенін педагогтер мен оқушылар арасында жүргізілген сауалнама нәтижелерінен көруге болады.

Үздік бағалау жүйесін анықтау және дене тәрбиесі сабағындағы нақты бағаланатын аспектілерді анықтау мақсатында өзге мемлекеттердің бағалау жүйесіне шолу жасалды. Қытай мемлекетінде дене тәрбиесі сабағының критериалды бағалаудың басты бағыттары – физикалық дайындық деңгейі, техникалық шеберлік, командалық жұмыс және жеке жауапкершілік. Бұл бағалау жүйесі оқушылардың дене тәрбиесіне деген қызығушылықтарын арттыруға бағытталған. Мысалы, соңғы жылдарда Қытайдың мектептерінде дене тәрбиесі сабағында оқу бағдарламалары критериалды бағалауға негізделіп, оқушылардың жетістіктері әртүрлі спорт түрлері бойынша пайыздық көрсеткіштермен бағаланады.

АҚШ-та дене тәрбиесі сабағында бағалау критерийлері физикалық белсенділік, денсаулықты сақтау, спорттық шеберлік және әлеуметтік байланыс бойынша анықталады. Оқушылар әр сабағында жеке жобалар, тесттер мен іс-шаралар арқылы өздерінің жетістіктерін көрсетеді. АҚШ білім жүйесіндегі критериалды бағалау оқушының жалпы дамуын, әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

Ресейде дене тәрбиесі сабақтары критериалды бағалаудың жаңа әдістерімен толықтырылуда. Бұл жерде оқушылардың дайындығын тек физикалық көрсеткіштерімен ғана емес, сондай-ақ олардың дене тәрбиесіне қатысу белсенділігімен де бағалайды. Ресейдегі критериалды бағалау жүйесінің артықшылығы – педагогтің бағалау үдерісіндегі рөлі, олар оқушыларға жеке көзқараспен қарап, олардың жеке жетістіктері мен даму динамикасын есепке алады.

Алабама, Жапония, Франция және Финляндиядағы дене мәдениеті сабақтарындағы оқушылардың білім сапасын бағалау моделінің салыстырмалы талдауы осы елдердің мәдени және білім беру басымдықтарына негізделген тәсілдердің әр түрлілігін көрсетеді. Алабамада физикалық дайындықты тестілеуге және жеке жетістіктерді бағалауға акцент жасалады, бұл жоғары сапалы спорттық дайындық пен жарыстарға дайындыққа деген ұмтылысты көрсетеді.

Жапон моделінде, керісінше, командалық рух пен түрлі дәстүрлі спорт түрлері бағаланады, қоғамдық тәжірибе мен психологиялық тәрбие

күндылықтарына назар аударылады.

Франция кең ауқымды қозғалыс дағдылары мен физикалық белсенділіктің мәдени аспектілерін ескеретін интеграцияланған тәсілді қолданады, бұл әсіресе оқушыларда денсаулықты кешенді қабылдауды дамытуға көмектеседі. Өз кезегінде, Финляндия білім берудің мақсаттарына және жеке дамуға акцент жасап, физикалық мәдениетті білім процесі мен әлеуметтік бейімделумен байланыстырады.

Оқушылардың сабақтағы білім сапасын бағалау Еуропада көп қырлы процесс болып табылады, педагогикалық әдістемелер, мәдени контексттер мен білім стандарттарының қиылысында орналасады. Еуропа аймағындағы әр түрлі елдерде акценттер өзгеруі мүмкін: кейбір білім беру жүйелері физикалық сауаттылық пен дайындықты баса көрсетсе, басқалары әлеуметтік өзара әрекеттесу мен командалық рухты басымдық етеді. Бағалаудың арнайы процедураларын оқушылардың бірегей ерекшеліктеріне бейімдеу маңызды аспект болып табылады, бұл жеке тәсілдің қажеттілігін көрсетеді.

Осылайша, әрбір ел мәдениетіне және білім беру мақсаттарына сәйкес келетін бірегей бағалау стратегиясын ұсынады. Әлемнің әртүрлі елдерінде формативті бағалау мен критерийлер бойынша бағалау сияқты кең ауқымды стандарттар қолданылады. Бұл әдістер оқытушыға оқу процесі барысында оқушының прогресін тұрақты түрде бақылауға мүмкіндік береді, бұл тек қорытынды емтихан аясында емес. Білім алушылар өз жетістіктері мен мақсаттарын бағалай алатын өзін-өзі рефлексиялаудың да маңызды болуы қажет, бұл оқушылардың өз мүмкіндіктерін тереңірек түсінуіне ықпал етеді.

Заман талабына сай, бағалау әдістері тек білімді тексерумен шектелмейді. Оқушылардың жетістіктерін бағалаудағы жаңа тәсілдер, мысалы, нақты критерий арқылы бағалау, өзін-өзі бағалау және топтық бағалау, оларды оқуға деген ынтасын арттыра алады. Критериалды бағалау оқушыларға не үшін бағаланатынын түсінуге мүмкіндік береді, ал формативтік бағалау барысында педагог оқу процессінде қай жерлерде жетілдіру қажеттігін анықтауға жауап береді. Бұл әдістер оқушының өзін-өзі бағалауға, өзін-өзі дамытуға және оқудағы жетістіктерін мойындауға ықпал етеді.

Сонымен қатар заманауи бағалау әдістері оқушылардың оқу материалын игеру сапасына да әсер етеді. Мысалы, спорттық ойындар, командалық тапсырмалар және жобалық жұмыстар барысында оқушылар тек физикалық дағдыларды ғана емес, сонымен қатар командалық жұмыс, жауапкершілік және әлеуметтік дағдыларды да меңгереді. Мұндай тәжірибелік әдістер оқушыларға алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға мүмкіндік береді.

Оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыру үшін бағалау процесін ойын түрінде ұйымдастыру да маңызды. Ойын элементтері мен жарыстар оқушылардың ынтасын, мотивациясын және бәсекеге қабілеттілігін арттыра алады. Педагогтер оқушылардың әлеуметтік және жеке жетістіктерін мойындап, оларды марапаттау арқылы позитивті орта қалыптастыруы тиіс.

Қорыта келгенде, дене шынықтыру сабағында қолданылатын заманауи бағалау әдістері оқушылардың білімге деген ынтасын арттырумен қатар,

олардың оқу материалын игеру сапасын да елеулі түрде жақсартады. Оқушылардың белсенді қатысуын және өз бетінше даму қажеттілігін қамтамасыз ету арқылы, біз оларды болашақта табысты жеке тұлғалар ретінде қалыптастыруға мүмкіндік береміз.

Әдебиеттер тізімі

1. Быков, В. В. (2018). «Современные тенденции оценки качества образования в физической культуре». Спорт и здоровье, 2(1), с. 45-50.
2. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2020 жылғы «Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мемлекеттік саясат» туралы нормативті құжаты.
3. Смирнов, А. И., & Петрова, И. В. (2019). «Оценка физической подготовки студентов в системе высшего образования». Физическая культура и спорт, 3(2), с.25-30.
4. Аникин, В. В. Методика преподавания физической культуры. – М.: Академия, 2020.
5. Барабанов, С. И. Оценка знаний и умений учащихся на уроках физической культуры. – СПб.: РГПУ, 2018.
6. Березина, Е. В. Современные подходы к оцениванию физической подготовки школьников. – Казань: КФУ, 2019.
7. Герасименко, И. В. Тестирование и оценивание в физической культуре. – Ярославль: ЯГПУ, 2021.
8. Новиков, А. И. Проблемы оценки качества знаний в физическом воспитании // Вестник педагогических наук. 2019. № 4. С. 60-65.
9. O'Коннор, Т. J. Evaluating student achievement in physical fitness // Fitness Journal. 2020. Vol. 29, No. 1. P. 88-95.
10. Кобдердинова, А.К. «Дене шынықтыру және спорттың білім беру жүйесіндегі орны». Түркістан, 2020.
11. Бейсенова М. «Заманауи білім беру технологиялары». Қазақ университеті, 2022.
12. Сейітов, Ә. «Спорттық педагогика: теория және практика». Алматы, 2021.

ТАЕКВОНДО СПОРТЫНЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ МЕН ӘРЕКЕТТЕРІ

Мунсызбаева Ж.А., педагогика ғылымдарының магистрі,
«Қажымұқан Мұңайтпасов атындағы олимпиада резервінің республикалық
мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» РММ оқытушысы,
Астана қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Таеквондо спорттық дайындығының мазмұны дайындықтың келесі бөлімдерімен анықталады: физикалық, техникалық, психологиялық, тактикалық және теориялық. Бұл дайындық бөлімдерінің мазмұны тартылғандардың контингентіне, олардың жасына, еңбек өтіліне, дайындық деңгейіне және спорттық дайындық кезеңіне байланысты. Жалпы және арнайы дене шынықтыру таеквондомен айналысатындар физикалық дайындықты жақсы меңгеріп, жылдамдық, күш, икемділік және икемділік сияқты физикалық қасиеттердің дамуының жоғары деңгейіне ие болуы керек. Сонымен қатар қозғалыстардың дұрыс техникасын дамытуға және жарыстарда сәтті өнер көрсетуге бағытталған үлкен жаттығу жүктемелеріне төзе білу үшін ерекше төзімділіктің жоғары деңгейі болуы керек. Таеквондошының дене дайындығы негізінен оның дене қасиеттерін тәрбиелеуге бағытталған, бұл орындалатын қозғалыстардың техникасын жетілдіруге ықпал етеді.

Жеке дене шынықтыру сабақтарын өткізу қажеттілігі таеквондошылардың іс-әрекетінің ерекшеліктеріне байланысты. Негізгі дайындық соққылар техникасын жетілдіру мақсатында техникалық элементтерді қайталап орындауды қарастырады. Мұндай жаттығу кезінде спортшы негізінен өзінде бар дене қасиеттерінің қорын пайдаланады және олардың өсуі бұл жағдайда болмайды. Өйткені, жаттығу кезінде жасалған күш-жігер өте қарқынды болса да, қысқа мерзімді.

Түйін сөздер: таеквондо, техника, тәсіл, кибон доньчжак, пхумсэ, кйоруги, хосинсуль, кйокпха.

e-mail: munsyzbaeva_zhansaya@mail.ru

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Соңғы онжылдықтарда шығыс және батыс жекпе-жек өнерінің әртүрлі түрлеріне қызығушылық айтарлықтай өсті. Таеквондо өзінің қолжетімділігіне, динамизміне және ойын-сауыққа байланысты Шығыста туған жекпе-жек өнерінің ең танымал түрлерінің бірі болып табылады. Таеквондоны Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізу мамандардың алдына таеквондошыларының Еуропа чемпионаттарында, әлем чемпионаттарында және Олимпиада ойындарында сәтті өнер көрсетуі үшін спорттық дайындық жүйесін ғылыми негіздеу міндетін қояды. Алайда бұл спорт түрі бойынша оқу-жаттығу үдерісін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету жеткілікті түрде ашылмаған. Спортшыларды дайындау процесінің тиімділігін арттыру мәселесін шешудің бір жолы – жаттығу процесінің ұйымдастырылуын, мазмұнын, құралдары мен әдістерін және техникалық тәсілдерін жетілдіру.

Таеквондо – ежелгі корейлік жекпе-жек өнері, ол қазіргі әлемде өте

танымал. Бұл жекпе-жектің соншалықты танымал болуының себебі, корей шеберлері ежелгі жаттығу принциптері мен әдістерін заманауи спорт тенденцияларымен үйлестіре алды, бұл таеквондоны өзін-өзі дамыту мен дене тәрбиесінің бірегей жүйесіне, сондай-ақ өте әсерлі және серпінді спорт түріне айналдырды [1].

Таеквондоны оқыту мен зерттеудің мақсаты – адам бойындағы физикалық, психикалық және рухани-адамгершілік принциптерінің үйлесімді бірлігіне қол жеткізу. Ежелгі уақытта бұл ережелер мұсылман, мұе және до принциптерінде тұжырымдалған.

Әлемдегі таеквондо – ең жас олимпиадалық спорт түрлерінің бірі.

Таеквондоның үлкен танымалдығы оның ойын-сауығымен, спорттық күрестің жоғары эмоционалды қарқындылығымен және адамның моторикасына, психикалық және еріктік қасиеттеріне жан-жақты әсер етуімен түсіндіріледі.

Таеквондоның мақсаты жеке тұлғаның үйлесімді дамуына ықпал ететін тұлғаны жан-жақты дене және рухани тәрбиелеу болып табылады.

Қазіргі таеквондо біртұтас оқу-жаттығу кешеніне біріктірілген 5 негізгі пәннен тұрады:

- Кибон доньчжак – негізгі әдіс. Бұл қажырлы жаттығулардың нәтижесінде алынған барлық кейінгі дағдылардың негізі болатын негіз.

- Пхумсэ – бұл бір немесе бірнеше қарсыластармен өмір үшін шынайы жекпе-жекке еліктейтін формальды жаттығулардың арнайы жиынтығы, олардан пхумсэ орындаушысы жеңімпаз болып шығады. Пхумсэ тәжірибеде мұйе принципін жүзеге асыруға негізделген - таеквондо жекпе-жек өнері ретінде түсіну.

- Кйоруги – жекпе-жек. Жекпе-жектің техникасы мен тактикасын үйрету.

- Хосинсульь – жауынгерлік өзара әрекеттесу және өзін-өзі қорғау. Таеквондо техникасын әртүрлі өмірлік жағдайларда практикалық қолданудың нақты әдістерін үйрету.

- Кйокпха – демонстрациялық техника. Таеквондомен айналысу арқылы адамның даму мүмкіндіктерін көрсету.

Зерттеу жұмысының мақсаты: Таеквондошылар арасындағы бәсекелестік жекпе-жектердегі қозғалыс әрекеттерінің тиімділігін қамтамасыз ететін техникалық тәсілдерді анықтау.

Зерттеу әдістері: зерттеу нәтижелерін талдау, статистикалық өңдеу және эксперименттік жұмыстардың нәтижелерін түсіндіру.

Зерттеу нәтижелері: Соққы жекпе-жек өнерінде негізгі әрекеттер шабуыл мен қорғанысты қамтиды, өйткені тек шабуыл қарастырылған болса, онда ұрыс болмайды, тек ұрып-соғу болады. Сондықтан негізгі әрекеттер шабуылдық және қорғаныстық болып бөлінеді [2-4].

Шабуылдаушының техникалық әрекеттері. Жіктеу әрқашан терминологиямен бірге ұсынылады. Егер жіктеуді өзгерту қажет болса, онда терминология белгілі бір жолмен өзгеруі керек.

Таеквондо соқпалы жекпе-жектің бөлігі болғандықтан, оның терминологиясы жалпы ұғымдарға сәйкес келуі керек, әсіресе олар

биомеханикалық белгілер негізінде қалыптасады.

Ұрыста көлденең жазықтыққа проекцияда тек асимметриялық (диагональды) тіректер қолданылатындықтан, жіктеу схемаларында соққының (қорғаныстың) кинематикалық сипаттамасын алдын-ала анықтайтын бірдей және әртүрлі өзара тіректерде соққыларды қолдану қарастырылған.

Сонымен, сол жақ аттас тірекпен шабуылдаушының сол жақ аяғы қарсыласқа жақын және сол тұрысымен перпендикуляр (фронтальды) соққыларды жүргізу ыңғайлы.




Әр атты тіректе (қарсылас – оң жақта) қарсыласқа жақын қол тек диагональды немесе қапталдағы соққыларды қолдана алады, бұл таеквондода тиімді емес.

Таеквондо спорт бөлімінде соққылар негізгі емес функцияны орындайды, өйткені жарыс ережелері тек «нысана» деп белгіленген денеге соққы беруге рұқсат етіледі. Сонымен бірге денеге жасалған соққы үшін берілетін ұпай қарсыластың денесінің көрінетін жылжуын ескере отырып беріледі. Осыған байланысты тікелей соққылар ғана шынайы болып табылды.

Жіктеу схемаларында көрініп тұрғандай, өзара тіректер позициялардан белгілі бір соққылардың тиімділігінің кинематикалық шарттарын анықтайды:

- «фронтальды» (соққының перпендикулярлы немесе диагональдылығы);
- «нысанаға» дейінгі қашықтық және сәйкесінше соққы жасалған уақыты;
- қауіпті тану уақыты.

Спорттық таеквондода траектория формасына байланысты аяқпен жасалған келесі соққылар қолданылады: түзу, бүйірлік және реверсивті (1-сурет).

					
ближней	дальней	ближней	дальней	обратный	реверсивные удары
прямые удары		удары сбоку			
Рис. 3.3. Траектории ударов ногами в таеквондо					

1-сурет. Таеквондодағы аяқпен жасалған соққылардың траекториялары

Тікелей соққыларға тікелей траектория бойынша жасалған барлық соққылар жатады. Бұл соққылар пышақтау және кесу болып бөлінеді (жоғарыдан).

Бүйірлік соққыларға көлденең жазықтықта өтетін траектория қисығына соғылған соққылар жатады.

Реверсивті соққыларға траектория көлденең жазықтықта зигзаг тәрізді болатын соққылар жатады. Белгілі бір дәрежеде оларды соққы комбинациясына жатқызуға болады.

Соққылар денеге немесе басына түсуі мүмкін. Әрине, бастың соғу техникасы денеге соғу техникасына қарағанда әлдеқайда күрделі.

Егер өзара тіректің ерекшеліктерін ескерсеңіз, соққыларды орындау техникасы нұсқаларының саны екі есе артады.

Бастапқы өзара әрекеттесуден кейін соққы техникасын қалыптастыру кезінде алдағы әрекеттердің ерекшелігін анықтайтын нәрсе – шабуылдаушы дененің қарсыласқа қатысты фронтальды жазықтығының орналасуы болып табылады.

Сондықтан жоғарғы жіктеу деңгейінде шабуылдаушының қарсыласына қатысты позициясының белгісі орналасқан.

Соққы кезінде шабуылдаушы қарсыласқа кеудесімен, бүйірімен немесе арқасымен орналасуы мүмкін. Осыдан соққыларды ажырату керек:

- алдыңғы – жамбас пен төменгі аяқтың алдыңғы жағы жоғары бағытталған;

- бүйір – жамбас пен төменгі аяқтың сыртқы жағы жоғары бағытталған;

- артқы – жамбас пен төменгі аяқтың артқы жағы жоғары бағытталған.

Олардың әрқайсысы, жоғарыда айтылғандай, түзу, бүйірлік немесе реверсивті болуы мүмкін (көлденең жазықтықта да қолданылады).

Қорғаныс техникалық әрекеттер. Қорғаныс маневрі (биіктік, фронт және тереңдік бойынша), даянқтық маневрін (фронт және тереңдік бойынша) және байланыс қорғанысын қамтиды [5-6].

Дене және даянғ маневр бойынша қорғаныс бастапқы техникалық әрекеттердің мазмұнын бейнелейтін 2-суретте көрсетілген әрекеттерден тұрады. Осылайша, байланыс қорғанысының жүйелі көрінісі қалады.

Одноименная стойка		Разноименная стойка	
Подставки предплечья и наружной стороны кисти			
Против всех ударов дальней		Против всех ударов ближней	
Блоки ближним предплечьем (кистью)			
Против прямых, боковых дальней		Против прямых, боковых ближней	
Блоки дальним предплечьем (кистью)			
Против прямых, боковых ближней		Против прямых, боковых дальней	
Отбивы ближней кистью (предплечьем) снаружи внутрь			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов ближней	
Отбивы ближней кистью (предплечьем) изнутри наружу			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов ближней	
Отбивы дальней кистью (предплечьем) снаружи внутрь			
Против прямых ударов ближней		Против прямых ударов дальней	
Отбивы дальней кистью (предплечьем) изнутри наружу			
Против прямых ударов ближней		Против прямых ударов дальней	

2 - сурет. Таеквондодағы байланыс қорғанысының жіктелуі

Негізінен жауынгерлер қорғаныс ретінде даянғ маневрін (қадам) және дене маневрін қолданады.

Байланыс қорғанысы. Байланыс қорғанысы келесі ұғымдармен және олардың терминдерімен ұсынылған [9]:

- тұғырлар (подставка);
- блоктар;

- соғулар;
- а) тұғыр – шабуыл қозғалысының осіне қарсы бағытта жүзеге асырылады:
 - денеге басылған шынтақты ауыстыру - денеге төменнен соққыларға қарсы тұру;
 - білектің денесіне немесе қолдың сыртына басылған алмастырулар;
- б) блок – шабуылдаушы аяқтың айналмалы қозғалысына перпендикуляр иық қашықтықта білек (қол) қою арқылы жүзеге асырылады. Осылайша, блоктарды тек бүйірден немесе астынан соққыларға қарсы қолдануға болады;
- в) сыртқа соғу (қол, білек) бүйірден және төменнен шабуылдау қозғалысының осіне перпендикуляр жүргізіледі:
 - қарсыластың жақын білегінің (қолының) сыртқы жағы қарсыластың жақын қолының ішінен сыртқа;
 - қарсыластың алыс білегінің (қолының) сыртқы жағы қарсыластың алыс қолының ішінен сыртқа;
 - қарсыластың жақын білегінің (қолының) сыртынан ішке қарай (тікелей соққыларға қарсы);
- г) ішке соғу-шабуылдаушы аяқтың осіне перпендикуляр бағытталған және тікелей соққыларға қарсы қолданылады, оларды белгіленген соққы бағытынан алыстатады:
 - қарсыластың жақын білегінің (қолының) ішкі жағымен қарсыластың жақын қолының ішке қарай (әр аттас тірек);
 - қарсыласқа жақын білектің ішкі жағымен немесе қарсыластың алыс қолымен ішке қарай (бір аттас тірек);
 - қарсыластан алыс білектің (қолдың) ішкі жағы қарсыластың жақын қолының ішке қарай (бір аттас тірек);
 - қарсыластан алыс білектің (қолдың) ішкі жағы қарсыластың алыс қолының ішке қарай (әр аттас тірек).

Қорытынды: Таеквондошының біліктілігі мен дайындық деңгейінің өзгеруімен жүктеменің шамасы ғана емес, сонымен қатар спортшының техникалық, тактикалық және ерікті дайындығына қойылатын талаптар да біртіндеп артады. Ол неғұрлым күрделі техникалық және тактикалық дағдыларды игеруге ұмтылады, бұл одан да көп жұмылдыруға және оның физикалық және рухани қабілеттерінің көрінуіне ықпал етеді.

Тактикалық шеберлік алғашқы ұрыс жоспарын дайындауда және оны орындауда туады. Сондықтан тактиканы жетілдіру барысында тапсырма әдісі кеңінен қолданылады. Спортшыға қиын, бірақ орындалатын тактикалық тапсырма бере отырып, жаттықтырушы оған нақты іс-қимыл жоспарын құру үшін барлық қажетті мәліметтерді береді.

Спортшының тактикалық дайындығында жарыстарға қатысу туралы жазбалар жазылатын жеке күнделік жүргізу мүмкіндігі үлкен маңызға ие. Спортшы бұл жазбаларды объективті түрде талдай білуі керек.

Спорт ұжымында ерік-жігердің күшті қасиеттері мен оң істерінің көрінісі бағаланатын ортаның болуы өте маңызды [7-8]. Бұл жағдайда тыңдаушылардың бірінің шыдамдылығы мен батылдығының көріну фактісі басқаларға тәрбиелік әсер етеді. Мысалдың күші ерекше. Команданың әрбір мүшесі ең жақсысын

теңестіруге ұмтылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Гил К., Ким Чур Хван. История таэквандо.-М., 1991
2. Передкельский А.А. Таэквандо как система боя.-Люберцы, 1994
3. Шулика Ю. А., Ключников Е.Ю. «Таэквандо». Издательство «Феникс» Ростов на Дону, 2007
4. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае 2-е изд., перераб. и доп. / Н. В. Абаев. - Новосибирск: Наука, 1989. -272 с.
5. Абаев Н. В. Чань-буддизм и шаолиньская школа ушу / Н. В. Абаев // Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. - Новосибирск: Наука, 1990.-С. 148-178.
6. Адамович Г. Э. Кхуай-то вьетнамский ниндзя / Г. Э. Адамович. - Мн. : Современ, слово, 2001. - 160 с.
7. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физкультуры. 1997. - № 6. - С. 15-25.
8. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физкультуры. -2001.-№4.-С. 10-11.
9. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / М. Бишоп; пер. с англ. А. Кратенкова. -М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001.-304 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мусагалиев Е.Б., магистр физической культуры, педагог-исследователь

Аннотация. Статья посвящена роли легкой атлетики в системе физического воспитания школьников. Легкая атлетика включает в себя основные физические упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки и метание, которые развивают важнейшие кондиционные и координационные качества организма. Занятия легкой атлетикой способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитию выносливости, гибкости и силы. В статье рассматривается важность легкой атлетики в формировании физической культуры детей и подростков, а также её оздоровительное значение. Особое внимание уделено структуре урока физической культуры и методике преподавания легкой атлетики в школе, включая подготовительную, основную и заключительную части урока. Легкая атлетика также способствует воспитанию нравственных качеств, таких как стойкость и целеустремленность, что делает её неотъемлемой частью образовательного процесса.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, школьники, выносливость, координация, упражнения, здоровье, физическая культура.

Актуальность исследования: В условиях современного образовательного процесса физическая активность школьников становится важнейшей составляющей общего развития. Легкая атлетика, как доступный и эффективный вид спорта, обладает уникальными оздоровительными и воспитательными возможностями. Она помогает не только укрепить физическое здоровье детей, но и формировать такие качества, как воля, настойчивость и целеустремленность, что делает занятия этим видом спорта особенно важными для подрастающего поколения.

Цель — рассмотреть значение легкой атлетики в системе физического воспитания, ее влияние на физическое развитие школьников, а также методы и принципы преподавания легкой атлетики на уроках физкультуры в школе. В статье также подчеркивается значимость легкой атлетики для формирования физических и нравственных качеств у детей [1].

Легкая атлетика представляет собой вид спорта, который объединяет базовые для человека физические упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки и метание. Эти упражнения обладают уникальной возможностью варьирования нагрузки, что делает их доступными для занятий детьми и подростками различных возрастных групп и уровней физической подготовленности. Включение легкой атлетики в процесс физического воспитания оказывает комплексное воздействие на организм, вовлекая в работу значительное количество мышц и активно воздействуя на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма.

Применение легкоатлетических упражнений в образовательном процессе позволяет развивать у школьников кондиционные способности (быстрота, сила, выносливость, гибкость) и координационные навыки. Особенно важно, что результаты в легкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает объективность их оценки. Это позволяет использовать данные результаты в качестве критерия уровня физического развития учащихся, что значительно повышает эффективность контроля за процессом обучения.

Кроме того, многие упражнения в легкой атлетике не требуют специального и дорогостоящего оборудования, что позволяет проводить занятия как на спортивных площадках, так и в условиях пересеченной местности. Это делает легкую атлетику доступной для широкого круга учащихся и позволяет эффективно организовывать тренировки в различных условиях.

Урок физической культуры является основным элементом организации занятий легкой атлетикой в школьной системе. Урок делится на три основные части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть направлена на включение всех функциональных систем организма в работу посредством физически активных упражнений при минимальных временных затратах. В этой части урока применяются упражнения, такие как спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки и ускорения, которые соответствуют целям основного этапа [2].

Основная часть урока посвящена изучению и совершенствованию техник различных видов легкой атлетики. Вначале учащиеся осваивают новые движения, элементы техники, затем происходит закрепление и совершенствование ранее усвоенных навыков. В этой части урока также важно разнообразить упражнения, которые требуют проявления скоростных, скоростно-силовых качеств и тонкой координации, а также упражнений, связанных с силой и выносливостью, создавая таким образом разностороннее воздействие на физическое развитие детей.

Завершение урока происходит через заключительную часть, цель которой — нормализовать функциональное состояние организма после физической нагрузки. В этой части используются упражнения, направленные на расслабление и снятие напряжения, такие как медленный бег, различные виды ходьбы, а также упражнения на осанку и внимание. Заключительная часть урока также включает подведение итогов, выставление оценок и назначение домашнего задания.

Легкоатлетические упражнения имеют значительное оздоровительное воздействие на организм. Занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует воздействию на все группы мышц, укреплению опорно-двигательной системы и улучшению функционирования дыхательных и сердечно-сосудистых органов. Таким образом, легкая атлетика помогает решать задачи всестороннего физического развития личности. Особенно важную роль она играет в формировании растущего организма и физическом воспитании молодежи. Кроме того, прикладное значение легкой атлетики заключается в том, насколько полезными могут быть приобретенные навыки и качества в повседневной жизни и профессиональной деятельности. В этой области легкая атлетика не имеет себе равных. Развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также навыков преодоления трудностей (например, бег, прыжки, метания) находят широкое применение как в труде, так и в военной подготовке. Воспитательное значение легкой атлетики заключается в формировании характера, закалке воли, а также в том, что занятия ею учат преодолевать трудности с уверенностью и стойкостью.

С 8 лет и до подросткового возраста рост ребенка, как правило, увеличивается медленно, в то время как развитие тела происходит более интенсивно в "горизонтальной" плоскости. В этот период значительно улучшится координация движений. За первые 5 лет жизни ребенок осваивает около 30% общей нервно-мышечной подготовки взрослого человека, а к 12 годам — 90%, что указывает на важность периода с 5 до 12 лет для всесторонней физической подготовки, освоения стандартных движений. Чем больше таких движений ребенок освоит в этом возрасте, тем легче ему будет осваивать более сложные техники в будущем. В возрасте от 12 до 18 лет происходит автоматизация движений, однако из-за недостаточной зрелости опорно-двигательной системы силовые тренировки с большими внешними нагрузками в этот период противопоказаны, так как они могут привести к деформациям скелета.

Физическая активность стимулирует выработку гормонов, что в свою

очередь способствует общему развитию организма. Значение физической активности для детей невозможно переоценить, так как она не только укрепляет мускулатуру и опорно-двигательную систему, но и благоприятно влияет на работу сердца, легких и других органов. Сердце и сосуды детей обладают большой резервной мощностью, что позволяет им долгое время оставаться активными, не проявляя признаков усталости. Этот резерв проявляется в быстром восстановлении пульса после физической нагрузки [3].

Для младших школьников важно избегать чрезмерных нагрузок на выносливость. Вместо этого рекомендуется проводить игры с мячом, эстафеты и упражнения с умеренными нагрузками, включая короткие и длительные пробежки. Такой подход способствует гармоничному развитию выносливости и физической активности. Правильный режим двигательной активности должен учитывать не только объем упражнений, но и их разнообразие. Применение различных форм физической активности в учебном и продленном днях способствует улучшению умственной работоспособности и повышению физической выносливости в течение учебного года, что в свою очередь положительно влияет на общий уровень физической подготовленности детей.

Выводы: 1. Легкая атлетика является неотъемлемой частью физического воспитания, поскольку способствует гармоничному физическому развитию школьников, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развивает основные физические качества, такие как сила, выносливость и координация.

2. Важность легкой атлетики для школьников заключается не только в ее оздоровительном воздействии, но и в воспитательном эффекте, который помогает детям развивать важные нравственные качества, такие как стойкость, дисциплина и решительность.

3. Правильная организация уроков легкой атлетики и использование разнообразных методов преподавания способствует вовлечению школьников в физическую активность и повышению их физической подготовленности.

4. Легкая атлетика имеет прикладное значение, так как развиваемые с ее помощью навыки и качества полезны не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, включая трудовую деятельность и военную службу.

Список литературы

1. Джурабеков Элмурод Тухтамурадович Лёгкая атлетика в системе физического воспитания // Проблемы педагогики. 2020. №3 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lyogkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya>

2. Ветренко А. А., Шабанов А. В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-lyogkoy-atletike>

3. Пронженко Александр Леонидович Методы предотвращения травм в детской лёгкой атлетике // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. 2018. №2 (55).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Назарова Л.Х., магистр педагогических наук
Жуманова А.С., д.п.н, профессор
КГУ «Специальная школа-интернат № 9», Алматы,
Республика Казахстан

Аннотация. В данной статье представлены результаты внедрения в процесс физической культуры младших школьников с нарушением речи оздоровительной аэробики, которая оказывает влияние на физическое и речевое развитие детей с диагнозом ОНР. В статье рассматривается фрагмент проведенного исследования, подтверждающий эффективность разработанных комплексов упражнений оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: младший школьный возраст, оздоровительная аэробика, общее недоразвитие речи (ОНР), общефизические качества, двигательные способности, эффективность, упражнения, исследования.

e-mail: Lunaris-777@mail.ru

Введение. В течение длительного времени в Казахстане наблюдается ухудшение здоровья детей, снижение уровня их физического развития, психического и физического состояний. На этом фоне появилась тенденция к речевым нарушениям у детей 5 -6 лет. Известно, что все психические процессы: внимание, память, воображение, мышление и целенаправленное поведение - развиваются с прямым участием речи. Для категории детей, имеющих отклонения в развитии речи, характерны общая соматическая ослабленность, отставание в развитии двигательной сферы, прежде всего в координации движений, недоразвитие мелкой моторики, неуверенность в выполнении дозированных движений, пониженная скорость и ловкость выполнения заданий.

В связи с этим растет интерес специалистов физической культуры в области школьного воспитания к использованию средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания. На наш взгляд, этот путь является рациональным, так как оздоровительная аэробика вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений и музыкального сопровождения.

Мы предположили, что использование в образовательном процессе по физической культуре детей младшего школьного возраста новых оздоровительных технологий, в частности оздоровительной аэробики, будет способствовать более эффективному развитию их двигательных способностей. Большинство движений, на которых построена аэробика – это танцевальные

шаги, ходьба, бег, подскоки и т.д. Все аэробные упражнения рассчитаны, как правило, на развитие того или иного физического качества.

Цель исследования: Изучение влияния новых оздоровительных технологий на уровень развития физических качеств младших школьников с нарушениями речи.

Задачи исследования:

1. Изучить физическое состояние и особенности физического развития и физической подготовленности у младших школьников с речевыми нарушениями

2. Выявить взаимосвязь между развитием физических качеств и развитием речи у младших школьников

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики направленной на развитие физических качеств средствами оздоровительной аэробики у младших школьников имеющих речевые нарушения.

Методы исследования. В ходе исследовательской работы использовались: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования: Данное исследование проводилось в течение 2021–2022 гг. с привлечением детей младшего школьного возраста специальной коррекционной школы-интернат № 9 для детей с тяжелыми нарушениями речи. Всего в исследовании приняли участие 28 детей в возрасте 6-7 лет. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 14 детей в каждой. В урок физической культуры экспериментальной группы был включен комплекс оздоровительной аэробики. Контрольная группа занималась согласно стандартной программе.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения эффективности разработанной методики в начале и в конце эксперимента. обе группы, контрольная и экспериментальная, прошли контрольные испытания.

В течение шести месяцев условия для занятий респондентов обеих групп были идентичными. Тестирование проводилось в одно и то же время. Это были тесты для оценки уровня развития координационных и двигательных способностей.

Учитывая, что главную роль в формировании правильной осанки, функционировании опорно-двигательного аппарата играют мышцы спины, живота, ног и плечевого пояса, нами были использованы следующие тесты на определение развития силы: на мышцы спины – поднятие и удержание туловища из и.п. лежа на животе, руки за голову; на мышцы брюшного пресса – поднятие и опускание туловища из и.п. лежа на спине, руки скрещены на груди; на мышцы ног – прыжок в длину с места; на мышцы рук и плечевого пояса – вис на согнутых руках на перекладине. Для определения уровня координационных способностей использовали тест – челночный бег 3×10 м, для определения уровня гибкости - тест "Складка" наклон вперед из и.п. сидя на полу, для определения скоростных способностей использовался тест- бег 30 м для оценки координационных способностей используют тест – челночный бег 3×10 м, для определения скоростно-силовых качеств плечевого пояса и верхних

конечностей применялся тест – метание теннисного мяча.

До начала эксперимента уровень физической подготовленности, физического развития младших школьников контрольной и экспериментальной группы практически не отличался друг от друга. В таблице представлены показатели уровня развития двигательных способностей респондентов на момент окончания эксперимента (табл.1).

Таблица 1. Результаты тестирования уровня развития двигательных способностей детей 6-7 лет с ОНР контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Показатель	Контроль ная группа	Эксперемен тальная группа	Разница		Достове р ность
				Ед	%	
1.	Бег 30 м	7,85±1,21	7,47±0,69	0,38	4,96	P>0,05
2.	Челночный бег	11,1±0,28	10,1±0,2	1,0	9,43	P<0,01
3.	Прыжок в длину с места, м	0,95±0,05	1,15±0,06	0,2	19,05	P<0,05
4.	Метание теннисного мяча в даль, м	7,12±0,26	7,89±0,23	0,77	10,25	P<0,01
5.	Подъем туловища из и.п. лежа на спине, кол-во раз	9,85±1,34	10,05±1,26	0,2	2,01	P>0,05
6.	Подъем туловища из и.п. лежа на животе, кол-во раз	12,28±1,44	13,20±1,3	0,92	7,22	P>0,05
7.	Вис на перекладине, сек	9,7±1,46	11,61±2,17	1,91	17,93	P>0,05
8.	Наклон вперед из и.п. сидя на полу, см	1,53±0,77	1,67±0,53	0,14	8,75	P>0,05

Данные сравнительного анализа в исследуемых группах показывают, что динамика прироста измеряемых показателей в абсолютных значениях в экспериментальной группе была значительно более высокой по сравнению с контрольной.

Эффективность разработанной методики оценивалась нами по изменению показателей координационных способностей. В начале эксперимента почти все показатели детей ЭГ и КГ имели низкий уровень развития этих способностей. А к концу исследований по всем изучаемым параметрам координационных способностей наибольший прирост произошёл у детей экспериментальных групп в показателях способности к сохранению статического равновесия и к сохранению максимального темпа движений кистью, тактильно-кинестетической способности. Значительное улучшение чувства ритма в экспериментальных группах, по сравнению с контрольными, доказывает благотворное влияние экспериментальной методики на развитие координационных способностей детей дошкольного возраста с ОНР, чему способствовало музыкальное сопровождение занятий и выполнение упражнений

в строгой регламентации с музыкой (табл. 2).

Таблица 2. Показатели развития координационных способностей детей 6-7 лет с ОНР до и после эксперимента

Тесты	контрольная группа		Экспериментальная группа		Разница %		Достоверность	
	Исход. ур.	Конеч. ур.	Исход. ур.	Конеч. ур.	Исх. ур.	Кон. ур.	Исх. ур.	Кон. ур.
Проба «Ромберга» сек	14,6±2,56	20,33±3,07	15,55±2,25	30,08±2,73	1,31	18,58	P<0,05	P<0,01
Тест Озерецкого (баллы)	2,7±0,78	2,8±0,15	2,3±1,22	3,5±0,22	16	22,22	P<0,05	P<0,01
Теппинг-тест, кол-во ударов	26,17±0,03	25,9±0,75	26,45±0,06	28,45±0,81	1,06	9,38	P<0,01	P<0,01
Воспроизведение ритма (баллы)	4,3±1,3	4,8±0,23	4,4±0,81	5,6±0,18	2,3	15,38	P<0,05	P<0,01
Переклад. фишек, сек	26,47±5,63	25,2±1,42	25,56±6,69	21,05±1,37	3,5	17,94	P<0,05	P<0,01

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь сформированности речи с координационными способностями у детей с ОНР, особенно с тактильно-кинестетической способностью рук (тест Озерецкого - $r = 0,82$), (тест перекладывание фишек - $r = 0,80$), способностью к сохранению максимального темпа движений кистью ($r = 0,76$). Корреляционный анализ между показателями двигательных способностей и сформированностью речи выявил положительную зависимость с результатами в прыжках в длину с места ($r = 0,75$) и метании теннисного мяча ($r = 0,78$). Необходимо отметить, что эти показатели проявляются в сложных движениях, где результат зависит не только от уровня скоростно-силовых качеств, но и обусловлен развитием координационных способностей исследуемых детей.

После проведенного нами педагогического эксперимента с детьми 5-6 лет с ОНР показатели двигательных способностей значительно улучшились у детей ЭГ. Физкультурные занятия в форме оздоровительной аэробики способствовали развитию физических качеств дошкольников, особенно по показателям скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и выносливости ($P < 0,01$). Занятия по традиционной системе в меньшей степени повлияли на формирование физических качеств детей. Исключение составили силовые способности, которые в равной степени развивались у дошкольников контрольных и экспериментальных групп, что связано с индивидуальными особенностями детей и предпосылками к развитию силы. Это в свою очередь создало благоприятные предпосылки для коррекции речи у детей. Сравнительный анализ результатов тестирования показывает положительную

динамику результатов и в КГ и в ЭГ. Однако рост результатов в ЭГ больше, чем в КГ. Контрольная группа занималась по программе учителя адаптивной физической культуры, а ЭГ с использованием предложенной нами методики.

Выводы: Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания повысит уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с нарушениями речи.

Таким образом, занятия по экспериментальной методике оздоровительной аэробики на использование специальных упражнений способствовали развитию двигательных способностей, значительному повышению уровня физической подготовленности и укреплению здоровья у детей младшего школьного возраста и тем самым значительно повысили их уровень речевого развития. Занятия оздоровительной аэробикой явились эффективным средством для развития физических способностей у детей 6-7 лет с нарушением речи на занятиях по физической культуре.

Список литературы

1. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2011. 25 с.
2. Популо Г.М. Использование нетрадиционных средств, форм и методов организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическая культура в школе. 2014. № 8. С. 46–49.
3. Бобровский Е. А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 4–2. С. 456–459
4. Голякова Н. Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в условиях педагогического вуза // Вестник Ставропольского государственного педагогического института. 2011. Т. 1. № 15–1. С. 95–114.
5. Деобальд Н. В. Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2010. № 1 (1). С. 48–51.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И.Лях. - М.: ООО АСТ, 1998. - 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ И ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Нургалиева М.С., магистр педагогических наук, педагог физической культуры
№28 IT школа-лицей имени К. Касымова, Талдыкорган, область Жетісу,
Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования устойчивого интереса к физической культуре среди школьников, что особенно актуально в условиях снижения уровня физической активности современной молодежи. Рассмотрены инновационные методы, способствующие повышению вовлеченности учащихся в занятия физической культурой, такие как использование цифровых технологий, элементов геймификации, современных видов спорта и индивидуального подхода. Акцент сделан на организации внеклассной деятельности, включающей спортивные квесты, турниры, марафоны, фестивали, туристические походы и велопоходы.

В статье подчеркивается значимость интеграции физической культуры в образовательный процесс как инструмента не только укрепления здоровья, но и развития социальных навыков, дисциплины и мотивации. Особое внимание уделено внеклассным мероприятиям, которые способствуют формированию командного духа, поддерживают интерес к здоровому образу жизни и вовлекают школьников в активные формы взаимодействия.

Автором предложен комплексный подход к развитию физической культуры, объединяющий инновационные технологии, креативные формы занятий и участие родителей, что помогает школьникам не только укреплять физическое здоровье, но и находить удовольствие в активной деятельности. Сделан вывод о том, что такие методы способны сформировать у учащихся устойчивую привычку к занятиям спортом, повысить их мотивацию и в долгосрочной перспективе обеспечить гармоничное развитие личности и здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, устойчивый интерес, инновационные методы, цифровые технологии, геймификация, внеклассные мероприятия, мотивация, современные виды спорта.

e-mail: maralsagintaevna70@mail.ru

Формирование устойчивого интереса к физической культуре через внедрение инновационных методов организации уроков и внеклассных мероприятий

Актуальность исследования. Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и гармоничного развития личности. Однако в современном обществе наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой, особенно среди молодежи. Для преодоления этой тенденции необходимы инновационные подходы в организации уроков и внеклассных мероприятий.

Цель исследования. Физическая культура играет важную роль в гармоничном развитии личности, являясь неотъемлемой частью образовательного процесса. Она способствует укреплению физического здоровья, повышению работоспособности и выносливости, а также формированию таких качеств, как дисциплина, целеустремленность и командный дух. Занятия физической культурой помогают ученикам справляться со стрессом, развивают их координацию, моторику и общее чувство уверенности. Кроме того, физическая активность влияет на успеваемость, улучшая концентрацию внимания и память, что делает её важным инструментом для успешного обучения и воспитания здорового поколения.

Методы исследования. Занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию таких качеств, как дисциплина, командный дух, настойчивость и лидерские способности. Включение разнообразных методов преподавания и активных форм взаимодействия с учениками помогает создать положительное отношение к физической активности.

Хочу перечислить несколько инновационных методов на уроках физической культуры

Использование цифровых технологий.

Введение мобильных приложений и смарт-устройств для отслеживания физической активности позволяет сделать занятия более интерактивными и индивидуализированными. Например, использование фитнес-трекеров для мониторинга шагов или пульса помогает ученикам отслеживать собственные достижения и прогресс.

Игровые технологии.

Элементы геймификации, такие как создание командных соревнований, турниров или использование виртуальных игр, мотивируют учеников участвовать в физической активности. Это делает уроки более увлекательными и конкурентоспособными.

Внедрение современных видов спорта.

Включение в программу уроков таких видов спорта, как фитнес-аэробика, йога, скалолазание или воркаут, дает возможность учащимся попробовать что-то новое и выбрать наиболее интересное направление.

Индивидуальный подход.

Учет физических способностей и интересов каждого ученика позволяет сформировать персонализированные планы занятий, что способствует росту мотивации.

Организация внеклассных мероприятий.

Внеклассные мероприятия по физической культуре позволяют создать у учащихся интерес к спорту через увлекательные и нестандартные форматы. Такие активности, как спортивные квесты, турниры, марафоны, туристические походы и велопрогулки, развивают командный дух, формируют навыки взаимодействия и создают позитивное отношение к физической активности.

Проведение мастер-классов с профессиональными спортсменами и организация спортивных фестивалей мотивируют учащихся, а включение родителей в

совместные мероприятия укрепляет семейные связи и формирует у школьников привычку к здоровому образу жизни.

Квесты и спортивные фестивали.

Организация мероприятий в формате квестов, спортивных марафонов и фестивалей привлекает внимание не только школьников, но и их родителей. Это способствует созданию атмосферы командного взаимодействия.

- Интерактивные лекции и мастер-классы.

Проведение встреч с профессиональными спортсменами и тренерами вдохновляет учащихся на занятия спортом. Демонстрация спортивных техник или историй успеха мотивирует подростков к самосовершенствованию.

- Волонтерские проекты.

Включение учащихся в организацию спортивных событий формирует ответственность и интерес к физической культуре.

- Использование природы и окружающей среды.

Организация занятий на свежем воздухе, таких как походы, велопогулки и лыжные тренировки, способствует формированию положительного отношения к физической активности.

Использование современных подходов в организации уроков и мероприятий помогает учащимся:

- Повысить интерес к физической культуре среди учащихся;
- Укрепить физическое и психическое здоровье школьников;
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- Развить социальные навыки и повысить мотивацию к саморазвитию.

Результаты исследования. В заключений, хочу сказать, формирование устойчивого интереса к физической культуре среди учащихся требует комплексного подхода, направленного на преодоление традиционных барьеров, таких как однообразие занятий, недостаток мотивации и отсутствие индивидуального подхода. Внедрение инновационных методов организации уроков и внеклассных мероприятий открывает новые перспективы в сфере физического воспитания, делая его не только полезным, но и привлекательным для молодежи.

Выводы: Во-первых, использование современных технологий позволяет интегрировать цифровые инструменты, которые близки и интересны современным школьникам. Такие технологии, как фитнес-приложения, интерактивные платформы и гаджеты для мониторинга физической активности, способствуют повышению вовлеченности и создают дополнительную мотивацию для занятий.

Во-вторых, разнообразие методов и форм занятий, таких как игровые технологии, квесты, спортивные фестивали и мастер-классы, дает возможность каждому учащемуся найти свое место в мире физической культуры. Это особенно важно в условиях разного уровня подготовки и интересов школьников. Разнообразие также позволяет разрушить стереотипы о том, что занятия физической культурой ограничиваются только стандартными видами спорта.

В-третьих, акцент на индивидуализацию занятий способствует созданию более комфортной и поддерживающей образовательной среды. Учет

особенностей физического развития и интересов каждого ученика помогает снизить уровень тревожности, связанной с физической активностью, и стимулирует их к активному участию.

Нельзя забывать и о роли внеклассной деятельности. Совместные мероприятия, такие как спортивные марафоны, турслеты, велопрогулки и соревнования, формируют у школьников чувство коллективизма, развивают социальные навыки и создают атмосферу дружеской поддержки. Эти события не только укрепляют физическое здоровье, но и воспитывают важные личностные качества, такие как ответственность, целеустремленность и умение работать в команде.

Инновационный подход в физическом воспитании способствует комплексному развитию личности, так как физическая культура перестает быть исключительно дисциплиной, направленной на укрепление здоровья, а становится инструментом для формирования позитивного мировоззрения, здоровых привычек и социальной адаптации.

В условиях современного мира, где технологизация и малоподвижный образ жизни становятся нормой, важность привлечения молодежи к физической культуре возрастает многократно. Инновационные методы дают возможность сделать это не через принуждение, а через создание внутреннего интереса и осознание ценности физической активности.

Таким образом, внедрение современных методов в образовательный процесс по физической культуре не только повышает мотивацию школьников, но и вносит значимый вклад в формирование здорового, активного и гармонично развитого общества. Воспитание интереса к спорту и физической активности среди учащихся — это инвестиция в их будущее и будущее страны в целом.

Список литературы

1. Баландин, С. В. Современные технологии в физическом воспитании школьников: учебное пособие. — М.: Просвещение, 2020.
2. Гусева, Е. И. Инновационные методы обучения в физической культуре. — Казань: Казанский федеральный университет, 2019.
3. Пономарёв, А. А. Организация внеклассной работы по физической культуре: практическое руководство. — СПб.: Лань, 2021.
4. Иванов, В. Н., Смирнова, Т. К. Геймификация в образовательном процессе: теория и практика. — Екатеринбург: Уральский университет, 2018.
5. Фомин, А. В. Использование цифровых технологий в физической культуре: возможности и перспективы. // Физическое воспитание и спорт, 2021, №4, с. 45-52.
6. Бакланова, Е. А. Формирование мотивации к занятиям спортом у школьников: психологические аспекты. — М.: Академия, 2017.
7. Всемирная организация здравоохранения. Глобальная стратегия по физической активности. — Женева: ВОЗ, 2018.
8. Климова, Н. Ю. Здоровый образ жизни как основа гармоничного развития личности школьника. // Вестник педагогики, 2020, №2, с. 12-19.

9. Глобачев, Ю. В. Туристические походы как средство воспитания командного духа у молодежи. — Новосибирск: СибАК, 2019.

10. Назарова, Л. П. Внеклассная работа в школе: методика и организация. — Ростовна-Дону: Феникс, 2020.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Омарбаев Д.М., КГУ «Общеобразовательная школа села Жибек жолы» село Жибек жолы, Аршалынский район, Акмолинская область, Казахстан

Аннотация. Данная работа посвящена изучению развития физической культуры в сельской местности как важного компонента укрепления здоровья населения и повышения уровня физической активности. В условиях сельских территорий, характеризующихся меньшей доступностью спортивной инфраструктуры и ограниченными финансовыми ресурсами, особое значение приобретает создание условий для массового спорта и активного образа жизни. В статье рассматриваются основные проблемы, такие как нехватка спортивных объектов, недостаток квалифицированных специалистов и низкий уровень информированности населения о пользе физической активности. Также выделяются перспективы развития физической культуры, включая внедрение государственных программ, развитие школьного спорта, использование природных ресурсов для создания локальных спортивных площадок и поддержку общественных инициатив. Практическая значимость работы заключается в разработке рекомендаций для органов местного самоуправления и спортивных организаций по улучшению условий для занятий спортом в сельской местности, что способствует повышению качества жизни сельского населения и снижению уровня заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная инфраструктура, сельская школа.

Образование сельских школьников протекает под влиянием специфических факторов, обусловленных особенностями сельской школы и сельского социума. Главные особенности сельской школы связаны с ее значительной территориальной и информационной изолированностью, а также сравнительной малочисленностью учащихся и педагогов. Основные особенности сельского социума детерминированы его замкнутостью, ограниченностью: малым, по сравнению с городом, количеством жителей, их «привязанностью к земле» и компактным проживанием, однообразием социальных и производственных отношений, ограниченностью коммуникаций, недостаточным финансированием.

К позитивным особенностям сельской образовательной среды относятся: большая доверительность в сфере личностных отношений; близость природной

среды, многогранность общения с ней; сохранение гуманистических традиций народной педагогики, народной культуры; менее криминогенная обстановка в сельском социуме; близость семьи и школы, обусловленная тем, что педагоги хорошо знакомы с семьями учащихся; получение образования - «ведущий мотив для учащихся и родителей»; упорядоченность, неспешность сельской жизни, способствующие самоорганизации; ориентация на социально значимые мотивы (польза для семьи и школы); тесная связь трудового воспитания с экологическим (как правило, труд сельских школьников - это труд, связанный с преобразованием и приумножением природных богатств).

К негативным особенностям сельской образовательной среды относятся: большая загруженность сельских жителей домашней работой, не способствующей личностному развитию (уход за животными, работа в огороде и проч.); меньший, по сравнению с городом, доступ информации в сельскую местность (скудость библиотечных фондов, удаленность от научных центров региона, несовершенство транспортного сообщения и систем коммуникации и т. п.); низкий общекультурный уровень сельских жителей, по сравнению с городскими; ограниченность, замкнутость межличностного пространства, бедность впечатлений; низкий уровень семейного воспитания; низкая информированность сельских жителей; нехватка квалифицированных педагогических кадров.

Физическая культура играет ключевую роль в формировании гармонично развитой личности и улучшении здоровья, особенно среди школьников. В сельской местности, где часто наблюдается ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре и квалифицированным специалистам, обеспечение условий для занятий физической культурой становится важной задачей для образовательных учреждений. Проблемы в сельской школе, такие как нехватка спортивных объектов и недостаточная мотивация учащихся, требуют комплексного подхода и детального анализа.

Кроме того, на фоне ограниченности бюджетных средств для развития физической культуры в сельской местности важность внедрения государственных и местных программ поддержки становится очевидной. Эти меры должны ориентироваться на улучшение инфраструктуры, создание благоприятных условий для активного отдыха и вовлечение местного сообщества в спортивную жизнь.

Основные проблемы физического воспитания в сельских школах, это отсутствие спортивных площадок и инвентаря. В сельских школах, особенно в удаленных населенных пунктах, часто отсутствуют условия для качественного проведения занятий по физической культуре. Спортивные площадки либо полностью отсутствуют, либо являются устаревшими и не соответствуют современным требованиям безопасности. Сельские школы в большинстве своем не располагают современным инвентарем для занятий спортом, что затрудняет проведение тренировок по таким видам спорта, как баскетбол, футбол, волейбол.

Отсутствие спортивных объектов ограничивает возможности для активного досуга и участия в спортивных соревнованиях. В связи с этим, учащиеся часто ограничиваются простыми физическими упражнениями на

учебных занятиях, не имея доступа к разнообразным видам спорта и регулярным тренировкам.

Недостаточная подготовка педагогов по физической культуре. Одной из ключевых проблем сельских образовательных учреждений является нехватка квалифицированных педагогов по физической культуре. В малых населенных пунктах недостаточно специалистов, которые могут не только преподавать физкультуру, но и организовывать спортивные мероприятия, развивать у детей спортивные навыки, а также работать с местными спортивными клубами.

Кроме того, отсутствие программ повышения квалификации для педагогов по физической культуре ведет к снижению качества образования в данной области. Педагоги, не получающие необходимых знаний и навыков, не могут эффективно преподавать и организовывать спортивные мероприятия.

Низкая мотивация учеников к занятиям спортом. Еще одной проблемой является низкая мотивация учеников к занятиям физической культурой. В сельских школах многие дети не видят необходимости в регулярных занятиях спортом, так как их жизнь не сопряжена с активным досугом. Далеко не всегда родители и школьные учителя придают должное значение физической активности, что способствует снижению интереса у школьников.

Особенно важным является понимание значимости физической культуры в воспитании здорового поколения, и если ученик не получает должной мотивации со стороны преподавателя и родителей, его заинтересованность в занятиях физкультурой будет минимальной.

Способы совершенствования физической культуры в сельских школах. Развитие инфраструктуры. Для улучшения условий для занятий физической культурой необходимо строить и модернизировать спортивные залы, беговые дорожки, площадки для активного отдыха и тренажерные зоны. Создание таких объектов позволит школьникам иметь больше возможностей для занятий спортом и для участия в соревнованиях.

Кроме того, можно использовать природные ресурсы, такие как открытые площадки и территории, для создания спортивных объектов. Превращение пустующих участков земли в спортивные зоны, например, для бега, велоспорта, или туризма, может стать хорошим решением для малых населенных пунктов.

Привлечение квалифицированных специалистов. Организация курсов повышения квалификации для педагогов по физической культуре и привлечение тренеров с спортивных организаций поможет значительно улучшить качество преподавания. Программы профессиональной переподготовки помогут педагогам не только обновить свои знания, но и адаптировать современные методики преподавания, а также научиться организовывать спортивные мероприятия, турниры и фестивали.

Для повышения качества преподавания и тренерской работы можно также привлекать специалистов из соседних городов или области. Регулярные выезды тренеров и профессиональных спортсменов помогут повысить уровень спортивной подготовки учащихся.

Программы мотивации учеников. Для повышения интереса школьников к занятиям физической культурой необходимо развивать различные

мотивационные программы. Примером могут служить школьные спортивные клубы, где дети могут принимать участие в спортивных турнирах, соревнованиях и других мероприятиях. Введение системы награждений, например, за лучшие результаты в спорте, стимулирует детей заниматься физической активностью.

Также важным моментом является создание культурно-образовательных программ, направленных на повышение осведомленности школьников о пользе здорового образа жизни и важности физической активности. Такие программы могут включать лекции, фильмы и презентации о спорте и здоровье.

Вовлечение родителей и местного сообщества. Ключевым элементом в мотивации детей является вовлечение их родителей и местного сообщества в спортивную жизнь. Создание совместных мероприятий, например, спортивных праздников и семейных турнирных игр, может стать важным фактором в повышении интереса к спорту. Поддержка родителей способствует улучшению отношения школьников к занятиям физической культурой и помогает создавать активную спортивную атмосферу в школе.

Выводы: Совершенствование физической культуры в сельских школах требует комплексного подхода, начиная с улучшения инфраструктуры и заканчивая развитием программ мотивации. Важным аспектом является также привлечение квалифицированных специалистов, что в свою очередь повышает качество образования в данной области. Комплексная работа в этой области поможет не только повысить уровень физической активности школьников, но и укрепить их здоровье, развить характер и лидерские качества.

Особое внимание следует уделить вовлечению местного сообщества и государственных структур в развитие физической культуры. Инвестирование в спортивную инфраструктуру, создание мотивационных программ, а также сотрудничество с местными спортивными организациями помогут создать прочную основу для развития физической культуры в сельской местности.

Список литературы

1. Губанов А.В. «Физическая культура и спорт в сельской местности: вызовы и перспективы», 2021.
2. Иванова Н.П. «Методы повышения мотивации школьников к занятиям спортом», 2020.
3. Сидоров В.И. «Развитие спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях», 2019.
4. Постановление Правительства РК № 123 от 15.02.2018 «О государственной программе развития физической культуры».
5. Официальный сайт Министерства образования и науки Республики Казахстан. <https://www.edu.gov.kz>
6. Михайлов А.Е. «Спортивная инфраструктура в сельских районах: проблемы и решения», 2022.

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ НА ОСНОВЕ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ДЕНІ САУДЫҢ – ЖАНЫ САУ»

Перепелица И.Г., педагог физической культуры, педагог-мастер,
КГУ «Общеобразовательной школы № 7» отдела образования города
Шахтинска, управления образования Карагандинской области,
Республика Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты работы с детьми с ООП и с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по Авторской программе «Дені саудың – жаны сау», а также раскрываются ключевые задачи оздоровительной направленности и результаты исследований методики оздоровительной физической культуры. То, как обучающиеся, понимают, насколько важное влияние на укрепление здоровья и формирование личности, оказывают занятия физической культурой. В статье затронуты различные аспекты и способы преподавания физической культуры обучающимся с ООП и детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, как для общеобразовательных школ, так и для центров дополнительного образования.

Ключевые слова: здоровье, исследование, оздоровительные методики, особые образовательные потребности (далее ООП), нейрогимнастика, исследование, мониторинг, календарно-тематическое планирование (далее КТП), краткосрочное планирование (далее КСП)

e-mail: m1996@mail.ru

Актуальность исследования. Данная статья посвящена описанию основных организационно-педагогических и методических аспектов работы преподавателя физического воспитания и преподавателя дополнительного образования с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья и обучающимися с особыми образовательными потребностями. Отражен конкретный опыт работы и результаты исследований.

Цель исследования – создание методики оздоровительной физической культуры по видам заболеваний и потребности двигательной активности для особенных детей.

Методы исследования: В исследованиях были использованы следующие методы:

- тестирования;
- анкетирования;
- наблюдения;
- собеседования
- проблемный анализ;
- статистическая обработка результатов.

Результаты исследования: В целях проведения эксперимента

использовался метод эмпирического исследования – сравнение двух групп экспериментальной и контрольной. Исследование проводилось в течение 3 лет, результат достиг 45-50 %.

Выводы: в группах выросли показатели уровня физической подготовленности, что дает мотивацию ученикам не останавливаться на достигнутом, а продолжать работу над собой и пополнить ряды здоровых обучающихся.

В своей статье мне хочется показать эффективность работы учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования с детьми с особыми образовательными потребностями и с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по авторской программе. Программа «Дені саудың – жаны сау» была внедрена более 3-х лет назад и уже имеет свои результаты. Над программой работала группа опытных педагогов и методисты по физической культуре: И.В. Алексеева, Г.В. Асланиди, С.К. Тулепбекова, И.Г. Перепелица, О.А. Ульбрихт, И.И. Делиева.

За последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений. У них отмечается рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижение функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья детей и подростков ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. В настоящее время менее 10% обучающихся могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшится до 1-3%. У большинства современных детей диагностируется 2-3, а у учащихся гимназий и лицеев 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений. В связи с этим возникла потребность в создании программы для детей с особыми образовательными потребностями и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Без соответствующих знаний будет невозможно правильно составить план, комплексы упражнений, методически верно их выполнять, а следовательно, вероятность риска снижения эффективности становится выше, что приводит к пустой трате времени и энергии в лучшем случае и получению физических и психических травм и вреда здоровью в худшем. При составлении программы были использованы следующие этапы:

- 1 этап «Подготовительный»: составление индивидуальных карт обучающихся с ООП и учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Индивидуальная карта включала в себя.

1. Общие сведения об обучающихся (фамилия, имя, отчество);
2. данные физического развития;
3. шифр заболевания;
4. состояние осанки;
5. состояние стопы;
6. состояние зрения;
7. другие проблемы;
8. длительность перерыва в занятиях физическими упражнениями,

9. поурочный учёт ЧСС.

Развитие критического отношения учащегося к самому себе - своему телу, здоровью, позициям, выявление положительных и отрицательных сторон. К упражнениям первого этапа относят самонаблюдение, самоанализ и самооценку.

Задачи этапа:

1. Сформировать группы по видам заболеваемости.
2. Организовать работу с медицинским персоналом и родителями по составлению индивидуальной карты обучающегося.
3. Провести беседы с обучающимися по выявлению положительных и отрицательных сторон отношения к своему здоровью

- 2 этап «Преобразовательный»: определение цели, составление программы занятий, основанной на первом этапе. Целью данного этапа являлась корректировка программы и повышение физической подготовленности до требуемого уровня, а также формирование образовательных компетенций в области сохранения и улучшения здоровья. Для реализации поставленной цели подбираются средства и упражнения с обязательным учетом особенностей, видов заболеваний, возможностей и интересов обучающихся, а также приобщение медицинских работников для подбора специальных упражнений и дозирования нагрузок

Задачи этапа:

1. Разработать КТП, КСП.
 2. Подобрать средства и упражнения, совместно с медицинским работником
- 3 этап «Апробационный»: умение видеть результат, оценивание значимости данных

Задачи этапа:

Разработать рекомендации обучающимся, родителям по коррекции выявленных затруднений

- 4 этап «Практический»: внедрение программы.

Задачи этапа: применять программу.

На протяжении нескольких лет данную программу использовали в своей работе педагоги физической культуры общеобразовательных школ Караганды и Карагандинской области для обучающихся специальных медицинских групп, и преподаватель дополнительного образования клуба «Здоровье» города Шахтинска Карагандинской области. В этом клубе занимаются дети с особыми образовательными потребностями и дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья. И сегодня можно с уверенностью говорить о том, что результаты работы есть.

В программе разработаны инновационные методики обучения:

- использование цифровых технологий - специализированных приложений и программ для развития когнитивных навыков и облегчения процесса обучения;
- игровые методики – применение образовательных игр и интерактивных упражнений для повышения мотивации и эффективности обучения;
- нейропсихологический подход – использование методик, направленных на развитие и коррекцию высших психических функций.

Учебный процесс по физическому воспитанию детей с особыми образовательными потребностями и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, делится на два периода - подготовительный (1 четверть) и основной (2-4 четверти), которые обеспечивают последовательную подготовку обучающихся и постепенное расширение их двигательной активности.

В первой четверти ставятся задачи: добиваться постепенной адаптации организма к выполнению физической нагрузки, воспитывать у ребят потребность систематически заниматься физическими упражнениями. В течение этой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, бытовые условия, способность организма переносить физическую нагрузку урока физической культуры, физическая подготовленность, психическая устойчивость. Для этого в первой четверти большое внимание уделяется различного рода нейроиграм, направленным на улучшение эмоционального фона и желание заниматься.

Также в этот период обучения особое внимание уделяется правильному дыханию в сочетании с движениями. Соотношение дыхательных упражнений с другими рекомендуется 1:1 и 1:2 затем 1:3 и 1:4, т.е. после выполнения 1-4 общеразвивающих упражнений - 1 дыхательное. На первых уроках необходимо обучать детей правильно дышать в положении лежа, сидя, делая особый акцент на обучении смешанному и брюшному типам дыхания, приучать детей делать вдох и выдох через нос.

В основном периоде (2-4 четверти) осуществляется более интенсивная тренировка организма занимающихся, здесь применяется игровая методика, использование специального оборудования и инвентаря. В содержание уроков этого периода включаются упражнения в равновесии, медленный бег, метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, прыжок в длину с места, подвижные игры, лыжная подготовка. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника. При этом решаются следующие задачи: восстановление нарушенных функций, повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование.

Первоначально апробация программы проводилась на базе КГУ «Школа-лицей №101» города Караганды. Работа велась в рамках проекта «Школа здоровья» по внедрению здоровьесберегающих технологий. Работали со всем контингентом школы, собирали показатели по группам здоровья, по физическому развитию и по физической подготовленности, но особое внимание было уделено обучающимся с ослабленным здоровьем.



Результаты апробации

Таблица 1. Изменение общего числа освобожденных учащихся от урока физической культуры, учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ после апробации программы «Дені саудың – жаны сау»,

уч год	Всего учеников	Основная группа	Подготовительная группа	смг	Освобожденные по справкам ВКК
2020-2021	1924	1824 (94,8%)	15 – (0,7%)	62(3,2%)	23 – (1,3%)
2021-2022	2234	2135 (95,5%)	40 - (1,7%)	34(1,5%)	25 – (1,3%)
2022-2023	2509	2454 (97,8%)	25 – (0,9%)	9(0,4%)	21- (0,9%)

Несмотря на то, что в школе явный прирост количества обучающихся (таблица 1), заметно идет снижение числа детей, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Они сначала переходят в подготовительную группу, а затем пополняют число основной группы, где могут получать программный материал по предмету «Физическая культура» в полном объеме. К сожалению, в школе постоянно есть от 20 до 25 детей, которые по справкам ВКК освобождены от любой физической нагрузки. Это дети-инвалиды, дети с тяжелыми диагнозами, при которых противопоказана любая физическая нагрузка. Этим учащимся можно заниматься только в группах ЛФК в медицинских учреждениях, под контролем специалиста

Таблица 2. Обучающиеся, занимающиеся в СМГ на основании справки ВКК

	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Всего СМГ	62	34	9
Болезни органов пищеварения	8	7	4
Болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)	27	10	2
Болезни почек и мочевыводящих путей. (пиелонефрит,	6	5	0

опущение почек))			
Болезни органов зрения (миопия)	4	3	0
Болезни ЛОР (заболевания, дети с частыми простудными заболеваниями)	10	5	1
Болезни сердечно - сосудистой системы	7	4	2

Значительных улучшений удалось достичь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз); при ЛОР заболеваниях (дети с частыми простудными заболеваниями).

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей улучшение было отмечено у ученицы с диагнозом «опущение почек». За счет специальных упражнений, укрепления мышц спины и живота через год занятий ребенок был переведен в подготовительную группу.

Учащимся с диагнозом «хронический пиелонефрит» требуется снижение нагрузки, соблюдение теплового режима – это одна из причин по которой им рекомендовано заниматься в СМГ, что и было соблюдено, но выздоровление возможно только при медикаментозном лечении. Необходимо отметить, что в ходе занятий у детей с хроническим пиелонефритом ни разу не отмечалось обострений (таблица 2).

Для детей с заболеваниями органов пищеварения рекомендована сниженная нагрузка, поэтому они должны заниматься в СМГ, но выздоровление возможно только при соблюдении специальной диеты.

Положительные результаты возможны при совместной работе учителя (дифференцированный подход), ученика (сознательное отношение к своему здоровью), медицинского работника (контроль, необходимое медикаментозное лечение), родителей (контроль, соблюдение всех рекомендаций) и у всех-положительный настрой на результат.

На данный момент по авторской программе «Дені саудың – жаны сау» работают две школы-гимназии города Шахтинска и клуб «Здоровье» для детей с особыми образовательными потребностями и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при Детско-юношеском центре города Шахтинска.



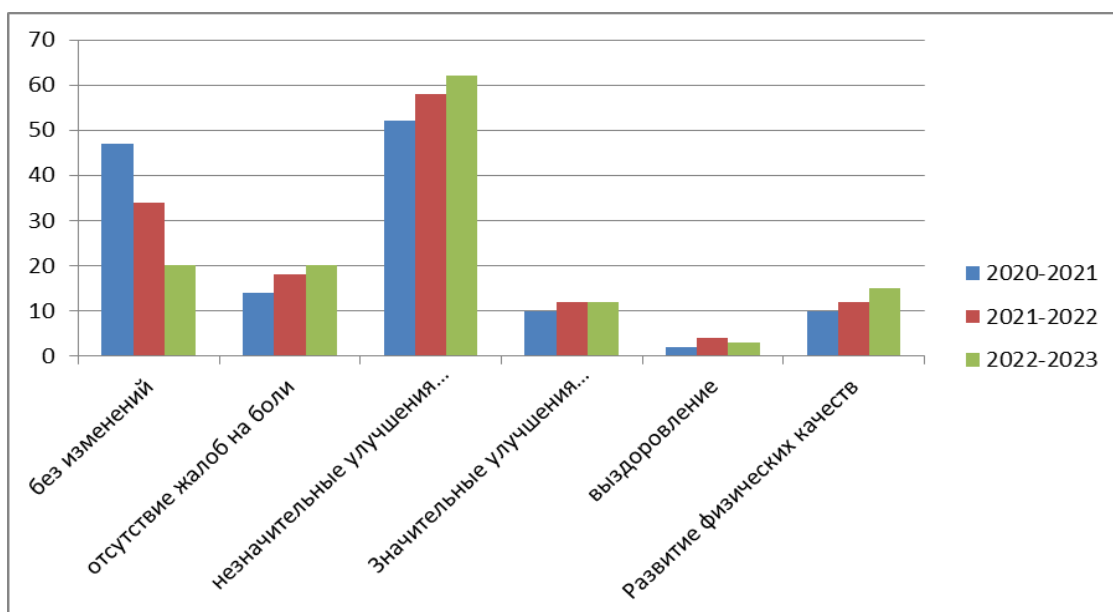
Учителя и педагоги дополнительного образования работают индивидуально с каждым ребенком используя программу, применяя специальное оборудование и инвентарь. Они регулярно совместно с медицинскими работниками мониторят прогресс в физическом развитии, вносят корректировку для достижения максимальных результатов.

В Детско-юношеском центре города Шахтинска Карагандинской области второй год работает клуб «Здоровье» для детей с ООП и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Занятия в этих группах проводятся на основе Авторской программы «Дені саудың – жаны сау»



Комплекс специально подобранных упражнений, а также общий эмоциональный фон занятий показал эффективность работы: ребята стали более подвижными, уверенными в себе, не боятся выполнять упражнения, с большой охотой принимают участие в различных играх. Внимательно относятся к рекомендациям педагога для профилактики обострения их заболевания.

Рисунок 1. Эффективность работы клуба «Здоровье» по авторской программе ««Дені саудың – жаны сау»



Вывод: целью разработчиков авторской программы было применение комплексного подхода к обучению детей в области физической культуры. В программе сквозные интегральные критерии когнитивной и аффективной сферы преобразуются в показатели (диагностируемые параметры) с учетом образующих и составляющих линий развития личности как субъекта обучения детей с ООП и с отклонениями в состоянии здоровья по предмету «физическая культура».

Авторам данной программы выделены интегральные критерии:

➤ когнитивный компонент- знания в области физической культуры, понимание правил и техник физических упражнений для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций.

➤ аксиологический компонент – представление о самом себе, осознанность своих физиологических и физических качеств, стремление к физическому здоровью, ориентация на ценностно-смысловые аспекты физической культуры.

➤ эмоционально-волевой компонент – удовлетворенность своим физическим развитием, принятие себя, каким есть, принятие концепции здорового образа жизни; позитивное отношение к занятиям физической культурой.

➤ Опыт участия – владение приемами анализа своих мышечных ощущений и контроля за выполнением двигательных действий, улучшающих состояние здоровья; самооценка сформированности психомоторных, функциональных и физических качеств.

В группах выросли показатели уровня физической подготовленности, произошли значительные изменения в состоянии здоровья. Что дает мотивацию ученикам не останавливаться на достигнутом результате, а продолжать работу над собой и пополнить ряды обучающихся основной группы физического развития. А учителям активно внедрять Авторскую программу «Дені саудың – жаны сау».

Список литературы

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
2. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
4. Епифанова - М., 1987. "Лечебно-физическая культура": Справочник.
5. Касаткина В.Н., Шеплягина Л.А. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
6. Новиков В. С., Дмуховский Р.А. Факультет здоровья. 1987.
7. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
8. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. 14. 15. Вестник образования.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

Процак А.П., педагог физической культуры, Многопрофильной школы гимназии №5 «Тандау», Кокшетау, Республика Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматриваются двигательные способности школьников и их развитие у занимающихся в секции «Баскетбол». А также в статье предлагаются возможные способы внедрения в процесс занятий баскетболистов гимназии круговой тренировки, проанализированы изменения двигательных способностей, занимающихся после её использования.

Современный баскетбол, как один из видов спортивных игр, находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Эта игра является одним из средств физической подготовки и воспитания молодежи. Игра в баскетбол является одним из средств физического воспитания, а техника игры многообразна.

Посредством игры в баскетбол можно развить целый комплекс двигательных способностей, таких как точная и быстрая передача мяча, обыгрыш соперника, бросок мяча в корзину и т.д. А также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют улучшению и поддержанию физической формы школьников, влияют на их здоровье положительно. В статье рассматривается вопрос практической реализации методики круговой тренировки в учебно-тренировочный среднего школьного возраста гимназистов.

Ключевые слова: школьники, баскетбол, игра, способность, подготовка
e-mail: surgai90@mail.ru

Актуальность исследования. Актуальность данной темы заключается в том, что баскетбол сейчас как игровой вид спорта вызывает у школьников наибольший интерес. В статье проанализированы двигательные способности гимназистов, посещающих спортивную секцию по баскетболу.

Баскетбол как наиболее подвижная игра с высоким уровнем физической нагрузки решает различные задачи в разных областях: развитие координации и ловкости, быстрота реакции, закалывание характера и также воспитание духа команды, соперничества и ответственности, укрепление здоровья школьников.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения, а не на достижение высоких результатов. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Цель исследования – выяснить влияние круговой тренировки на поддержание двигательных способностей школьников, проанализировав уровень физической подготовленности в процессе выполнения ими тренировочных нагрузок.

Методы исследования: для реализации цели исследования мною были

использованы следующие методы: педагогическое тестирование и эксперимент, а также анализ проводимого исследования.

Для моей исследовательской работы я пригласила несколько школьниц в контрольную и экспериментальную группы. Школьницы – девочки с 5 по 9 класс многопрофильной школы гимназии №5 «Тандау». В контрольной и экспериментальной группах по 5 человек, восемь занимаются баскетболом на протяжении пяти лет.

В контрольной группе тренировки проводились согласно учебной программе и календарно тематическому плану секции «Баскетбол». В то время как в экспериментальную группу добавлена круговая тренировка в учебно-тренировочные занятия.

Перед тем как ввести круговую тренировку в учебно-тренировочный процесс гимназистов, я зафиксировала несколько контрольных нормативов в обеих группах. [табл. 1]

Благодаря тем данным, что я получила, можно судить о том, что для учащихся, которые занимаются 2 раза в неделю, уровень физической подготовки находится на хорошем уровне.

Таблица 1 – Результаты сдачи контрольных нормативов контрольной группы:

Нормативы	Прыжок в длину с места		Челночный бег 5x10 метров		Броски со штрафной линии (10 бросков)	
	до	после	до	после	до	после
1 испытуемый	163	165	14,5	14,2	4	6
2 испытуемый	178	176	14,2	14,5	5	6
3 испытуемый	150	150	15,0	15,1	5	5
4 испытуемый	157	158	14,9	14,8	6	7
5 испытуемый	183	180	14,8	15,0	4	5

Таблица 2 – Результаты сдачи контрольных нормативов экспериментальной группы:

Нормативы	Прыжок в длину с места		Челночный бег 5x10 метров		Броски со штрафной линии (10 бросков)	
	до	после	до	после	до	после
1 испытуемый	175	181	13,5	13,2	7	9
2 испытуемый	168	176	13,7	13,5	4	7
3 испытуемый	160	165	14,5	14,1	5	8
4	147	154	14,4	14,0	5	7

испытуемый						
5 испытуемый	163	166	14,8	14,6	6	8

Методика совершенствования двигательных способностей основывалась на методе круговой тренировки, которая включала в себя следующие упражнения:

1. челночный бег с ведением мяча
2. броски со штрафной линии;
3. прыжки с полного приседа с медицин боллом;
4. броски со средней дистанции;
5. передачи в стену с 2 мячами.

Отдых 2 минуты после полного прохождения одного круга. После пятого круга (последнего) отдых 3 минуты.

На протяжении нескольких недель учащиеся выполняли круговую тренировку. Вместе с тем, необходимо отметить, что, наблюдая за испытуемыми экспериментальной группы, я увидела, что двигательные действия баскетболисток стал лучше. А именно бег с ведением мяча стал быстрее и уверенней, броски в кольцо точней, прыжок в длину увеличился. В контрольной же группе он остался практически на таком же уровне, что и был изначально.

Результаты исследования: сравнивая данные до и после введения круговой тренировки в тренировочный процесс экспериментальной группы, что произошли существенные изменения в их физических и технических показателях. А в контрольной группе я могу сказать, что серьезного улучшения их физической подготовки не произошло. Но я, определенно, могу утверждать, что двигательные способности, связанные с бросками в кольцо и дриблингом мяча заметно улучшились.

Выводы: делая вывод по данной статье, я могу сказать о том, что введение круговой тренировки в тренировочный процесс учащихся не прошел бесследно. Баскетбол, как один из технических и координационных видов спорта, отлично подходит на роль поддержания двигательных способностей школьников.

Список литературы

1. Шерстюк, А.А Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. – Омск, 2008. – 260с.
2. Шлемова М.В. Самостоятельная тренировка как один из факторов повышения индивидуального мастерства баскетболисток // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №2. – С. 61-62.
3. Мухаев С.В. Многолетняя подготовка юных баскетболисток на основе конверсии технологий спорта высших достижений // автореф. дис. канд. пед. наук. - Тюмень, 2015. – 26 с.
4. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе // учебное пособие - Москва: 2011. – 44 с.

5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. – 216 с.

6. Звягинцева О.Г. Из практики работы по физической культуре / Алматы: Атамура. 2003. – 66с.

ЕРІНШЕК ЖАСТАРДЫ - СПОРТҚА БАУЛУ

Саурбаева Р.Е., Х.Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәні педагогі, Ақтау қаласы

Андатпа. Қазіргі қоғамда кездесетін өзекті мәселелердің бірі - ол қозғалмайтын, еріншек жастар. Бұл жастардың белсенділік танытпай, әртүрлі әрекеттерге немесе міндеттерге деген ынтасының төмендігімен сипатталады. Мұндай жағдайдың пайда болуына бірнеше факторлар ықпал етуі мүмкін және оған қарсы шаралар қолдану қажет. Міне, еріншек, қозғалмайтын жастармен күресу және оларды белсенді етіп, спортқа баулу қажет.

Белсенділіктің жоқтығы көбінесе дене шынықтыру мен спорттың жеткіліксіздігінен туындайды. Дене жаттығулары адамның денсаулығын ғана емес, оның психологиялық жағдайын да жақсартады. Белсенді жастар көбірек энергиямен жұмыс істейді және мақсаттарына жетуде табандылық көрсетеді.

Қазіргі жастар көп уақыттарын **гаджеттер мен әлеуметтік желілерде** өткізеді. Бұл олардың физикалық және психологиялық белсенділігінің төмендеуіне әкеледі. Әлеуметтік желілерде уақыт өткізу көбінесе жасөспірімдерді реальді өмірден алыстатады.

Кейбір жастардың еріншектігі немесе қозғалмауы психологиялық мәселелерден туындауы мүмкін, мысалы, депрессия, алаңдаушылық немесе өзін-өзі бағалаудың төмендігі.

Жастарда үлгі болатын **тұлғалардың болмауы** да еріншектіктің себебі болуы мүмкін. Олар өздері көруге немесе үлгі алуға болатын тұлғаларды таппауы мүмкін.

Түйін сөздер: тұлға, гаджет, әлеуметтік желі, еріншек жастар, спорт, психологиялық мәселе.

e-mail: Kamilak71@mail.ru

Зерттеудің мақсаты: Жастарға нақты мақсаттар қойып, сол мақсатқа жету жолдарын көрсету маңызды. Мақсаттар нақты, өлшенетін, қол жетімді және уақытша болу керек. Қоғамда жастарға арналған қолдау көрсету бағдарламаларын ұсыну, әлеуметтік жағдайлары төмен отбасыларға арналған стипендиялар мен гранттар, жастарды жұмыспен қамту шараларын ұйымдастыру.

Жастарға бағытталған кеңес беру орталықтары мен психологтар арқылы олардың өмірге деген көзқарастарын өзгертуге көмектесу.

Мектептерде, колледждерде және қоғамда спорттық шараларды жиі

ұйымдастыру, жастарға спортпен айналысуға мүмкіндік беру.

Қоғамдық орындарда спорт алаңдарын құру, жастарды табиғи түрде спортқа тарту. Психологтар мен консультанттардың көмегі арқылы жастардың психологиялық денсаулығын күшейту. Жастарға өзін-өзі тану, өз мақсаттарына жету жолдарын көрсететін курстар мен тренингтер ұйымдастыру.

Жастардың әлеуметтік ортада бір-бірін қолдайтын топтарға қосылуы, оларды белсенділікке шақыратын мәдени шаралар ұйымдастыру.

Жастар арасында топтық жұмыстарды ұйымдастырып, әрқайсысының өз үлесін қосуына мүмкіндік беру. Танымал спортшылар мен ғалымдардың, қоғам қайраткерлерінің әңгімелері, мотивациялық кездесулер мен тренингтер арқылы жастардың ой-санасын өзгерту.

Зерттеудің әдістері: Спортқа тартудың тағы бір тиімді тәсілі – бұл түрлі спорттық жарыстар мен конкурстар ұйымдастыру. Жеңімпаздарды марапаттау және тану жастарды ынталандырады және оларға спортқа қызығушылықты арттырады.

Жастардың спортқа деген қызығушылығы мен ынтасын арттыру үшін олардың жеке жетістіктерін атап өту керек. Жеңістер мен жетістіктерді қоғамда кеңінен жариялап, жастарды қолдау маңызды.

Жастарға технологияны дұрыс пайдалану дағдыларын үйрету, оларға уақытты тиімді ұйымдастыру бойынша кеңес беру.

Жастарға белгілі адамдармен кездесулер ұйымдастыру, олардың тәжірибесі мен жетістіктері арқылы жастарды ынталандыру.

Жастар арасында көшбасшылық қасиеттерді дамытуға арналған іс-шаралар өткізу.

Спорттық іс-шаралар немесе ашық алаңдарда әлеуметтік желілерден аулақ болу үшін жастарды бірге уақыт өткізуге шақыру. Жаттығулар мен спорттық шаралар стрессті төмендетіп, көңіл-күйді жақсартады. Дене шынықтыру студенттерінің психологиялық әл-ауқаты жоғары болады, олар депрессия мен алаңдаушылықты жеңуде көмек алады.

Зерттеудің нәтижелері: Жастарды спортқа баулу үшін спорт түрлерін қызықты, әрі жеңіл, қолжетімді етіп жасау керек. Бұл үшін мектептер мен жоғары оқу орындарында әртүрлі спорт түрлері туралы ақпарат беру, танымал спортшыларды үлгі ретінде көрсету, спорттық іс-шараларды ұйымдастыру қажет. Әлеуметтік желілер мен медиа арқылы жастарды спортқа шақыратын мотивациялық контенттерді көбірек тарату да өте тиімді.

Дене тәрбиесі жаттығулары жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, бұлшықеттерді күшейтеді, сүйек құрылымын жақсартады, сондай-ақ жалпы денсаулықты күшейтеді. Тұрақты физикалық белсенділік семіздік пен диабет сияқты аурулардың алдын алады.

Дене тәрбиесі ми қызметін жақсартады. Физикалық белсенділік кезінде ағзадағы қан айналымы жақсарып, мидың оттегімен қамтамасыз етілуі артады. Бұл студенттердің ойлау қабілетін, зейінін және есте сақтау қабілетін күшейтеді.

Спортқа қызығушылықты арттыру үшін спорттық инфрақұрылымды дамыту маңызды. Қоғамдық орындарда, аулаларда, мектептерде спорт алаңдарының саны мен сапасын арттыру қажет. Сонымен қатар жастардың

қолына спорттық құралдар мен жабдықтарды оңай жеткізу мүмкіндігі болуы керек.

Қазіргі жастар спорттың дәстүрлі түрлерінен бөлек, инновациялық және жастарға тартымды бағыттарға да қызығушылық танытады. Мысалы, е-спорт, паркур, street workout сияқты жастар арасында танымал спорт түрлерін дамытуға көңіл бөлу қажет. Сонымен қатар, әртүрлі спорттық шаралар мен фестивальдер арқылы жастарды осы бағыттарға тарту тиімді.

Отбасы спортқа деген қызығушылықты қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Ата-аналар балаларына үлгі болып, сортпен шұғылдануға ынталандыруы керек. Қоғамдық деңгейде де спортқа деген қызығушылықты арттыру үшін спорттық мәдениетті дамыту, спорттық шараларды ұйымдастыру қажет.

Қорытынды: Қазіргі жастарды спортқа баулу үшін оларды қызықтыратын спорт түрлерін ұсыну, инфрақұрылымды дамыту, отбасылық және қоғамдық қолдау көрсету қажет. Бұл жұмыс жүйелі түрде жүргізілгенде ғана жастар арасында спортқа деген қызығушылық артып, денсаулықты сақтау мен өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Осылайша, дене тәрбиесі студенттердің жалпы дамуына әсер етеді, олардың тек физикалық емес, сонымен қатар психологиялық және әлеуметтік аспектілерін де жақсартады.

Қазіргі жастарды спортқа баулу – бұл маңызды мәселе, өйткені дені сау, белсенді жастар қоғамның болашағы үшін маңызды.

Қозғалмайтын, еріншек жастарды белсенді ету үшін әлеуметтік қолдау, мотивация, дұрыс психологиялық жағдай мен қызықты шаралар ұйымдастыру қажет. Олар үшін нақты мақсаттар қою, қолдау көрсету және дұрыс үлгі болар тұлғаларды көрсету маңызды. Бұл жұмыстар жастардың өз-өзіне деген сенімділігін арттырып, белсенді әрі шығармашыл болуына ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Қалиев С. Қазақ этнопедагогикасының теориялық мәселелері және тарихы. – Алматы: «Білім» 2004 ж.
2. Табылдиев Ә. Қазақ этнопедагогикасы. – Алматы: «Санат» 2001 ж.
3. Қалиев С., Молдабеков Ж., Иманбекова Б. «Этнопедагогика» - Астана. 2005 ж.
4. Қалиев С., Оразаев М., Смаилова М. Қазақ халқының салт-дәстүрлері. – Алматы: «Рауан» 1995 ж.
5. Табылдиев Ә. Қазақ этнопедагогикасы. – Алматы: «Санат» 2001 ж.
6. Қалиев С., Молдабеков Ж., Иманбекова Б. «Этнопедагогика» - Астана. 2005 ж.
7. «Қазақтың ұлттық ойындары» кітабы авторы: Базарбек Төтенаев Алматы «Қайнар» баспасы, 1994 ж.

PHYSICAL EDUCATION IS THE BASIS OF A HEALTHY

Savitskaya O.G., physical education teacher

KSU «secondary school №9 with a preschool mini-center» named after
S. Muratbekov, Taldykorgan, Republic of Kazakhstan

Annotation. The scientific article examines the positive effects of physical exercises organized in physical education on the health of children and the grouping of students according to their age characteristics. The object of research of scientific work is to determine the direct affiliation of the subject of Physical Culture to a healthy lifestyle.

The novelty of the research work is that the author was able to analyze the importance of Physical Culture in the development of Student Health and Physical Culture and combine it with modern technologies; an experiment was conducted to study students' motivation for physical education classes.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, education, lesson, method.

e-mail: asseltoktanova83@gmail.com

Relevance of the research. The subject of physical education is an important subject that, in addition to the physical education of the student, also considers the education of thought. This is due to the fact that a schoolchild leads a healthy lifestyle, develops physical culture - the key to the bright future of our country. From this point of view, subject teachers should pay attention to the development of innovative, hard work, moral and moral qualities of the student, as well as their own. Therefore, we believe that the chosen topic has an important and relevant role in the world of science.

Physical education is always considered as an integral part of the process of education and health improvement of schoolchildren of any age, and represents a progressively organized vector of the complex impact of physical exercises and environmental factors (air, ultraviolet rays, water) on the body. Today, physical education as a compulsory discipline occupies a special place in almost all educational systems, as it contributes to the formation of qualities in schoolchildren necessary for successful mental and subsequently labor activity [1, 4].

The discipline of physical education within the framework of the school curriculum is regulated by educational programs for various age categories and programs of classes with students assigned to a special medical group, and is an integral part of the physical education process, the organization and content of which are supplemented by programs for extracurricular sports work. In order to assess the health and physical development of schoolchildren, a medical examination is carried out annually before the beginning of the school year, based on the results of which medical groups of physical education are established:

1. The main group – schoolchildren without deviations in physical development, health, as well as with minor deviations, mainly of a functional nature, but with sufficient physical fitness;

2. The preparatory group – schoolchildren with minor deviations in physical development and health, without significant functional changes, but without sufficient

physical fitness;

3. The special group – schoolchildren with significant deviations in health of a permanent or temporary nature that do not interfere with the performance of regular academic work at school, but are a contraindication for physical education classes. Some of them are temporarily, until their health improves, exempted from participating in physical education classes.

It is difficult to overestimate the importance of physical education for schoolchildren, as there is a constant process of physical education aimed at:

- improving thermoregulation;
- increasing the body's non-specific resistance to environmental factors;
- stimulating growth and physical development;
- correcting congenital or acquired defects in physical development;
- increasing mental performance;
- increasing physical endurance [2,5].

The complex process of physical development and education of schoolchildren includes:

- compulsory physical education lessons, according to the approved schedule and the number of hours established by regulatory and legal acts;
- passing various standards (running, long jump, high jump, pull-ups, push-ups, etc.);
- micro forms of physical education (morning exercises before the start of classes, dynamic pauses - physical education minutes, active-dynamic breaks, etc.);
- macro forms of physical education (homework, sports sections, sports festivals, health days, etc.);
- competitive forms (competitions, Spartakiads).

Specific methodological requirements are imposed on the conduct of physical education lessons due to the fact that physical education at school is a correct organizational and pedagogical process that has a targeted effect on the physical, moral and spiritual development of schoolchildren, the main form of which is motor activity of a general developmental nature. Based on the variety of techniques and methods used in the physical education of schoolchildren, physical education lessons should have different focuses: educational and cognitive, educational and training [3].

In the process of organizing and conducting physical education classes with schoolchildren, it is objectively necessary to take into account the following points:

- the presence of an optimal motor regime taking into account age and its functional capabilities, as well as characteristics;
- the systematic nature of classes, their complexity;
- the use of various forms of physical education taking into account the age, gender, health status and physical fitness and physical development of students;
- the creation of favorable environmental conditions during classes and psychological mood.

It is necessary to emphasize that physical education is a subject, the content and teaching of which is aimed at the formation of a physically and mentally healthy personality, socially active and capable of further self-development. The goal of physical education today is the education of a person who is capable and able to use

physical education in later life after finishing school. This is achieved by a specially organized educational process, where in the process of motor activity, individual tasks are solved aimed at achieving a common goal.

The structure of school education in physical education uses a large arsenal of physical education tools (physical exercises), which is structured according to the type of sport: exercises based on track and field and weightlifting, gymnastics with the basics of acrobatics, sports games (volleyball, football, basketball, etc.), swimming, skiing, etc. At the same time, each stage of age development has its own specific features:

1. In elementary grades, it is necessary to focus on the formation of basic movements, including their varieties: walking, running, jumping, throwing, etc. After all, in the younger grades, the basis of physical exercises is laid, without which further physical education is impossible;

2. In middle grades, the formation of the technique of basic movements continues, on the basis of which schoolchildren master the initial skills of sports exercises, which gradually become more complex;

3. In senior grades, the requirements for the technique of the studied exercises become more complex, students study new exercises, solve quite complex technical and tactical problems, perform exercises for the targeted development of functional systems. In addition, it is necessary to introduce specific exercises that form their interest in future professional activities, the selection of which is the most important task for a physical education teacher.

Thus, a large arsenal of techniques and methods of physical education is used in physical education lessons, which go through an evolutionary path from simple to complex. For example, the game method (which is decisive in primary school) is gradually replaced by the method of strictly regulated exercises, which becomes predominant by the end of school. This is due to the age characteristics of schoolchildren and the complication of motor tasks performed.

Purpose of the study - to propose new conclusions, new methods by proving the close relationship of the subject of physical culture with human health.

Research methods: the scientific article used methods of examination, compilation, differentiation, research, analysis.

Research results: Taking into account the goals and objectives of the research work, we achieved the following results:

- scientific conclusions and analyses were presented in order to maintain and develop the physical culture and health of students in physical education classes;
- correct and useful exercises were presented in physical education classes, paying attention to age characteristics;

The goal of comprehensive development of the individual at school involves mastering the basics of physical education, the successes of which are:

- good health;
- good physical development;
- optimal level of motor abilities;
- knowledge and skills in the field of physical education;
- motives and mastered methods (abilities) for carrying out physical education,

health and sports activities [1, 3].

The tasks solved in the process of physical education at school include:

1. Strengthening health, improving posture, preventing flat feet, promoting harmonious physical development, developing resistance to unfavorable environmental conditions;
2. Mastering the basics of various vital movements;
3. Developing coordination (accuracy of reproduction and differentiation of spatial, temporal and power parameters of movements, balance, rhythm, speed and accuracy of response to signals, coordination of movements, orientation in space) and conditioning (speed, speed-strength, endurance and flexibility) abilities;
4. Forming elementary knowledge of personal hygiene, daily routine, the impact of physical exercise on health, performance and development of motor abilities;
5. Developing ideas about the main types of sports, the equipment and inventory used in them, and compliance with safety regulations during classes;
6. Introduction to independent physical exercise, active games, their use in free time based on the formation of interests in certain types of physical activity and identification of a predisposition to certain types of sports;
7. Education of discipline, a friendly attitude towards comrades, honesty, responsiveness, courage during physical exercise; assistance in the development of mental processes during physical activity [4,8].

Physical education at school as a component of physical training is inextricably linked with all other types of educational work. In the process of physical education classes, mental education takes place, tactical thinking is formed, and the ability to make decisions in extreme situations is developed. In terms of labor training of schoolchildren, physical education teaches endurance, persistence, the ability to bring things to an end, helps to demonstrate endurance, dexterity, dexterity, and quickly acquire skills and abilities. Physical education classes form good will, endurance, fairness, honesty in the fight, and collectivism in students. With their help, harmony of the human body and spirit is achieved. They also develop the ability to aesthetically perceive the beauty of the human mind and body, manifested in movement, struggle, and overcoming obstacles [5, 9].

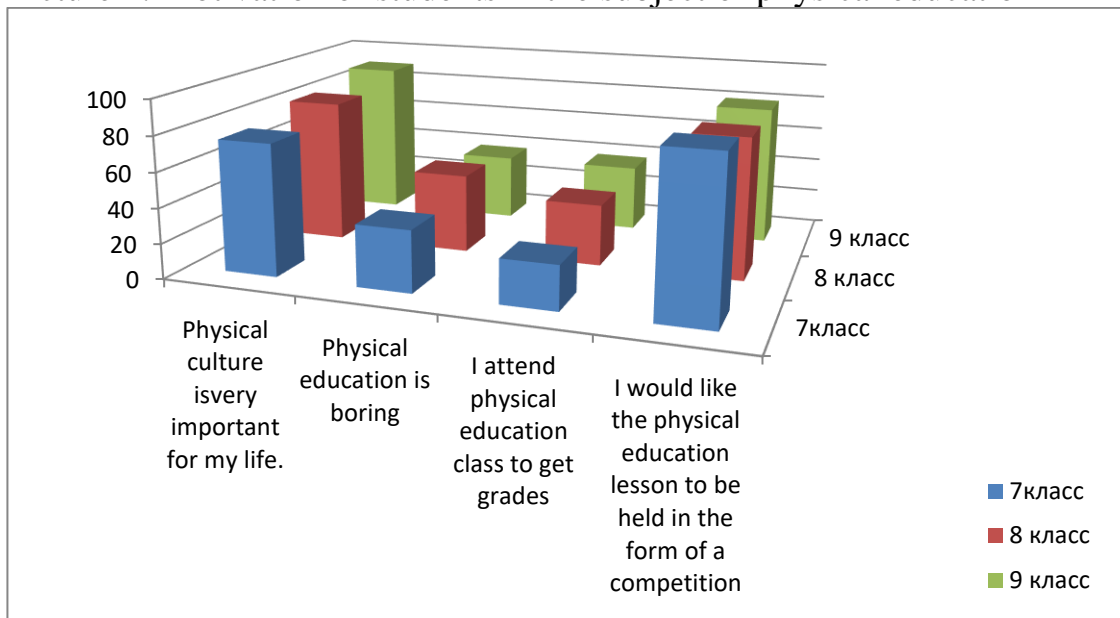
In recent years, a new system of school education has been established, the pedagogical activity of the teacher, which is aimed at the development and self-development of the student, has been improved. Today, it is necessary to organize an effectively structured process of physical education of schoolchildren and form a new pedagogical thinking of the physical education teacher. One of the areas of transformation of physical education is the concept of personal physical culture, postulating the possibility of a significant influence on the problem of forming healthy lifestyle habits in schoolchildren. Two trends can be traced in the formation of this concept: the first is the preferential socialization of the student's personality, taking into account the maximum adaptation of the child in the team; the second is focused on the maximum disclosure of the individual abilities and inclinations of the student, taking into account his individual characteristics, main interests and the level of development of psychophysical indicators. Today, these areas are actively being developed and carry both positive and negative aspects [1,6].

Results of the experiment

In order to understand the importance of physical education, we conducted a scientific experiment by surveying students in grades 7-8-9 of the school. Number of participants in the experiment: 7th grade - 20 students, 8th grade - 25 students, 9th grade - 19 students.

The results of the experiment showed the following indicators:

Picture 1. Motivation of students in the subject of physical education



The results of the experiment showed that those who consider physical education classes as an important part of their lives are 9th grade students. Those who want physical education to be a competitive subject are 7th grade students. And the highest percentage of students who attend classes only to get a grade was observed in 9th grade.

Conclusion: To conclude, scientific research in the field of physical education teaching methods and the search for new and improvement of existing methodological approaches in teacher training should be focused on developing the concept of differentiated physical education. It is objectively believed that only through comprehensive research in this area and comprehensive medical examinations can one correctly assess the degree of physical condition and development of a schoolchild and outline ways for its further improvement through differentiated physical education [1].

At each stage of physical education within the school curriculum, individual tasks are solved that contribute to the achievement of a common goal - physical and spiritual improvement of the individual through physical culture and sports, which forms a holistic structured pedagogical system of physical activity classes both at school and at home.

References

1. Vishnevsky V.A. A systems approach to organizing health work in an educational institution / V.A. Vishnevsky // Theory and practice of Physical Education. - М.: Academy, 2003. - No. 4. - P. 39-44.
2. Dyakova, T.A. Interaction with the family on issues of physical education and health promotion of children / T.A. Dyakova // Physical education instructor. - 2009. - No. 2. - P. 100-105.
3. Koval, L.N. Theoretical foundations of physical education: teaching aid / L.N. Koval, O.G. Bogdanov, E.V. Yaroshenko, E.N. Alekseeva. - Pyatigorsk: SKFU, 2021. - 143 p.
4. Ludington, E. Keys to Health / E. Ludington, G. Dale, I. Gamleshko. - M.: Medicine, 1999. - 192 p.
5. Lubysheva, L.I. Interaction of Family and School in Forming a Healthy Lifestyle in Children of Primary School Age / L.I. Lubysheva, A.V. Shukaeva // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. - 2007. - No. 3. - P. 2-5.

ФУТБОЛ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ (на примере колледжей)

Ступина С.Д., магистрант 2-курса специальности 7М01404-Физическая культура и спорт;

Сейсенбеков Е.К., кандидат педагогических наук, профессор;

Кокебаева Р.С., кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы,
Республика Казахстан

Аннотация. Для обучающихся колледжей закалывание организма с помощью футбола имеет огромное значение. Происходит значительное увеличение адаптационных возможностей молодого организма к физическим нагрузкам. При рациональном построении процесса физического воспитания с учетом анатомо-физиологических особенностей, в том числе, и аппарата кровообращения многие обучающиеся достигают значительного роста результатов в развитии двигательных качеств. Тем не менее, следует помнить, что у подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости различных элементов организма особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих функции кровообращения при мышечной деятельности. Вследствие этого, необходимо оптимизировать физические нагрузки так, чтобы двигательная деятельность во время игры в футбол в наивысшей точке достаточности энергообеспечения. Отступление от правил приводит к максимальному функциональному переутомлению, что чревато чрезмерному напряжению, дисбалансу организма.

Ключевые слова: футбол, обучающиеся, развитие двигательных качеств, учреждения образования.

Актуальность. Можно добиться успехов, продолжая подготовку футболистов, начатую еще в общеобразовательной школе, где процесс многогранен, длителен, и базируется на данных научных исследований, совместно с передовым опытом зарубежных и отечественных специалистов.

Овладение разнообразными двигательными навыками и развитие двигательных качеств у футболистов, обучающихся в колледжах, оказывают основное влияние на их разностороннюю подготовку, которая способствует повышению уровней физической и технико-тактической подготовки игроков.

Анализ литературных источников дает делать итоги о том, что проблема возрастных особенностей подготовки футболистов, их соревновательной деятельности остается недостаточно изученной. Остро стоят вопросы обучения, разносторонней подготовки по футболу в колледжах. Нехватка специальных мест для игры в футбол, оборудования и инвентаря могут привести к ухудшению общего уровня физического состояния игроков [1].

Цель: умение раскрыть влияние занятий футболом для повышения уровня физической подготовленности игроков.

Методы исследования. В процессе исследования были применены следующие методы: игровой и соревновательный методы; анализ литературных источников, документальных данных; метод тестирования; педагогические наблюдения; метод математической обработки материала [2].

Из отдельных оценок уровня основных физических качеств, складывается оценка специальной физической подготовленности: выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости. Основное внимание уделяется ведущим физическим качествам для обучения в футбол. Были проведены следующие тесты оценки уровня, которые входят в методику «Проверь себя»:

1. тест по определению силовых качеств – отжимание в упоре лежа;
2. тест по определению скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места;
3. тест по определению силовой выносливости – вис на перекладине;
4. тест по определению скоростной выносливости – бег на 1000 метров.

Для групп, занимающихся футболом, особенно первостепенное имеет значение общая физическая подготовка. В подготовке футболистов она стоит на первом месте и занимает 70%.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, где разносторонние формы двигательных действий, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки [3].

Средства, способствующие гармоническому развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра применяются на этапе начальной подготовки. Общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с набивными, баскетбольными мячами, гимнастическими палками и др.) упражнения в упорах, метание легких предметов на дальность и

силу (у батута, тренировочной стенки, вбрасывание мяча и др.) используются в качестве средств начальной подготовки футболистов [4].

Как комплексное многофакторное двигательное качество, быстрота определяется тремя относительно независимыми элементарными формами:

- скрытым периодом двигательной реакции;
- скоростью одиночного сокращения;
- максимальной частотой движений.

В первую очередь, функциональная характеристика периферического звена нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы определяется уровнем развития быстроты. Например: реактивностью мышц и их вязкостью, способностью мышц быстро переходить из напряженного в расслабленное состояние, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон и подвижностью нервных процессов [5].

Выносливость – это физическое качество, т.е. способность организма противостоять утомлению, которое присуще далеко не всем. Возможности его развития и совершенствования заложены в каждом ребенке [6].

В практике физической культуры и спорта есть понятия о нескольких видах выносливости:

а) Общая выносливость: способность при нагрузках средней силы возбуждения противостоять утомлению. В целом, она имеет большое значение в спортивных играх или в беге на средние и длинные дистанции.

б) Скоростная выносливость: способность противостоять утомлению при нагрузках очень большой силы возбуждения, в том числе, в условиях кислородного дефицита. Она также необходима в спортивных играх, в большей частности, в футболе.

в) Спринтерская выносливость: способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной силы возбуждения и с высокой частотой движений. Данный вид выносливости в футболе большого значения не имеет и много не применяется. Иногда, она необходима для игроков нападения.

Также, можно определить выносливость, как способность выполнять работу без снижения эффективности. Основные упражнения, направленные на развитие данного качества – циклические (бег, ходьба, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание) [7].

Физическое качество «сила» это: способность игрока противодействовать возможному сопернику посредством мышечных напряжений или преодолевать его внешнее сопротивление. Сила мышц человека зависит от многих факторов, как: морфологического, биомеханического, биохимического, функционального и нервно-мышечного характера.

К примеру: к морфологическим особенностям относится строение мышцы – количество мышечных волокон, входящих в ее состав, микроструктурные особенности мышечного волокна, различный состав, включающий количество мышц с быстрым и медленным сокращением, с накоплением энергетических веществ.

А к биомеханическим особенностям относится площадь начала и

прикрепления групп мышц, их анатомический и физиологический поперечник. П.Ф.Лесгафтом и его учениками большое внимание уделялось биомеханическим процессам при проявлении силы мышц, соотношению площади начала и прикрепления мышц, уточнению положения соотношении оси, вокруг которой происходят движения и рычага, на который они действуют.

Скоростно-силовые качества являются важнейшими физическими качествами, способствующими росту мастерства игроков. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для всестороннего гармонического развития игроков, а также, способствует овладению рациональной спортивной техники. Некоторые авторы обращают внимание, что освоению игроками рациональной техники способствует акцентирование внимания на скоростно-силовой подготовке. Для развития скоростно-силовых качеств игроков в футбол применяют самые разнообразные упражнения. Результаты, как правило, оказываются неоднозначными [8].

Для успешного овладения сложными по координации движениями, которые, по наблюдению, создают основу воспитания ловкости и гибкости. Ловкость – это способность игрока быстро перестраивать свою двигательную активность в соответствии с быстро меняющейся игровой обстановкой, также, быстро овладевать новыми движениями [9].

Под термином «гибкость» понимают степень подвижности опорно-двигательного аппарата, определяющие морфофункциональные свойства его звеньев.

Применение разнообразных упражнений на растягивание качестве основных средств воспитания гибкости создает необходимый эффект. И оно достигается за счет их многократных повторений с возрастающей амплитудой движений. При регулярном выполнении общеразвивающих, гимнастических, акробатических, а также, специальных видов упражнений, преподаватель должен постоянно напоминать игрокам о значении большой амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

Эксперимент проводился в течение 4-х недель и проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся проводилась по программе «Проверь себя».

Всего использовалось 4 теста:

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания груди пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами

испытуемого. Даются 3 попытки, из них берется лучший результат.

3. Удержание тела в висе на перекладине. Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого, включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начинают разгибаться и глаза оказываются на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

4. Бег на 1000 метров. Выполняется с высокого старта. Уровень подготовки был рассчитан исходя из показателей путем сложений всех результатов и деления на три. 93 – высокий уровень, 85 – средний, 78 – низкий.

Результаты исследования: в результате первичного тестирования, его показатели не имели больших различий, так как, игроки 2-х групп занимались по общей программе, в объеме трёх уроков в неделю, самостоятельное занятие.

На основании полученных результатов уровень подготовленности игроков находится на низком и среднем уровне, их физическая подготовка требует дополнительного внимания и тренировки.

Возрастные особенности занимающихся позволяют направленно воздействовать на развитие, прежде всего, таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота и скоростно-силовые способности, используя доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, ловкости и гибкости.

Выводы: Таким образом, анализ изученной литературы показал, что воспитание физических качеств, проведение занятий тренирующей направленности на этапе углубленной спортивной тренировки служат надежной базой для успешного овладения двигательными навыками. Однако, в вопросах о рациональном сочетании средств и методов развития физических качеств у игроков, нет единого мнения.

Во время тренировок следует избегать сильных толчков, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, резких остановок и поворотов. Нагрузка на руки и ноги должна быть симметричной. Ограничиваются упражнения, требующие чрезмерного мышечного напряжения, перетружения, высокого нервного напряжения. Под влиянием физических нагрузок в развитии двигательных качеств увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов, повышается защитная функция крови, что повышает общее физическое состояние организма.

Занятие футболом оказывает всестороннее благотворное воздействие на организм не только игроков, занимающихся футболом, но и всего контингента обучающейся молодежи. Большинство упражнений, применяемых с целью повышения физической подготовки игроков, всесторонне воздействуют на организм: укрепляют мышечно-связочный аппарат, совершенствуют функции внутренних органов и систем, улучшают координацию движений и способствуют общему повышению уровня развития двигательных качеств. Но, в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Список литературы

1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. - [Электронный ресурс].
2. Бакшин С.Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации. - Краснодар, - 1999.
3. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - С.40-41.
4. Борисенко, Е. Физическая подготовка [Электронный ресурс]: режим доступа - #"justify">
5. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С.49-51.
6. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подготовленности футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007.-№7. – С.14-16.
7. Коваль, С.С. Сравнительный характер динамики развития физических качеств юных футболистов 10-12 лет. - [Электронный ресурс].
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, - 1986.
9. Селуянов, В. Н. Проблемы технической подготовки в футболе [текст]. Монография / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Диас С, Ферейра М. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 104 с.

БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ЖЕТІЛДІРУДІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН ЖОЛДАРЫ

Сулекеев К.К., директордың тәрбие ісі орынбасары, дене шынықтыру пәнінің педагогі, І.Есенберлин атындағы «№ 67 гимназия» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны

Аңдатпа. Бұл мақалада білім беру ұйымдарындағы дене шынықтырудың қазіргі жағдайы, негізгі мәселелері және оларды шешудің тиімді жолдары талқыланады. Заманауи әдістер мен инфрақұрылымды дамыту арқылы оқушылардың физикалық дамуын жақсартуға бағытталған ұсыныстар беріледі.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, білім беру, физикалық даму, салауатты өмір салты, инфрақұрылым.

Кіріспе. Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі білім беру жүйесінде дене шынықтыру маңызды рөл атқарады, өйткені ол оқушылардың физикалық дамуы мен салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі болып табылады. Бұл мақалада білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің негізгі мәселелері мен оларды шешу жолдары талқыланады. Дене шынықтыру пәнін

жетілдіру үшін бірнеше бағытта жұмыс жасауға болады. Бұл оқушылардың денсаулығын нығайтуға, спорттық қабілеттерін дамытуға, сондай-ақ олардың жалпы физикалық белсенділікке деген қызығушылығын арттыруға көмектеседі.

Негізгі бөлім. Зерттеудің мақсаты. Мектептегі дене шынықтыру пәні – оқушылардың физикалық, эмоционалдық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз ететін негізгі оқу пәндерінің бірі. Бұл пән оқушылардың денсаулығын нығайтуға, дене дайындығын жақсартуға, тәртіп пен ұжымдық рухты қалыптастыруға бағытталған. Оқушылар дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайсыз жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық - адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі. Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі.

Мектептегі дене шынықтыру сабағының негізгі мақсаты – оқушылардың жаттығуларға деген қызығушылығын арттыру, осылайша олар осы тәжірибе арқылы денсаулыққа пайдасын білу; зейінді, логикалық ойлауды және есте сақтауды қамтитын когнитивтік функцияларды ынталандырудан басқа, нәтижесінде оқушылардың мектептегі үлгерімі жақсарады. Біз өзара сыйластыққа, ынтымақтастыққа және басқаны бағалауға, команда болып жұмыс істеуге үйренуге және эмпатикалық көзқарастар арқылы ережелерді құрметтеуге, әртүрлі мәдениеттерді қабылдауға және әртүрлі дене көріністеріне байланысты мақсаттарды ұйымдастырады.

Зерттеудің әдістері. Білім беру ұйымдарында дене шынықтыру пәнін жетілдірудің белгілі бір мәселелері, әдіс-тәсілдері бар екені белгілі.

1. Негізгі мәселелер

- **Материалдық-техникалық базаның жеткіліксіздігі.** Көптеген мектептерде спорт жабдықтарының тапшылығы мен спорт алаңдарының заманауи талаптарға сәйкес келмеуі байқалады [1].

- **Маман тапшылығы.** Ауылдық жерлерде кәсіби дене шынықтыру педагогтерінің жетіспеушілігі өзекті мәселе болып отыр [2].

- **Оқушылардың қызығушылығының төмендеуі.** Заманауи технологиялардың дамуы жастардың физикалық белсенділікке деген қызығушылығын төмендетті [3].

2. Шешу жолдары

- **Инфрақұрылымды дамыту.** Мемлекеттік және жекеменшік серіктестік арқылы спорт жабдықтарын жаңарту және мектеп алаңдарын салу.

- **Педагогтердің біліктілігін арттыру.** Біліктілік курстары мен семинарлар өткізу арқылы дене шынықтыру педагогтерінің кәсіби деңгейін көтеру.

- **Инновациялық әдістерді енгізу.** Заманауи технологияларды пайдаланып, дене шынықтыру сабақтарын қызықты ету. Мысалы, мобильді қосымшалар арқылы фитнес белсенділікті арттыру [3].

Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдіру – бүгінгі күннің маңызды міндеттерінің бірі. Бұл бағыттағы өзекті мәселелер мен оларды шешу жолдарын бірнеше аспектіде қарастыруға болады.

Өзекті мәселелер:

1. **Оқу бағдарламаларының тиімсіздігі** Оқу бағдарламалары кейде ескірген, заман талабына сай емес. Жастардың қызығушылықтары ескерілмейді, ал жаттығулар әр түрлі жас топтарына бірдей дәрежеде беріледі.

2. **Материалдық-техникалық базаның жеткіліксіздігі** Ауылдық және кейбір қалалық мектептерде спорттық құрал-жабдықтар жетіспейді немесе ескі. Спорттық залдар мен алаңдардың жағдайы талапқа сай емес.

3. **Мамандардың біліктілігі** Кейбір дене шынықтыру педагогтері жаңа әдістемелер мен технологияларды пайдалануда тәжірибесіз немесе ынтасы төмен.

4. **Оқушылардың денсаулығына әсері** Көптеген оқушылар дене белсенділігінің жеткіліксіздігінен артық салмақ немесе созылмалы ауруларға бейім. Бұл олардың спортпен айналысуына кедергі келтіреді.

5. **Қызығушылықтың төмендігі** Жастар арасында дәстүрлі спорт түрлеріне қызығушылық төмендеп келеді. Бүгінгі таңда гаджеттер мен виртуалды ойындарға деген құмарлық спортты екінші орынға ығыстырып жатыр [1].

Зерттеудің нәтижелері. Бұл мақалада білім беру ұйымдарындағы дене шынықтырудың қазіргі жағдайы, негізгі мәселелері және оларды шешудің тиімді жолдары талқыланды. Заманауи әдістер мен инфрақұрылымды дамыту арқылы оқушылардың физикалық дамуын жақсартуға бағытталған ұсыныстар берілді. Атап айтсақ:

Бағдарламаларды жаңарту

- Заман талабына сай икемді оқу бағдарламаларын әзірлеу;
- Спорт түрлерін әртараптандыру: фитнес, йога, стрит-воркаут, заманауи билер сияқты жаңа бағыттарды қосу;

- Дене шынықтыру сабақтарына геймификация элементтерін енгізу.

2. Материалдық-техникалық базаны нығайту

- Спорттық құрал-жабдықтар мен алаңдарды жаңарту және жетілдіру;

- Ауылдық жерлерде шағын спорттық орталықтар ашу.

3. Педагогтердің біліктілігін арттыру

- Біліктілікті арттыру курстарын ұйымдастыру;

- Жаңа технологиялар мен әдістемелерді үйрететін семинарлар өткізу;

- Жоғары нәтиже көрсеткен педагогтерді марапаттау және ынталандыру.

4. Денсаулыққа баса назар аудару

- Әр оқушының физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке тәсілдер қолдану;

- Психологиялық қолдау көрсету және дене белсенділігінің артықшылықтары туралы ақпарат беру.

5. Жастардың қызығушылығын арттыру

- Заманауи спорттық іс-шаралар мен жарыстар өткізу;

- Спорттың танымал тұлғаларын шақырып, мотивациялық кездесулер ұйымдастыру;

- Мектеп спорт клубтарын құру және оқушыларды тарту.

6. Цифрлық технологияларды енгізу

○Онлайн платформалар мен мобильді қосымшаларды пайдалану арқылы оқушылардың спорттық белсенділігін қадағалау және ынталандыру;

○Виртуалды жаттығуларды ұйымдастыру. [3].

Қорытынды: Білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыруды жетілдіру үшін кешенді шараларды іске асыру қажет. Бұл оқушылардың физикалық дамуын жақсартып қана қоймай, олардың салауатты өмір салтына деген көзқарасын өзгертеді. Жананы меңгеру балалардан белгілі бір физикалық және психикалық күш-жігерді, қиындықты жеңе білуді, жинақылықты, мұқияттылықты, ой нақтылығы мен белсенділігін, зейінді дамытуды талап етеді: эмоционалдық, егер оқыту үрдісі қызығушылық туғызса және балалардың көңіл күйіне оң әсер беретін болса; бейнелі – қимыл-қозғалыстың көрнекі үлгісін қабылдау және жаттығу орындау кезінде; сөз-логикалық – тапсырманы ұғыну және жаттығудың барлық элементтерінің орындалу ретін, қимыл ойында мазмұны мен әрекетті есте сақтау және оларды өздігінен орындау кезінде; қимыл-қозғалыс – жаттығуды балалардың өзінің практикалық орындауына байланысты; ерікті, онсыз жаттығуды түйсіне, өздігінен орындау мүмкін емес. Физикалық әлеуетті дамыту әлеуметтік құзыреттіліктің дамуымен, баланың адамгершілік сана-сезімінің қалыптасуымен, оның толеранттылық, кеңпейілділік және өзара көмек көрсету, мақсатқа ұмтылу, адалдық секілді адамгершілік қасиеттерінің дамуымен тығыз байланысты.

Әдебиеттер тізімі

1. Айтқалиев Б., Садықов Қ. *"Дене тәрбиесі теориясы және әдістемесі"*. Алматы: Білім, 2019.

2. Серғазин А., Тұрғанбаев Б. *"Дене тәрбиесінің негіздері"*. Алматы: Рауан, 2021.

3. Дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламалары (БҒМ бекіткен).

4. Шортанбаев Б. *"Спорттық ойындар әдістемесі"*. Алматы: Спорт, 2018.

5. "Дене шынықтыру" оқулығы (1–11 сыныптар). ҚР Білім және ғылым министрлігі бекіткен оқулықтар.

6. Әміреев Т., Баймұхамбетов Ә. *"Мектеп жасындағы балаларға арналған дене жаттығулары"*. Алматы: Мектеп, 2020.

Интернет-ресурстар:

1. ҚР БҒМ сайтындағы оқу бағдарламалары (edu.gov.kz).

2. Ұлттық білім беру платформалары: BilimLand, Daryn Online.

3. Спорттық әдістемелік порталдар: olympic.kz, sportedu.kz.

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР-ХАЛЫҚ ҚАЗЫНАСЫ «БЕС АСЫҚ»

Тельтаева А.С., педагог-зерттеуші, дене шынықтыру пәні педагогі,
Сауранбаев Ж.А., педагог-сарапшы, дене шынықтыру пәні педагогі,
Идришев А.Б., педагог-сарапшы, дене шынықтыру пәні педагогі,
№ 24 жалпы білім беретін орта мектеп педагогі Талғар ауданы, Алматы
облысы, Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Бұл мақалада ұлттық ойын бес асық арқылы оқушыларды қызықтыра отырып ұлттық құндылығымызды дәріптеуге баулу. Мақсаты – бес асық ойынының бекітілген ережесіне сәйкес оқушыларды ептілікке және шыдамдылыққа, логикасын арттыруға және шапшандығын арттыруды қалыптастыру. Мақала барысында әдеби деректерге сүйене отырып ұлттық ойын бес асықты сабақ барысында және сыныптан тыс оқушының уақытын тиімді пайдалану зерттеледі. Алынған нәтижелер оқушылардың сабақ барысында тез ойлануға және логикасын арттыруға ұлттық тәрбиені қалыптастыруға ықпал етеді.

Түйін сөздер: оқушы, тіл, ұлттық ойын, бес асық, тәрбие
e-mail: teltaeva73@bk.ru

Зерттеудің өзектілігі. Қазіргі таңда оқушылардың бос уақытын көбіне компьютерлік ойындар мен гаджеттер алып отырғандықтан, бұл олардың физикалық белсенділігінің төмендеуіне, зияткерлік ойлаудың баяулауына және ұлттық құндылықтарға қызығушылығының азаюына әкелуде.

Осы орайда, «Бес асық» ойыны оқушылардың бос уақытын пайдалы әрі қызықты өткізуге мүмкіндік беретін, денсаулыққа және ақыл-ойға оң әсер ететін ұлттық ойын болып табылады.

Зерттеудің мақсаты: Бес асық ойынының бекітілген ережесіне сәйкес оқушыларды ептілікке және шыдамдылыққа, логикасын арттыруға және шапшандығын арттыруды қалыптастыру. Ұлттық құндылықтарымыз - ұлы мұра баға жетпес байлығымыз. Елбасымыздың «Болашаққа бағдар, рухани жаңғыру» мақаласында сананы жаңғырту ұлттық болмыстан, ұлттық кодтан айырылып қалмай, оны әлемдік құндылықтарға айландырып, ел игілігіне жарату жолында халық болып жұмылып жұмыс жасауға шақырды. Атадан мұра ретінде қалған ұлттық құндылықтарымызды насихаттап, ұмыт болғанын жаңғыртып, заманауи бүгінгі қоғам талабына сай бейімдеп жұмыс жасау бүгінгі күн талабы. Қазақтың ұлттық ойындары атадан – балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып келе жатқан асыл қазына. Ұлттық ойын асықтың қоғамда маңызы зор екендігі айқын.

Бес асық ойынының тарихы мыңдаған жылдарға созылады. Көшпенді халықтар қой мен ешкі асықтарын ойын құралы ретінде пайдаланып, уақыт өткізу мен шеберлікті дамыту мақсатында қолданған. Қазақ даласында бұл ойын балалардың ең сүйікті ойындарының бірі болады.

Зерттеу әдістері: Мақала ұлттық ойын бес асық арқылы оқушыларды қызықтыра отырып ұлттық құндылығымызды дәріптеуге баулу туралы. Бұл

ойынның мақсаты - белгілі бір ережелер бойынша асықтарды жинау, лақтыру және ұпай жинау арқылы жеңіске жету. «Бес асық» ойыны арқылы оқушылардың бос уақытын тиімді өткізуге және олардың физикалық –динамикалық қозғалысын және логикалық ойлау қабілетін жетілдіруге және ұлттық құндылығымызды болашақта мектепте және ойын сауық орталықтарында дәріптеу болып табылады. Мақалада зерттеу барысында ғылыми мақалалардан және әдебиеттен бес асық ойынының дұрыс ережелері туралы мағлұматтар жазылған еңбектері басшылыққа алынды.

Зерттеу барысында бес асық ойыны ережесіне тоқталып өту маңызды: Бес асық ойын ережесі (Қыздар, ойыны) Әр ойыншыда бес асықтан болады. Асықтың салмағы (11гр. ені 2см; ұзындығы 3.5см) кем болмауы керек, (ұсақ малдың асығы ойын алаңына қатыстырылмайды) ал жоғары болуына рұқсат. Асықтар сiңiрiнен жақсылап тазартылған болуы шарт. Төрт асық бір түспен, хан басқа түспен боялады. Түстердi таңдау ойыншының өз еркiнде. Ойыншының киiм нысаны спорт үлгiсiнде немесе ұлттық үлгiде болуы шарт, мәсi немесе Ойын мазмұны. Ойын кезегi асықтарды иiру арқылы анықталады. Асығы алшысынан түскен ойыншы ойнау кезегiне ие болады. Бiрiншi ойыншы ойынның ережесiн бұзғанша Кейiн ойынға екiншi, үшiншi ойыншы кезегiмен кiреседi. 6 ж.,7 ж.,12 және ұпайдан басқа ойындар бiр қолмен ойналады. Ойыншы жерден (кiлемнен) асықтарды алғанда, асық алатын қолы басқа асықтарға тимеуi және кiлемде жатқан ойын асықтары бiр-бiрiне тимеуi керек және де асықтарды иiрген кезде, ойнап жатқан кездерде қол да, асықтар да дене мен киiмге жанаспауы керек. Екiншi қолы тiзесiнiң үстiнде болуы шарт. Әр жаттығудан кейiн ойынды бекiту сақаны қою арқылы.. Әр жаттығуда хан бiрден алынады, басқа жағдайда ойын кезегi келесi ойыншыға өтедi. Егер ойын барысында ереже бұзылса, кезек келесi ойыншыға берiледi. Ойын жалғасы әрекеттiң бұзылған жерiнен басталады[6].

✓ **«Бiрлiк».** Ойыншы кiлемге бес асықты иiрiп тастайды, мiндеттi түрде ханды алады, (Хан ойынын жүргiзетiн негiзгi асық болып есептеледi). Ойыншы ханды жоғарыға лақтырып, кiлемде жатқан асықтардың бiрiн алып, лақтырған ханды қағуы керек. Хан қайта жоғары лақтырылып, кiлемдегi шашылған асықтардың екiншiсi, үшiншi, алынады[6].

✓ **«Екiлiк».** Бес асық шашылады. Хан жоғарыға лақтырылып, кiлемнен екi асық алынады да бiрлiктегiдей лақтырылған хан қағылып алынады. Кейiн тағы екеуi алынады. Кiлемнен алынған асықтар бөлек жиналады.

✓ **«Үштiк».** Бес асық шашылады. Хан жоғарыға лақтырылып, кiлемнен үш асық алынады. Хан қайта қағылады. Кiлемде қалған жалғыз асық ханды жоғары лақтырып, қайта алынады.

✓ **«Төрттiк».** Барлық бес асықты алақанда ұстайды. Хан жоғарыға лақтырылып, қалғандары бiрден кiлемге қойылады да лақтырылған асық қағылып алынады. Кейiн хан жоғарыға лақтырылып, төртеуi жиылып алынып, лақтырылған хан қағылады.

✓ **«Жалақ».** Барлық асықтар алақанға жиналады, хан жоғары лақтырылып, қалған төрт асықты қапсыра ұстап, сұқ саусақ үш немесе бес рет (келiсiм бойынша) алға немесе артқа қарай үйкелiп кiлемге жалатылады,

шамалап 5 см (ерсілі – қарсылы үйкеуге, кілемді нұқуға болмайды). Ханды құлатпай қағып алу керек.

✓ **«Алақан».** Асықтар кілемге шашылады, қолдың алақаны үстіне қаратылып, кілем үстіне сырт жағымен қойылады, хан жоғарыға лақтырылып, кілемдегі асықтардың біріншісі алынып, алақанға қойылады, хан қайта қағылады. Екінші, үшінші, төртінші асық та осылай ойналады, соңында ханды алақанға қоямыз. Алақан қозғалмауы керек. Асықтар алақанға ғана жиналады, егер білезіктің үстіне қарай асықтың тұмсығы болса да шығып кетсе қате болып есептеледі[6].

✓ **«Төртбұрыш».** Төрт асық шаршы бойынша (шамамен 20*20см. ересектер, 15*15см. жасөспірімдер) қойылады. Ойыншы асығын жоғарыға лақтырып, шаршылай тігілген асықтарды бірден жинап, лақтырылған асықты қағып алуы.

✓ **«Алмастыру»** Асықтар кілем үстіне шашылады. Хан жоғарыға лақтырылып, кілемнен бір асық алынып, лақтырылған асық қағылады. Ойыншының қолында екі асық болады. (Хан екінші қолдың көмегінсіз алға яғни саусақтарға ауыстырылады). Ол жоғарыға лақтырылып, қолда қалған екіншісі кілемде жатқан басқа асықпен алмастырылады да лақтырылған хан қағылып алынылады. Осылайша, асықтарды алмастыра отырып, олар бір жерге жинастырылады. Соңында хан жоғары лақтырылады, қолға төрт асық жиналып алынады да хан қайта соңына қойылады. Асықтар алмастыру барысында бір-біріне тимеуі керек.

✓ **«Үндемес»** Бірліктегі әрекет қайталанады, бірақ лақтырылған асықты ұстар кезде қалғандары бір-біріне соқтығысып сартылдаған және басқа да дауыс шығармауы керек. [6]

✓ **«Сарт-сұрт».** Бірліктегі әрекет қайталанады, бірақ лақтырылған асықты ұстар кезде, асықтар бір-біріне тиіп, екі рет – сарт еткен дыбысы естілуі тиіс.

✓ **«Қаршу».** Асықтар шашылады. Хан жоғарыға лақтырылады. Кілем үстінде шашылып жатқан асықтардың біреуін көтеріп, түсіп келе жатқан ханды үстінен қаршып қағу керек. Сонда қолда екі асық болады. Көтерілген асықты бөлек жинаймыз. Ханды лақтырып, қалған асықтарды бір-бірлеп теріп, келе жатқан ханды қаршып қағып отыру керек. Қойған асықтар бір-біріне тимеуі керек. [6]

✓ **«Нәби».** Ойыншы сол қолының бас бармағы және саусағының көмегімен «дарбаза» құрады, оң қолмен құрылған «дарбазаның» үстінен асыра алдыңғы жаққа шашады. Хан жоғарыға лақтырылады, ал қалған асықтарды бір-бірден сыдыртып «дарбазаның» астымен қолдың арғы жағына өткізіп барып лақтырылған ханды құлатпай қағу керек. Осылайша «дарбазаға» барлық кезекпен енгізіледі. әрекетте ереже ойыншы тағы бір асық таңдайды – «ағалық» («нәби»). Бұл ең жақыны немесе ең алыстағы асық болуы мүмкін. Ол «дарбазаға» ең соңғы болып кіргізіледі. Бұл асықты қарсыласы таңдайды.

✓ **Ұпай жинау.** Алақанына бес асықты реттеп қойып асықтарын жоғары көтеріп қолдың үстіңгі қабатымен асықтарды қаршып алу. Бір асық 10 ұпайды құрайды. Бес асықты қаршып қағып алса бірден 50 ұпай болады. Әрі қарай

бірліктен бастап ойынды жалғастырады. Жас ерекшеліктеріне байланысты ереже бойынша уақыт тағайындалады. 5-6 сынып қыздары үшін 100 ұпай -10 минут; 7-8 сынып қыздары үшін 120 ұпай-12 минут; 9-11 сынып қыздары үшін 150 ұпай-15 минут. Әр ойыншы 3 кезең ойын көрсетеді. Егерде уақытынан бұрын берілген ұпайды жинаса уақыт тоқтатылып, сол ойыншы жеңіске жетеді.[6]

Зерттеу нәтижелері: Тәуелсіздігіміздің ақ таңы атқан отыз жылдан астам уақыттың ішінде елімізде спорт саласын дамыту барысында Елбасының тікелей басшылығымен қыруар жұмыстар атқарылып келеді. Балалар мен жасөспірімдер арасында ұлттық спортты дамыту ісі бірінші кезекте тұрған мәселе. Осыған орай мектептерде, жоғары оқу орындарында көптеген спорттық секциялар, үйірмелер жұмыс істеуде. Жылдан жылға спорт базалары көбейіп келеді. Ұлттық спорт түрлері жақсы жолға қойылған. Атап айтсақ, қазақша күрес, тоғызқұмалақ, аударыспақ, бәйге, көкпар, қыз қуу, асық ату, бес асық сияқты спорт түрлерінен арнайы федерациялар құрылған. Ресми жарыстар өткізіліп тұрады. Оқушылардың «Ұлттық мектеп лигасы» жүзеге асырылуда. [4]

Соңғы жылдары спорт нысандарын салу, спортшыларымызды халықаралық жарыстарға дайындау сияқты мәселелерге ерекше көңіл бөлінуде. Елімізде дене шынықтырумен, спортпен тұрақты шұғылданатын адамдардың саны да жыл санап артып келеді. Бұл – жақсы нәтиже, мақтанарлық жайт.

Алматы облысы, Талғар ауданы, Қызыл ту ауылы № 24 жалпы білім беретін орта мектептің дене шынықтыру пәні педагогі қызметін атқарамын. Менің өзіме қояр талабым, алдыма қойған мақсаттарым жоғары. Бәсекеге қабілетті тұлға қалыптастыруда ой-өрістерін дамытуда, қызығушылықтарын арттыруда, Отанын сүйетін, елім, жерім деген тұлға тәрбиелеп және ұлттық құндылықтарды сақтап, дәріптеуде ұлтымыздың құнды мұрасы болған-ұлттық ойынымыз, ұмыт қалған Бес тас\ қазіргі таңда бес асық\ деп аталатын ойынды спорттық секция арқылы дамытып өз үлесімді еліміздің дамуына, ұрпаққа ұрандап қосып жатқан ұстаздардың бірімін. Дарынды шәкірт – жақсы ұстаздан деген дана халқым.

Осы орайда бес асық «Алтын сақа» үйірмесінің жұмысы ұсынылады. 2022-2023 оқу жылында орта буын оқушыларынан іріктеліп алынған 12 қыз баладан құралған топтың жылдық жұмыс жоспары құрылып, жоспарға сай жұмыс атқарылды. Жылдың қорытындысы бойынша оқушылар аудан, облыс, республика көлемінде үздік жетістіктер көрсетіп, чемпионаттардың жүлдегерлері атанып, сан алуан марапаттар мен мадақтамаларды иеленді. Оқушылар тәртіпке бағынып, ережені ұстанып, жүйелі дайындықтың, асыққа деген қызығушылықтарының артуы негізінде, ынталандырулар арқылы жеткен жетістіктері екені айқын. Шәкірттердің жеңісін өзі еккен күтімі жақсы, бағбаны мықты жеміс ағаштың жемісі десек теңеуін тапқан бала деуге болады.

Сондықтан да, ұстаз ретінде оқушыға жан-жақты білім беріп қана қоймай әлемдік ақпарат кеңістігіне шығуына қолдау жасап, ынталандырып отыру, түрлі әдіс тәсілдерді пайдалану тиімді әрі маңызды.

«Бес асық» ойыны қазіргі уақытта мектеп бағдарламасына енгізу, ұлттық мерекелерде ұйымдастыру және балалардың бос уақытын тиімді өткізу мақсатында қолдану өте маңызды.[7]



1-сурет. Алматы облысы, Талғар ауданы №24 жалпы білім беретін орта мектептің 5-9 сынып оқушылары «Бес асық» ұлттық ойынының облыс көлемінде 2 дүркін чемпиондары. 2023 ж. Қаскелең қаласы. 2024 ж. Жамбыл ауданы.



2-сурет. Алматы облысы, Талғар ауданы №24 жалпы білім беретін орта мектептің 5-9 сынып оқушылары «Бес асық» ұлттық ойынының Қазақстан Республикасы чемпионатының 2011-2013 ж. туылған жасөспірімдер арасында қола медаль иегерлері. Қазақстан оқушылары арасында Гимназида ойындарының қола медаль иегерлері. 2024ж. Астана қаласы. 2024 ж. Ақтау қаласы.

Қорытынды: «Бес асық» - тек ойынға емес, ұрпақтан-ұрпаққа берілетін ұлттық рухани мұра. Бұл ойын оқушылардың физикалық және зияткерлік дамуына ықпал етіп қана қоймай, ұлттық құндылықтарды дәріптеуге де зор үлес қосады. Бес асық ойыны баланың саусақ моторикасын жақсартуға және қимыл қозғалысының белсенділігін арттыруға ықпалын тигізеді. Оның тәрбиелік мәні

мен рухани құндылығы қазақ халқының мәдениетін байыта түседі. Бұл ойынды қазіргі уақытта тек ауылды жерлерде емес, қаладағы мектептер мен ойын сауық орталықтарында да жаңғыртуға болады. Ұлттық ойындарымызды насихаттау - халқымыздың салт-дәстүрін сақтаудың маңызды бір бөлігі.

Әдебиеттер тізімі

1. Асқартегі Т. Асық – мергендікке тәрбиелейді. // Азия тарнзит. – 2004. № 6. Б. 53-55б.
2. Ш. Алдабергенова. Ж.Е. Спанов. «Қазақтың ұлттық ойыны- асық» 2023 ж.12 б.
3. Ә.Доспанбетов«Қырық қазына», Алматы 1997 ж.
4. Ерғожина Г.Т. Ұлттық ойындардың білімділік, тәрбиелік рөлі мен мәні. // Қазақстан-Заман, 2012. 22 наурыз. № 13. – 16 б 7.
5. С.Қалиев, М.Оразаев «Қазақ халқының салт – дәстүрлері», Алматы 1994 ж.
6. Ж.С. Сабыржанов, Е.Б. Нарымбаев 2022ж.Астана қ-сы. Асық ойын ережелері. 10_22 б.
7. Тұрмағамбетова, Г. «Қазақтың ұлттық ойындары».
8. Мырзахметов, Ә. «Ұлттық тәрбие және мәдениет».

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ БОЙЫНША ОҚУ ПРОЦЕСІН ДАМУҒА ҮШІН КОМПЬЮТЕРЛІК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ

Темирова А.К., педагогикалық өлшеулер білім беру бағдарламасының 3- курс докторанты, Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан Республикасы

Карымсакова А.Е., педагогика ғылымдарының кандидаты, информатика кафедрасының доцент м.а., Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан Республикасы

Куланова К.К., дене шынықтыру және спорт кафедрасының доценті, Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан Республикасы

Андатпа. Дене шынықтыру оқытушыларының жұмыстарының басым бағыттарының бірі сабақтарда ақпараттық технологияларды қолдану арқылы білім беру сапасын арттыру болып табылады. АКТ оқу процесін жаңа, жоғары ақпараттық технологияларды қолдану арқылы білім беру сапасын арттыру болып табылады. АКТ оқу процесін жоғары деңгейде ұйымдастыруға, оқу материалын толық игеруді қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Мақалада ЖОО-дағы «Дене шынықтыру» оқу пәні бойынша білім беру процесінде ақпараттық және коммуникациялық технологияларды қолданудың жай-күйі мен перспективалары талқыланады. Оқу жұмысын жоспарлау, сабақта дидактикалық өзара әрекеттесуді, бақылауды, оқу жұмысының тиімділігін арттыру жолдарын

іздеу қызметі ақпараттық процестердің заңдылықтары тұрғысынан қарастырылады. Жоспарлау құжаттамасын әзірлеу бойынша операцияларды автоматтандыру әдісі ұсынылды. Дене шынықтыру сабағында компьютерлік технологияларды қолданудың орындылығы көрнекілік сапасын жақсарту, ептілік пен дағдыларды қалыптастыру процестерін оңтайландыру перспективаларына байланысты. Бұл мүмкіндіктер осы басылымда электронды оқу құралдары сипатталған. Оқу іс-әрекетінің нәтижелерін бақылаудағы компьютерлік технологияларды диагностикалық рәсімдерді объективтендіру мақсатында қолдану керек. Тиісті спорт түрлеріндегі техникалық дайындық деңгейін бағалау үшін планшеттік компьютердің мүмкіндіктерін және арнайы бағдарламалық жасақтаманы пайдалану ұсынылады. Педагогикалық қызметті жақсартуды әзірлеудегі компьютерлік технологиялар құралдары әдістемелік маңызды ақпаратты жинау, жүйелеу, өңдеу, сақтау, визуализациялау және беру жүйесін құру үшін қолданылуы керек.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, білім беру беру процесі, компьютерлік технологиялар, электрондық оқу құралдары, оқытуды автоматтандыру.

Зерттеудің өзектілігі. «Дене шынықтыру» оқу пәнінің дидактикалық жүйесінің ерекшеліктерінің бірі ретінде Т.А. Ботағариев, С.С. Кубиева, Н. Мамбетов, А.И. Федоров және басқа да авторлар зерттеген. Тәрбие жұмысын ұйымдастыру мен жүзеге асыру ерекшеліктерінде, қолданылатын құралдар мен әдістерде, сауықтыру, тәрбиелік және қолданбалы міндеттерді кешенді шешуді қамтамасыз ету қажеттілігінде жатыр. Дене шынықтыруды ақпараттандырудың салыстырмалы түрде төмен деңгейін пәндік әдістеменің жеткіліксіз дамуы позициясымен де түсіндіруге болады. Атап айтқанда, білім беру үдерісінде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды (АКТ) әзірлеу, енгізу, және пайдалану саласындағы іс-әрекеттердің сипаттамасы (ерекшеліктері, принциптері, шарттары, тиімділік көрсеткіштері) жоқ. Бұл мақала осы мәселені шешуге арналған.

Зерттеудің мақсаты – «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу іс-әрекетіне компьютерлік технологияларды енгізу жолдарын сипаттау.

Өнімді білім беру процесін қамтамасыз ету үшін жаңа ақпараттық технологиялар негізінде құрылатын дидактикалық материалдарды енгізу қажет. Мұндай материалдарға мыналар жатады: мультимедиялық оқыту жүйелері, мультимедиялық бақылау бағдарламалары мен тестілері, аудио, фото және бейнені қамтитын білім беру мақсатындағы мәліметтер базасы, білім беру мақсатындағы Интернет ресурстар, мультимедиялық дәрістер-презентациялар, сандық бейнефильмдер, жеке дағдыларды игеруге және бекітуге арналған оқу тренажерлері, қашықтықтан оқыту курстары және т.б. [1].

Қазіргі кезде дене шынықтыру пәні педагогінің теориялық дайындығы тиянақты болуы, басқару қабілеті, оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру шеберлігі, студенттерді еңбекке итермелей білуі қажет. АКТ қолдану арқылы өткізілетін сабақтар жоғары эмоционалды шиеленісті жеңілдетуге және оқу үдерісін жандандыруға, оқу мотивациясын, сонымен қатар білім, білік және дағды

деңгейін арттыруға мүмкіндік береді.

Зерттеу әдістері: психологиялық-педагогикалық, әдістемелік әдебиеттерді зерделеу және мазмұнды логикалық талдау; дене шынықтыру және спорт саласындағы жоғары кәсіптік білім беру мемлекеттік білім беру стандарттарын, білім беру-жоспарлау құжаттамасын талдау; білім беруді ақпараттандырудың озық педагогикалық тәжірибесін жалпылау; ұғымдар мен теориялық ұстанымдардың синтезі.

Зерттеу нәтижелері. Дене шынықтыру пәні педагогі жүргізетін оқу іс-әрекетінде салыстырмалы дербес құрамдас бөліктер анықталады, олардың орындалуын АКТ құралдарын енгізу арқылы жақсартуға болады. Келесі құрылымдық элементтерді қарастырайық: тәрбие жұмысын жоспарлау, сабақта дидактикалық өзара әрекетті жүзеге асыру, оқу іс-әрекетінің нәтижесін бақылау, оқу-тәрбие процесінің тиімділігін арттыру жолдарын іздеу.

Тәрбие жұмысын жоспарлау. Дене тәрбиесі бойынша бағдарламалық материал оқудың барлық кезеңіне, оқу жылына, семестрге және жеке сабаққа жоспарланған [2, 3, 7]. Жоспарлау іс-әрекеті ақпараттық процеске тән операциялардан тұрады: олардың негізінде оқу-тәрбие жұмысы жоспарланатын құжаттарды алу; дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізуге әсер ететін бірқатар шарттарға сәйкес оқу жылы мен тоқсандарға арналған бағдарламалық материалды бөлу; сабақ жоспарының мазмұнына енгізу үшін бастапқы мәліметтерді (дене жаттығулары, оларды қолдану әдістері, студенттерді ұйымдастыру әдістері және т.б.) іздеу, жинақтау, жүйелеу, және сақтау; жаттығу құралдарын таңдау, дене шынықтыру жаттығуларының көлемін анықтау, сабақ жоспарын құру кезінде ұйымдастыру, оқыту және тәрбиелеудің әдістемелік әдістерін тұжырымдау; құжатты электронды түрде рәсімдеу, баспаға дейін дайындау; бұрын жасалған құжаттарды электронды түрде жинақтау, жүйелеу, сақтау, іздеу; жоспарлау құжатының мазмұнына түзетулер енгізу. Дене шынықтыру сабағында оқу-тәрбие жұмысын жоспарлау кезеңінде АКТ-ның қазіргі қажеттіліктері негізінен жеке құжаттарды техникалық рәсімдеуге, олардың жинақталуына және сақталуына байланысты. Ақпараттандырудың бұл нысаны құжаттамалық қамтамасыз ету процедураларын жеңілдете отырып, жұмыс операцияларының тиімділігіне аз ғана әсер ететін және дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін шешудің тиімділігі тұрғысынан әсердің мүлдем болмауы мүмкін екенін атап өтейік. Себебі, қолданыстағы жоспарлау технологиясын автоматтандыру деңгейінің төмендігі. Операциялық жоспарлау құжатын (оқыту сабағының конспектісі) әзірлеу мысалында осы мәселені шешудің жолын қарастырайық.

Дене шынықтыру сабағының жоспарын дайындау тәртібін ақпаратты басқару процестерінің заңдылықтары аясында ұсынған жөн. Бастапқы деректер оқу материалының бөлімдері мен тақырыптары түрінде тұжырымдалған оқу жоспарының талаптары, сондай-ақ оқыту тиімділігінің көрсеткіштері болып табылады. Тәрбиелік міндеттерді іске асыру үшін педагог студенттердің жеке ерекшеліктерін, әр семестрдегі маусымдық және климаттық жағдайларды, сабақтардың ерекшеліктерін, сондай-ақ қол жетімді материалдық-техникалық қамтамасыз етуді ескере отырып, қозғалысты оқытудың және физикалық

қасиеттерді дамытудың әдістемелік принциптеріне сәйкес келетін құралдарды таңдайды. Таңдалған қаражат жоспарлы құжатта орналастырылады, ол белгіленген ережелер негізінде жасалады. Осылайша, сабақ жоспарын дайындау процедурасын компьютерлендіруге болады, егер: оқу жүктемелерінің мамандандырылған деректер базасы құрылған, басқару құралдарымен жабдықталған (енгізу, шығару, сақтау, жазбаларды өңдеу); берілген оқу міндеттерін шешу үшін жүк көтергіш жабдықтарды таңдау бойынша шешімдерді қолдау процедуралары; басып шығаруға дайын құжатты жасаудың автоматтандырылған процедурасы болса. Бұл талаптар мәліметтер қорын басқаруға арналған арнайы компьютерлік бағдарламаның көмегімен жүзеге асырылуы мүмкін (мысалы, MS Access).

Сабақта оқытушы мен студенттердің дидактикалық өзара әрекеттесуін жүзеге асыру. Дене шынықтыру сабағы «Дене шынықтыру» пәнінің аяқталған, бірақ ішінара мақсатына қол жеткізу қамтамасыз ететін оқу-тәрбие процесінің өзін-өзі қамтамасыз ететін бірлігі болып табылады. Сабақтың мазмұнын оқыту процесінің өзін-өзі қамтамасыз ететін бірлігі болып табылады. Сабақтың мазмұнын оқыту процесінің келесі маңызды аспектілерінің жүйелі байланысты тұрғысынан зерделеген жөн: педагог пен студенттердің қызметі, оқыту мен тәрбиелеу нәтижелері, дене жаттығуларын орындау [2].

Дидактикалық ақпаратпен жұмыс қабылдау, сана және түсіну процестерін жүзеге асырумен байланысты. Дене шынықтыру сабақтарында олар студенттердің дене шынықтыру техникасын дұрыс орындаумен қатар жүретін кинестетикалық сезімдерді игеруіне ықпал етуі керек. Қызметті ақпараттық қамтамасыз ету тұрғысынан қозғалыс икемділігі мен дағдыларын қалыптастыруға бағытталған дидактикалық процесс берілетін оқу материалының көлемін біртіндеп арттыру жолымен жүзеге асырылады. Қызметті ақпараттық қамтамасыз ету тұрғысынан қозғалыс икемділігі мен дағдыларын қалыптастыруға бағытталған дидактикалық процесс берілетін оқу материалының көлемін біртіндеп арттыру жолымен жүзеге асырылады. Мұндағы оқу ақпаратының көлемі оқытылатын қозғалыс әрекетінің техникасы туралы теориялық ақпараттың егжей-тегжейлі деңгейін білдіреді. Тиісінше, оқу ақпаратын дидактикалық өндеудің міндетті элементтерінің бірі қозғалысты қалыптастыру кезеңіне байланысты оның «дозасын» анықтау болып табылады.

Студенттер қозғалыс тапсырмасының мазмұнын түсіну және игену негізінде тиімді, техникалық дұрыс қозғалыс әрекетімен бірге жүретін сенсорлық сезімдер кешенін игеру керек. Бұл дегеніміз, студенттер оқу ақпаратының пассивті тұтынушылары бола алмайды. Танымдық белсенділік оқу іс-әрекетінің келесі түрлерін орындауда көрінеді: қозғалыс сезімдерді Педагогтің бұйрықтарымен және ескертулерімен салыстыру; қозғалыс мәселесінің ең жақсы шешімін іздеу; меңгерілетін қозғалыс техникасында қателіктердің себептерін белгілеу; оқу жұмысының нәтижелігін өзін-өзі бағалау; одан әрі өзін-өзі дамыту жолдарын бөлу.

Жоғарыда айтылғандар дене шынықтыру сабағындағы АКТ-ның негізгі қызметі оқу материалының көрнекілігін қамтамасыз ету екенін көрсетеді. Бұл ретте компьютерлік технологиялардың көмегімен жұмыс істейтін сапалы оқыту

құралдарын әзірлеу мәселесі өзекті болып отыр. Бұл мамандандырылған дидактикалық құралдарды – спорт негіздері бойынша электрондық оқу-әдістемелік құралдарды әзірлеуге бастамашы болған факторға айналды. Бағдарламалық қабықтың мазмұны қозғалыс әрекеттерін үйрену процесінде дидактикалық өзара әрекеттесуді қолдануға мүмкіндік беретін алгоритмдерді қамтиды. Барлығы жеті әдістемелік әзірleme жасалады (баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, аэробика, спорттық гимнастика, спорттық-сауықтыру туризмі [3]), олар жалпы орта білім беру мекемелерінің оқу процесіне енгізілді. Бұл енгізу спорт түрлерін үйретудің белгілі әдістемелерін іске асырудың жаңа тәсілін әзірлеумен қатар жүрді. Нәтижесінде АКТ құралдары дене шынықтыру сабағының педагогикалық технологиясының ажырамас бөлігі болып табылады. Бұл оқу іс-әрекетінің тиімділігін айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді.

Оқу қызметінің нәтижелерін бақылау. Дене тәрбиесіндегі оқу жұмысының нәтижелілік көрсеткіштері студенттердің дене қасиеттерінің даму деңгейімен, білік пен дағдыларының қалыптасуымен байланысты. Бастапқы деректерді алу кезеңінде бағалау процедурасы бақылау және сынақ жаттығуларын орындау болып табылады. Дене шынықтыру сабағындағы диагностикалық процедуралардың ақпараттық компоненті тест нәтижелерін рәсімдеуге, балл қою мақсатында нәтижелі тиісті шкаламен салыстыруға, студенттерге оның бағасын хабарлауға дейін азаяды. студенттердің физикалық жағдайын бақылау технологияларында АКТ-ға сұраныс жеткілікті [5, 6].

Техникалық дайындық деңгейін диагностикалаудың практикалық аспектілері салыстырмалы түрде аз дамыған. Жаттығудың орындалу сапасы көбінесе сандық критерийлер бойынша бағаланады (мысалы, волейболдағы екі қолмен беріліс саны). Сонымен қатар, білім беру процесінің тиімділігін қамтамасыз ету тұрғысынан техниканың орындалу сапасын беріоген эталонмен салыстыру негізінде бағалау үлкен маңызға ие. Бұл жағдайда дене жаттығулар техникасының үлгілі орындалуын көрнекі түрде ұсынуды қамтамасыз ету, сондай-ақ диагностикалық процедураны бағалау ережелерімен қамтамасыз ету қажет. Нәтиже, соның ішінде студенттердің жіберген қателіктерін сипаттауда ұсынылуы керек. Бұл бағалау кезінде дұрыстықты қамтамасыз ету үшін ғана емес, сонымен қатар дене қасиеттерін жетілдіру мақсатында жету үшін өзіндік жұмысын ұйымдастырудың шарттарының бірі болып табылады.

Мәселені шешудің тәсілі ретінде жаттығу техникасының үлгілі орындалуын қамтитын арнайы дайындалған бейнежазбаларды қолдану айқын көрінеді. Көрнекілікті қамтамасыз ететін компьютерлік құралдар тестілеу кезінде тікелей бейнелерді көрсетуді ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Бағалау бақылау жаттығуларының техникасын үлгімен салыстыру негізінде жүргізіледі. Техникалық дайындықты диагностикалау процедурасын технологияландыру үшін планшеттік компьютерге арналған компьютерлік бағдарламаларды қолдануға болады. Бұл қосымша тест жаттығуларының техникасын жазу үшін планшеттің кіріктірілген бейнекамерасын пайдалануға мүмкіндік береді. Алынған бейнежазба екі бейнеклипті бір уақытта ойнатуға мүмкіндік беретін арнайы бейне ойнатқышқа орналастыру керек. Бағалау кадр бойынша салыстыру негізінде де, дене жаттығуларының техникасының жалпылама сипаттамаларын

пайдалана отырып жүргізіледі.

Педагогикалық қызметті жақсартуды әзірлеу. Білім беру процесінің тиімділігін арттыру жолдарын үнемі іздеу кәсіби педагогикалық қызмет құрылымындағы ажырамас компонент болып табылады. Бұл білім алушы педагогикалық ақпараттың қайнар көзіне айналған кезде және білім беру мақсаттарына қол жеткізу бірлескен күш-жігерімен жүзеге асырылатын «субъект-субъект» қатынастарының заңдылықтарына негізделген оқу жұмысының мәніне негізделген. Жақсартуларды әзірлеу процесі ақпаратты басқару жөніндегі міндеттерді шешумен байланысты: оқу жұмысының нәтижелеріне қол жеткізу дәрежесін сипаттайтын өлшемшарттарды айқындау; оқу жұмысының нәтижелік көрсеткіштерін ресімдеу; бастапқы мәліметтерді жинау; алынған деректерді өңдеу; көрсеткіштерді талдау, есептеу жасау; цифрлық мәндерді визуализациялау; бастапқы ақпарат пен есептерді жинақтау және сақтау; ақпаратты беру және ұсыну.

Тиісінше, АКТ қолданылған жаңдайда аталған міндеттер тиімдірек шешіледу деп болжау орынды. Ақпараттандыруды дамыту процестерінің технологиялық құрамдас бөлігі - мамандандырылған компьютерлік бағдарламалық қамтамасыз ету. Ол педагогтің өзі жүзеге асыратын оқу және тәрбие іс-шараларының сапасын арттыру жолдарын іздеуге арналған құралға ие болатын функционалдық мүмкіндіктер кешеніне ие болуы керек. Бағалау, талқылау, сараптамалық бағалау, автоматтандыру құралдары, мамандар арасындағы коммуникацияларды оңтайландыру - мұның бәрі педагогикалық қызметті ғылыми-әдістемелік сүйемелдеудің тұрақты жұмыс істеуі үшін негіз болып табылады.

Дене шынықтыру бойынша білім беру процесінің сапасын қамтамасыз ету педагогтің оқыту мен тәрбиелеу әдістерін практикада қолдану қабілетіне байланысты. Қазіргі уақытта парадоксалды жағдай қалыптасты: спорт түрлерін оқыту әдістемесі бойынша сапалы және ғылыми негізделген әзірлемелердің жеткілікті саны аясында студенттердің дене тәрбиесі практикасы әрдайым берілген тиімділік талаптарына сәйкес келе бермейді. Мұндай жағдайдың ықтимал себебі оқу-әдістемелік қамтамасыз етуді әзірлеушілер мен педагог-практиктер арасындағы өзара іс-қимылдың төмен деңгейі болып табылады. Бұл проблема ақпаратты басқару міндеті ретінде жіктеледі, бұл АКТ-ның осы қызметтегі рөлін нақтылауға мүмкіндік береді.

АКТ құрамына кіретін байланыс құралдары географиялық орналасуына қарамастан педагог-практиктерден келетін ескертулердің мазмұнын жинау мен талдауды ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Жинақталған ақпарат сараптамалық бағалау технологиясының негізінде өңделуі керек, оның нәтижелері әдістемелік әзірлемелердің мазмұнына түзетулер енгізу қажеттілігі тіралы шешім қабылдауға негіз болады. Айта кету керек, бұл схема оқу әдебиеттерін білім беру процесінде қолдануға рұқсат беру кезеңінде, мысалы, тиісті грифті алу кезінде қолданылуы мүмкін.

Қорытынды: Дене шынықтыру бойынша білім беру саласындағы жоғарыда көрсетілген қызмет түрлері қарқынды жұмыс істейтін ақпараттық процестермен сүйемелденеді. Бұл оқу жұмысында АКТ құралдарын қолданудың

орындылығын түсіндіруі мүмкін. Біздің ойымызша, студенттердің дене тәрбиесі практикасының АКТ енгізу қажеттілігін анықтайтын жетекші фактор сапа стандарттарына сәйкес келетін білім беру процесін қамтамасыз ету қажеттілігі болып табылады. Білім беру қызметінің құрылымында АКТ қолданудың мынадай салалары бөлінеді:

- 1) әдістемелік тәжірибені талқылау, жинақтау және тарату мақсатында мамандар арасындағы ақпараттық өзара іс-қимыл;
- 2) қозғалыс әрекеттерін оқыту, физикалық қасиеттерін дамыту;
- 3) дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін шешу барысында жоспарлау, оқыту және бақылау рәсімдері;
- 4) инновациялық даму бағытында студенттердің дене тәрбиесі жүйесінің жұмыс істеуі және тиімділікті арттыру жолдарын үнемі іздеу.

Әдебиеттер тізімі

1. Якобашвили В.А. Комплекс технических средств для управления тренировочным процессом / В.А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры, 1993. - № 9. – б. 10

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 б.

3. e-Спорт: электронные средства обучения для физической культуры и спорта [Электрондық ресурс]. – URL: www.e-sportedu.grsu.by

4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 272 б.

5. Семенов Л.А., Губарева Т.А. Технологизация проведения мониторинга состояния физической подготовленности.

6. Технологизация проведения мониторинга состояния физической подготовленности в общеобразовательных учреждениях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – б. 41–45.

7. Соболев А.М. Компьютерная технология мониторинга физического здоровья и эффективности индивидуализированных физкультурно-оздоровительных программ школьников. [Электрондық ресурс]: автореф. дис.: 14.00.51, 14.00.09. – М., 2006. – URL: <http://www.pandia.ru/393611/> (қаралу уақыты 10.04.2024).

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 480б.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ

Тореханова Е.В., педагог физической культуры, педагог-исследователь
Специализированная гимназия № 8 с обучением на трех языках
им. М.Х. Дулати Шымкент, Республика Казахстан

Аннотация. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, и её роль в улучшении физического состояния очевидна. Однако исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой также оказывают значительное влияние на когнитивные способности, память, концентрацию и, следовательно, на академическую успеваемость учащихся.

Ключевые слова: физическая активность, когнитивные способности, успеваемость.

e-mail: diana25092001@mail.ru

Актуальность исследования. В современном обществе, где зависимость от цифровых технологий продолжает расти, учащиеся всё больше времени проводят, сидя за экранами гаджетов и работая с учебными материалами. Это способствует снижению физической активности, что отрицательно влияет как на их физическое и психическое здоровье, так и на способность продуктивно усваивать знания.

Научные исследования подтверждают, что физическая активность существенно влияет на развитие когнитивных навыков, включая память, внимание, скорость мышления и умение решать задачи. Однако в системе образования физической культуре зачастую придаётся второстепенное значение, а её воздействие на академические достижения нередко недооценивается.

Активные физические упражнения способствуют усилению кровообращения и насыщению мозга кислородом. Это улучшает работу нейронных сетей, способствует синтезу нейротрофического фактора мозга (BDNF), который отвечает за формирование новых нейронных связей. В результате учащиеся быстрее воспринимают новый материал, лучше запоминают информацию и эффективнее решают задачи.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью:

- Повышения уровня осведомлённости о важности физической активности для интеллектуального развития учащихся.
- Оптимизации образовательного процесса за счёт интеграции двигательной активности, способствующей повышению успеваемости.
- Противодействия негативным последствиям малоподвижного образа жизни, который становится всё более распространённым среди школьников.

Исследование данной темы особенно важно в условиях увеличения нагрузки на учеников, когда физическая активность может стать естественным инструментом для снижения стресса и улучшения их учебных результатов. Выявление и внедрение эффективных методов повышения двигательной

активности учащихся может оказать значительное влияние на их успеваемость, мотивацию к обучению и общее качество жизни.

Цель исследования - Исследовать влияние регулярной физической активности на академическую успеваемость учащихся с целью выявления взаимосвязи между уровнем двигательной активности и развитием когнитивных способностей, таких как память, внимание и концентрация, а также определить эффективные методы интеграции физической активности в образовательный процесс для повышения учебных результатов.

Уроки физической культуры в школе — это не только способ поддержания физической формы, но и важный инструмент развития когнитивных способностей учащихся. Основные преимущества таких занятий:

- **Структурированные программы.** Регулярность занятий помогает формировать дисциплину и укрепляет нейронные связи.

- **Игровые элементы.** Подвижные игры и командные виды спорта развивают не только тело, но и навыки стратегического мышления, планирования и работы в команде.

Результаты исследования: Проведённое исследование подтвердило значительное положительное влияние физической активности на академическую успеваемость учащихся. Основные результаты можно обобщить следующим образом:

1. Улучшение когнитивных функций:

- Учащиеся, регулярно занимающиеся физической активностью (включая умеренные и интенсивные упражнения), продемонстрировали улучшение памяти, способности к концентрации и скорости реакции.

- Результаты тестов на внимательность и усвоение информации в группах учащихся с высокой двигательной активностью были на 15–20% выше, чем в контрольной группе.

2. Повышение уровня успеваемости:

- Ученики, участвующие в программах регулярной физической активности, улучшили свои результаты по предметам, требующим аналитического мышления, таким как математика и естественные науки.

- Отмечено сокращение количества ошибок в заданиях, требующих длительной концентрации внимания.

3. Снижение уровня стресса:

- Учащиеся, вовлечённые в физическую активность, сообщили о снижении уровня тревожности и стресса перед экзаменами и контрольными работами.

- Улучшение психоэмоционального состояния способствовало большей уверенности в собственных силах и готовности к выполнению сложных задач.

4. Развитие навыков самодисциплины и тайм-менеджмента:

- Регулярные занятия спортом помогли учащимся научиться эффективно распределять время между учёбой и физической активностью, что положительно сказалось на их организации и выполнении домашних заданий.

5. Социальные и командные аспекты:

- Участие в командных видах спорта улучшило коммуникативные навыки учащихся, что способствовало более активному взаимодействию на уроках и в проектной деятельности.

- Поддержка со стороны сверстников и тренеров создала мотивацию к учебе и повысила заинтересованность в школьной жизни.

6. Эффективность интеграции физической активности в учебный процесс:

- Введение динамических пауз, активных игр и уроков на свежем воздухе показало рост успеваемости в среднем на 10% по сравнению с учащимися, не участвовавшими в таких активностях.

- Регулярные занятия физкультурой и внеклассные спортивные мероприятия способствовали снижению числа пропусков занятий по причине заболеваний

Практические рекомендации для интеграции физической активности

1. Динамические паузы в учебном процессе

Небольшие разминки между уроками (5–10 минут) помогают снять напряжение и восстановить концентрацию. Это могут быть простые упражнения или элементы йоги.

2. Интеграция физической активности в образовательный процесс

Некоторые задания можно выполнять с использованием движений. Например, обучение с использованием активных игр, которые требуют движения между станциями с заданиями.

3. Внеклассные спортивные мероприятия

Организация соревнований, марафонов и прогулок на свежем воздухе способствует укреплению физического и ментального здоровья учащихся.

4. Использование цифровых технологий

Фитнес-приложения и шагомеры могут помочь учащимся отслеживать свою активность, что мотивирует их к достижению целей.

Выводы: Физическая активность играет важную роль в развитии когнитивных способностей и, как следствие, в повышении академической успеваемости учащихся. Включение активных методов обучения и регулярных физических упражнений в образовательный процесс может значительно улучшить как общее состояние здоровья, так и учебные результаты школьников. Важно рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья, но и как неотъемлемую часть успешного обучения и всестороннего развития личности.

Список литературы:

1. <https://vremyazarazvitiya.ru/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-kognitivnye-funkczii-u-detej-i-podrostkov/>

2. https://wsem.ru/publications/vliyanie_fizicheskoy_aktivnosti_na_kognitivnye_funktsii_u_detey_i_podrostkov_23747/

3. <https://nplus1.ru/news/2021/05/20/sport-helps-think>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ LEARNINGAPPS КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Трушель Л.В., педагог-исследователь

Шарманова Е.П., педагог-исследователь

КГУ «Общеобразовательная школа №3 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области, город Рудный, Республика Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются возможности, целесообразность и эффективность применения интерактивных мультимедийных упражнений, разработанных на открытой платформе ****LearningApps****, как инструмента для создания инклюзивной образовательной среды на уроках физической культуры. Особое внимание уделяется проблеме организации инклюзивного обучения в условиях, когда значительное количество учащихся имеют временные или постоянные ограничения по состоянию здоровья, препятствующие выполнению физических упражнений. В результате многие ученики вынуждены пассивно присутствовать на уроках, не участвуя в активной деятельности.

Использование интерактивных упражнений способствует вовлечению всех учащихся в образовательный процесс. Более того, такая форма работы позволяет школьникам осознанно и целенаправленно использовать мобильные устройства, формируя навыки грамотного обращения с современными технологиями и одновременно предотвращая развитие зависимости от виртуального пространства.

Ключевые слова: физическая культура, интерактивные упражнения, инклюзивная среда

e-mail: helen-sharm@mail.ru

Актуальность исследования. Проблема вовлечения всех детей в занятия физической культурой актуальна всегда: в любом классе есть дети, которые постоянно или временно освобождены от занятий физической культурой, при этом во время проведения урока они находятся в зале. Как обеспечить активное участие всех учащихся?

Для решения этой проблемы было предложено использовать возможности современных образовательных технологий, а именно возможно сервиса **learningapps**, который позволяет создавать мультимедийные упражнения.

Использование цифрового контента возможно на всех этапах урока, что позволяет вовлечь абсолютно всех детей в активную работу на уроке.

Цели исследования: формирование инклюзивной культуры на уроках физического воспитания средствами информационных технологий.

Задачи исследования: воспитание толерантности у обучающихся, вовлечение всех детей в активную деятельность на уроке физвоспитания, вне зависимости от состояния здоровья, организацию социально значимой

деятельности путем вовлечения всех детей в деятельность, адекватную их интересам, способностям и особенностям здоровья.

Планируемые результаты:

- уменьшение факторов риска, приводящих к изоляции в обществе детей с особенностями в развитии.

- формирование у участников программы нравственных качеств, чувства эмпатии;

- формирование устойчивой положительной мотивации к ЗОЖ.

Работа над проектом складывалась из следующих частей:

- знакомство с сервисом;

- анализ представленных типов интерактивных упражнений;

- алгоритм использования сервиса по созданию интерактивных упражнений;

- классификация имеющихся упражнений и создание собственных в соответствии с календарно-тематическим планированием;

- составление каталога упражнений.

Методы исследования: анкетирование учащихся, анализ существующих интерактивных упражнений по темам, изучаемым на уроках физической культуры.

Одним из направлений эффективной стратегии создания инклюзивной культуры общения может стать реализация специально разработанных программ учащихся. Особенно это актуально на уроках физического воспитания, когда в каждом классе имеются дети, которые постоянно или временно освобождены от занятий физической культурой. При этом совершенно очевидно, что во время урока дети должны находиться в спортивном зале.

Именно в этом случае симбиоз информатики и физической культуры является наиболее выгодным и эффективным способом вовлечения всех детей в работу на уроке.

Современное программное обеспечение позволяет достаточно просто реализовать эту задачу.

В современном образовании используют три метода обучения: пассивный, активный и интерактивный. Пассивный метод предполагает одно действующее лицо - педагога, который полностью управляет ходом занятий, а ученики выступают в роли пассивных слушателей (отсюда и название метода). Традиционно это лекционная форма подачи.

При активном методе учитель и ученики взаимодействуют друг с другом на протяжении занятия, однако это взаимодействие достаточно жестко контролируется педагогом, простора для творчества у учащихся практически нет.

Интерактивное обучение - это изначально разновидность активного обучения, которая переросла в отдельный метод. Взаимодействие происходит не только между учителем и учениками, но и между группами или отдельными обучающимися. Это то, что мы сейчас называем диалоговым обучением.

Интерактивные формы помогают педагогу увлечь учеников уроком, заинтересовать их на активное участие, достижение результатов и коллективную работу.

Именно использование современных информационных технологий позволяет педагогу стать не источником знаний, а фасилитатором, который только направляет учащихся.

Сервис <https://learningapps.org/login.php> позволяет создавать и использовать готовые мультимедийные и интерактивные упражнения. Достоинство этого сервиса заключается в том, что задания отсюда можно использовать не только на персональных компьютерах, но и на любом мобильном устройстве.

Хотя задания и обладают всеми характеристиками мультимедийного продукта, расход трафика небольшой, что позволяет выполнять эти задания с использованием мобильных данных на телефоне.

Задания, представленные на сайте, не имеют группировки, но имеется возможность контекстного поиска, а регистрация в системе позволяет выбрать задания и сохранить их в личном кабинете.

Совместная работа учителя информатики и физической культуры позволила выяснить, что наиболее значимым пластом урока являются спортивные игры.

В темах уроков по физической культуре были выделены следующие группы игр, по которым и были подобраны либо составлены упражнения:

- волейбол;
- баскетбол;
- гандбол;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- национальные игры;
- инвентарь для игр.

Ссылки на часть упражнений приведены ниже в таблице.

Данные задания можно использовать на любом этапе урока, причем выполнять их могут как все ребята, так и те, кто не может участвовать в выполнении основных заданий.

Еще один способ вовлечения всех учащихся в активную работу – задание на создание своих собственных упражнений, аналогичных предложенным.

Сервис имеет опцию «Создать подобное упражнение», задача, по сути, сводится к подбору картинок и поиску информации по теме.

Удобство сервиса заключается в том, что выбранные упражнения можно систематизировать в личном кабинете по папкам.

Таблица 1 - Каталог интерактивных упражнений для использования на уроке физической культуры

Упражнение	Ссылка
Баскетбол	
Викторина «Баскетбол»	https://learningapps.org/display?v=pv3gj3qen21
Термины по теме «Баскетбол»	https://learningapps.org/display?v=pavpw99e321
Тест с выбором одного правильного ответа по теме «Баскетбол»	https://learningapps.org/display?v=pmvffkeh322
Вставить пропущенные слова	https://learningapps.org/display?v=pg9zoq98c20
Техника игры в баскетбол	https://learningapps.org/display?v=p2kgmy3wj18
Жесты судьи в баскетболе	https://learningapps.org/display?v=pi9a7gy0k
Волейбол	
Нападающий удар	https://learningapps.org/display?v=pu55dm8zn
Слова, относящиеся к игре в волейбол	https://learningapps.org/display?v=pn10q2m3c21
Правила классической игры в волейбол	https://learningapps.org/display?v=psw9p03nn20
Передача двумя руками сверху	https://learningapps.org/display?v=pnka5p45j20
Жесты судьи в волейболе	https://learningapps.org/display?v=p52szmzhc19
Волейбол. Прием мяча	https://learningapps.org/display?v=pmhtpokij20
Тесты по теме волейбол.	https://learningapps.org/display?v=pauwmpyna18

Результаты исследования: на основании разработанных заданий было проведено включение всех детей в активную деятельность на уроке физической культуры, была создана полноценная инклюзивная среда, которая позволила быть включенным в работу всем, независимо от уровня способностей и степени физического развития.

Выводы: Применение сервиса интерактивных упражнений решает как минимум две важные задачи. Во-первых, он позволяет вовлечь в учебный процесс всех учащихся, включая тех, кто имеет ограничения по состоянию здоровья. Во-вторых, демонстрирует, что смартфон — это не только средство коммуникации, но и мощный инструмент для обучения.

Особенно значимой представляется задача формирования у школьников понимания того, что современные мобильные устройства — это не цель, а эффективное средство повышения продуктивности. Сервис ****LearningApps**** в данном контексте выступает как уникальный инструмент, позволяющий организовать учебную деятельность на уроках физической культуры для каждого ученика, вне зависимости от его физических возможностей.

ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА «ЖАҢА ҚАЗАҚСТАННЫҢ» ҰЛТЖАНДЫ АДАЛ, РУХЫ МЫҚТЫ ПАТРИОТ ҰРПАҚТАРЫН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ӘДІС- ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ ҰЛТТЫҚ ОҚЫТУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Тұрабай Н.А., педагог зерттеуші, Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы, Кейден ауылы № 208 орта мектептің дене шынықтыру пәні педагогі,
Нұрмаханова Ж.Б., Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы, Кейден ауылы № 208 орта мектептің дене шынықтыру пәні педагогі
Жақыпова А.Ж., Қызылорда облысы, Жаңақорған ауданы, Кейден ауылы № 208 орта мектеп дене шынықтыру пәні педагогі

Андатпа. Бұл мақалада жалпы орта мектептерде оқушыларды ұлттық тәрбиеге негіздеп оқытудың жаңа бағдарламасы ұсынылады және мектептегі денешынықтыру сабағына байланысты ұл мен қызды 1- сыныптан бастап бөліп оқыту ұсынысы мен оқушыларға патриоттық тәрбие беру мен ұлттық рухты көтеретін әдіс тәсілдер баяндалады.

Түйін сөздер: Ұран сөздер, ұлттық рух, патриот, Отан, әділетті, адал, денешынықтыру сабағы, ұлдар мен қыз балалар, бөліп оқыту, мектеп, оқушылар, үш буынға, бөліп, ұлттық тәрбие, негізделген бағдарлама, оқыту.

e-mail: nurlan.turabai@yandex.kz

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев 2024 жылғы Қазақстан халқына жолдауында – Біз жасампаз халық болуымыз қажет. Оған әлеуетіміз толық жетеді. Сан ғасырлық тарихында қазақ мемлекеттігінің құрылымы талай рет өзгерді. Бірақ елдігіміздің тұғыры қашанда – берік, ұлтымыздың рухы – әрдайым асқақ. Біз озық ойлы ұлт ретінде тек қана алға ұмтылуымыз керек. Өнімді еңбек етіп, сапалы білім алып, ортақ мақсатқа жұмыла білуіміз қажет. Сонда болашағы жарқын, қуатты мемлекетті бірге құрамыз.

Мен барлық пікірді қорыта келе, ұлттың жаңа келбетін айқындайтын негізгі құндылықтарға тоқталғым келеді.

Бұл, ең алдымен, тәуелсіздік және отаншылдық. Әр азамат Отанға деген сүйіспеншілігін сөзбен ғана емес, нақты іспен көрсетуі қажет. Тәуелсіздіктің қадір-қасиетін терең сезініп, оны бағалай білуі керек. Біз әділетті мемлекет пен отаншыл, адал азаматтардың күш-жігерін үйлестіріп жұмылдыру және халқымыздың мәдени кодын үнемі заман талабына сай бейімдеп отыру арқылы ғана ең маңызды міндетімізді орындай аламыз, яғни қастерлі Тәуелсіздігімізді сақтап, нығайта түсеміз - деп Қазақ халқына және ұстаздар қауымына терең біліммен қатар рухы мықты отанды шексіз сүйетін, патриот, жан-жақты жетілген, шыныққан – шымыр, өмір сүруге қабілетті, салауатты өмір салтына қалыптасқан ұлтжанды адал ұрпақ тәрбиелеуді басты мақсат етіп қойды.

Жеткіншек ұрпақты патриоттық рухта тәрбиелеп, олардың бойына отансүйгіштік, елжандылық, адалдық, шыдамдылық, ептілік, т. б. қасиеттерді бойына дарыту мен қатар салауатты өмір салтына қалыптастыру мектептегі дене

тәрбиесі пәнінің басты міндеттерінің бірі болып саналады. Біздің болашағымыз бүгінгі жас ұрпақ, ал жас ұрпақтың тәрбиесі мен болашағы олардың бойына тәрбие мен білім нәрін себуші ұстаздар қауымының білім біліктілігіне байланысты болмақ. Сондықтан ұстаздар үнемі ізденіп оқушылардың белсенділігін арттыру үшін жаңа әдіс тәсілдерді ойластырып, бұрынғы қолданып жүрген дәстүрлі тәсілдерді техникалық түрде жетілдіріп дамытып отыруы тиіс. «Тәрбиесіз берілген білім – адамзаттың қас жауы» деп ойшыл дана Әл - Фараби бабамыз бекер айтпаса керек, сондықтан әр сабақ барысында жас жеткіншектің бойына білім нәрімен бірге ұлтжанды өмірге құштар, өз Отанын шексіз сүйетін, рухы мықты өмірде кездесетін қиыншылықтан жол тауып шыға білетін, төзімді, шыдамды қайсар қайтпас денсаулығы мықты, салауатты да адал ұрпақ тәрбиелеу біздің басты мақсатымыз болуы тиіс. Осы мақсатты іске асыру барысында менің өзімнің қолданып жүрген әдіс тәсілдерімді көпшілікпен бөліскім келеді.

Бірінші - бұрынғы ерте заманнан бастап өз еліне, халқына адал шексіз берілген, өр рухты қайтпас қайсар жауынгер халықтардың тұрмыс тіршілігін зерттей келе олардың бәрі белгілі бір ұран сөздер арқылы бойларына ерекше күш қуат алатынын, өз еліне, халқына сүйіспеншілігі артатынын өз елінің патриоты болып өмірге құштарлығы артатынын және жаугершілік замандарда аздаған әскердің осы ұран сөздердің әсерінен өзінен әлдеқайда күші басым қарсыластарына қарсы тұрып жеңіске жеткен кездері көп болғанын тарихи кітаптардан оқып білдім. Осы оқиғаларды зерттеп зерделей келе, ұран сөздердің адам бойына үлкен күш пен қуат дарытып орасан сезімдерін оятып, зор шабыт беретін әсері барын түсіндім. Осы тәсілді байқау мақсатында алдымен күнде таңертеңгілік бой жазу жаттығуын жасатып оқушыларға ұран сөздерді айтқызатын болдым. Нәтижесінде ұран сөздерден кейін оқушылардың белсенділіктері артып, шабыттары оянып сабаққа және мектептің көпшілік іс-шараларына белсенділікпен қатыса бастады.

Мен осы тәсілді өз сабағым барысында қолданып сабақтың ұйымдастыру бөлімінде ұран сөздерді айтқызып байқап көрдім. Нәтижесінде оқушылардың сабақта белсенділігі артып берілген жаттығулар мен тапсырмаларды артығымен орындауға құштарланып сабаққа ынталарының артқанын байқадым және де осы ұран сөздердің арқасында оқушылардың елжандылық, патриоттық сезімдерінің оянып, мектептегі түрлі іс-шараларға белсене атсалысып оқуға деген ынталарының жоғарылағанын күнделікті сабақта көріп жүрмін. Осы ұран сөздер арқылы оқушыны шабыттандыру әдісін барлық пәндердің сабақтары барысында пайдаланып қолдануға болады, сонда біз өз еліне, жеріне, өз халқына шексіз берілген, белсенді, өмір сүруге қабілетті патриот адал ұрпақ тәрбиелеп шығаратынымызға сенімдімін.

Екінші - Оқушылардың ұлттық сезімін ояту мақсатында әр сабақтың дайындық бөлімінде дене қыздыру жаттығуын қазақтың ұлттық билерін билету арқылы, әуен ырғағымен барлық дене мүшелерін қозғалысқа келтіріп билеуге машықтандырамын бұл олардың ұлттық рухын көтереді.

Үшінші - Әр сабақтың аяғында оқушыларды екі, үш топқа бөліп сабақтың тақырыбына сай түрлі эстафеталық сайыстар өткіземін нәтижесінде жаттығулар арқылы оқушыларды жылдамдыққа, ептілікке, тез шапшаң ойлауға, қиын

жағдайда шешім қабылдай білуге, ұйымшыл, адал болуға тәрбиелеп және сабақ тақырыбындағы жаттығуды тез жылдам меңгеріп алуға қалыптастырамын.

Мысалы, гимнастика сабағын алатын болсақ сабақ аяғында акробатика элементтерін және ағаш аттардан секіріп өту, гимнастикалық орындық, бөрене үстінде кедергілерден өтіп алға қозғалу сияқты ойындарды пайдаланамын. Ал спорттық ойындар (Қозғалмалы ойындар) бөлімінде баскетбол доптарын кедергілер арасынан ыршыта алып жүру және шығыршыққа лақтыру, футбол добын аяғымен теуіп кедергілер арасымен өтіп қақпаға дәлдеп тебу, волейбол добын лақтырып қағып алу сияқты ойын элементтерін, ұлттық ойындар тақырыбы бойынша теңге ілу, жаяу көкпар, қыз қуу, аударыспақ, жамбы ату және тағы басқа ұлттық ойындарды пайдаланамын. Осы эстафеталық ойындардың барлығында әр сынып оқушыларының жас ерекшелігіне қарай математикалық есептер мен спорттық жаттығуларға, нормативтерге байланысты сұрақтарға жауап жаздырамын. Ол үшін арнайы параққа оқушы санына қарай математикалық есептер мен дене жаттығуы сұрақтарын жазып 15-20 метр қашықтыққа қабырғаға сабақ басталмас бұрын іліп дайындап қоямын. Гимнастика сабағында акробатика тақырыбы болса кедергілер арасынан жылдам өтіп гимнастикалық төсеніштен алға қатарынан екі рет домалап тұрып жылдам барып маркерді қолына алып есепке немесе берілген сұраққа жауап жазып бар жылдамдықпен кері қайтады да екінші оқушыны жібереді осылай аяғына дейін жалғасып соңында жылдам озып келген, әрі көп сұраққа дұрыс жауап жазған топ жеңіске жеткен болып саналады. Ал спорттық ойындар тақырыбында доптар арқылы кедергілерден жылдам өтіп барып берілген сұрақтарға жауап жазады. Осыған қалыптасқан оқушылар жеңіске жету үшін үнемі есептер шығарып, дене жатығуларының нормативтік көрсеткіштерін жаттап үнемі ізденіс үстінде жүреді. Әр топтың топ жетекшісі өз тобындағы оқушыларға тапсырма беріп келесі сабақта жеңіске жету үшін спорттық жаттығуларды жылдам орындауға, есептерді шығарып, спорттық сұрақтарға жауап беру үшін ізденіп өздері бірін-бірі дайындайды. Оқушыларды «Білгірлер», «Тапқырлар», «Дарындылар» деп үш топқа бөлемін сұрақ парағының артында топ аттары жазулы болады, соған қарап қай топтың оқушылары көп сұраққа дұрыс жауап бергенін анықтап бағалаймын.

Төртінші - Біздің мектеп шағын оқушылар саны аз болғандықтан сыныптар бір комплектіден құралған мектепшілік спорттық сайыстар кезінде сыныптар арасында жарыс өткізу үшін жас ерекшеліктері сәйкес келмейді. Сондықтан әр сыныптан екі-үш оқушыдан алып теңдей етіп командалар жасақтап оларға өз араларынан белсенді ұйымдастыру қаблеті жоғары оқушылардан топ басшысын сайлап қоямын өз кезегінде олар мектепшілік спартакиада мен спорттық жарыстарда жеңіске жету үшін әр топ өздігінен дайындалып тобындағы нашар оқушыны жаттықтырып үйретіп өз деңгейлеріне жеткізуге тырысады және оқушылар үнемі ізденіс үстінде жүреді. Оқу жылының басында бастауыш сыныптар арасында бірінші мен төртінші сыныптан араластырып төрт топ құрамын бұл төменгі топ. Бесінші сынып пен сегізінші сыныптардан араластырып төрт топ құрамын бұл ортаңғы топ. Тоғыз, он, он бірінші сыныптардан араластырып үш топ құрамын бұл жоғары топ әр топтың

өздерінің топ аттары, эмблемасы және ұрандары болады. Осы топтар жылдың аяғына дейін әр түрлі сайыстарда бір командада болып бірге жұмыс жасайды және жылдың аяғында қорытынды жасалып қай топтың озып шыққанын анықтап сол топ оқушыларын әр сайыс бойынша жекелей және барлық оқу жылы бойынша жалпы қорытынды жасалып номинациялар бойынша марапаттап үздік топтарға жүлде тағайындалады. Осы тәсіл оқушылардың спорт ,өнер ,білім, оқуға деген ынталарын оятып, бір-біріне көмектесіп топтық ұжымдық әрекетке үйретеді және барлық жағдайда бірлесе әрекет етуге қалыптастырады.

Мен мектеп саласында 40 жылға жуық ұстаздық қызмет атқарған іс-тәжірибемнен және қазіргі заман талабына байланысты ұлттық ерекшелігіміз бен салт дәстүрімізді сақтап мәңгілік Қазақ елі болу үшін мектептің оқу және тәрбие саласына ұлттық бағдарлама енгізуді ұсынамын.

Денешынықтыру бағдарламасына байланысты ұсыныс:

Денешынықтыру сабағында ұлдар мен қыз балаларды 1 сыныптан бастап бөліп оқытуды ұсынамын. Ұлт болып қалыптасып жаһандануға төтеп беру үшін қыз тәрбиесін бәрінен жоғары қойуымыз қажет. Қыз балаларға арнап бөлек бағдарлама жасап, қыздарға әйел кісілердің сабақ беруін қамтамасыз етуге тиіспіз.

Оқу бағдарламасына байланысты ұсыныс пікір:

Мектепте оқушыларды үш буынға бөліп ұлттық тәрбиеге негізделген бағдарлама бойынша оқытуды ұсынамын.

Бастауыш буын 1 - 4 сыныптар

Мектепке алғаш келген бүлдіршін таза ақ парақ секілді оған қалай жазсаң солай өсіп қалыптасады. Сондықтан 1 мен 4 ші сыныпта Республика бойынша барлық мектептерде ұлтына дініне тіліне қарамастан тек қазақи ұлттық тәрбиеге негіздеп басқа тілдерді қоспай қазақ тілінде ғана оқытып бала бойына ұлттық құндылықтарымызды сіңіріп ұлттық тәрбиеге негізделген бағдарлама бойынша оқытып тәрбиелеу. Өйткені қазақ жерінде тұрып ауамызды жұтып, суымызды ішіп, нанымызды жеп өмір сүрген барлық халықтар тілімізді, салт дәстүрімізді біліп құрметтеуі тиіс деп ойлаймын. Ол үшін арнайы ұлттық бағдарлама жасап мына пәндерді енгізуді ұсынамын.

1. Әліппе , Қазақ тілі мен ауыз әдебиеті , математика, қазақ ұлттық салт дәстүрі, Қазақтың қол өнері, Қазақтың ұлттық спорты, Қазақтың ән өнері

Ортаңғы буын 5 – 8 сыныптар

5 пен 8 сыныптарда жалпы барлық пәндер бойынша жалпы білім беру және басқа ұлттың балаларына 5 сыныптан бастап өзінің ұлттық мектептерін ашып өз тілдерінде осы ортаңғы буыннан бастап оқуларына мүмкіндік беру.

Жоғары буын 9 – 11 сыныптар

9-10-11 сыныптарда оқушыларды қаблетіне қарай еркіндік беріп өз қалауы бойынша өзі қалаған пәнді тереңдетіп оқуларына мүмкіндік беру. Сонда әр бала шығармашылықпен айналысып болашақ мамандығына бейімделіп ізденіп оқитын болады.

Мемлекет басшысының халыққа арнаған жолдаулары – егемендіктің кілтін ұстар жастардың жарқын болашағына апаратын алтын сүрлеу. Ия, осынау болашаққа деген іңкәр сезім оятар жүйелі жолдау біз үшін жол бағыт бағдар

көрсетер темірқазық іспетті. Осы жолдауды басшылыққа алып еліміздің ертеңі мен болашақтағы мәртебесін көтеріп шың басына шығарар-шымыр да білімді, озық ойлы, қиялы жүйрік ХХІ ғасыр көшін алға бастар өршіл рухы мықты адал азаматтар мен азаматшаларымызды тәрбиелеп шығару үшін талмай ізденіп заман талабына сай жаңа әдіс-тәсілдерді пайдалана отырып «Бірігіп пішкен тон келте болмас» дегендей оқушыларды ұлттық негізде тәрбиелеп білім нәрімен сусындатуға ат салысайық. әр оқушының бойындағы алла берген қабілетін ашуға көмек берейік дегім келеді.

«Жастар – біздің болашағымыз. Қазақстанның бүгінгі мен болашағы жастардың еншісінде. «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс ұранымен жастарды жігерлендіріп жас ұрпақты адалдық пен арлылыққа тәрбиелеп оқушылардың құлағына құя берсек және де жаңа технологиялар мен жоғарыда айтылған сыныптар бойынша топтастыру командалық әдіс - тәсілдерді комплексті түрде мектеп болып біріге пайдалансақ еліміздің қамын ойлайтын өршіл де намысшыл білімді адал ұрпақ тәрбиелеп шығаратынымызға сенімім мол. Сөзімді қорыта келе ерінбей талмай ізденіп жаңа ұлттық бағдарламамен ұлттық тәрбие мен әдістер арқылы ой санамызды жаңғыртып, дамытып әлемдік бәсекеге қаблетті, денсаулығы мықты, өр рухты, қайтпас қайсар, елімізді шексіз сүйетін патриот адал ұрпақ тәрбиелеп шығару өз ар - ұжданымызға үлкен сын демекпін.

Әдебиеттер тізімі

1. Уманов Г.А. Біз және біздің балалар.- Жалын. Алматы, 1979ж-380бет
2. Республикалық ғылыми-әдістемелік журнал Мектептегі денешынықтыру № 5. 2015. 30 бет. №6. 2013. 3 бет. № 1-2. 2020
3. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауы – 2024.
4. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Ұлттық құрылтайдың «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» атты үшінші отырысында сөйлеген сөзі.

«БЕСТЕМШЕ» АРҚЫЛЫ ОҚУШЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНҒА ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУ

Турдымбетова А.Ю., «Алаш» заманауи қазақ мектебінің дене шынықтыру пәні педагогі Талғар қ., Қазақстан Республикасы

Шотаев М.Е., Дүниежүзілік Тоғызқұмалақ Федерациясының бас хатшысы, филология ғылымының кандидаты Астана қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Бұл мақалада ұлттық зияткерлік ойындардың бірі — бестемше ойынының оқушылардың ойлау дағдылары мен логикалық қабілеттерін дамытуға оң ықпал ететіні қарастырылады. Бестемше ойынын зияткерлік ойындардың әліппесі деп айтуға болады. Ол бастауыш сынып оқушылары үшін түсінікті, жеңіл әрі қызықты болып келеді. Сонымен қатар, бұл ойын ойлау

қабілетіне шамадан тыс салмақ түсірмей, балалардың оны сүйсіне ойнауына мүмкіндік береді. Осы мүмкіндікті тиімді пайдалана отырып, ұлттық ойынды жаңғыртуға жол ашамыз.

Мектептегі тәжірибелерді зерделеу барысында бестемше ойынына қатысқан оқушылардың қызығушылықтарының артқаны және ойлау қабілеттері мен есеп жүргізу дағдыларының жақсарғаны байқалды. Бұл ойын оқушылардың зияткерлік қабілетін дамытуға, жүрістерді алдын ала жоспарлауға, тактикалар құруға және жеңіске деген құштарлықтарын арттыруға ықпал етеді.

Сонымен қатар, бастауыш сынып оқушылары бестемше ойыны арқылы ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарын дамытып, болашақта күрделі зияткерлік ойындардың бірі — тоғызқұмалақты үйренуге дайындық жасай алады.

Түйін сөздер: ойлау қабілеті, бестемше, логикалық ойлау, ойлау жылдамдығы, жоспарлау мен тактика құру.

e-mail: amina.redzhepova@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Дүниежүзінде зияткерлік ойындардың көптеген түрі дамыған, ойындар өскелең ұрпақ қабілетін дамыту мен қатар олардың физикалық қасиеттерін дамытады. Дара тұлғаның біліктілік қасиеттері ойындар арқасында шыңдалады, шығармашылығын дамытады. Ата-бабаларымыз баланы ойындар арқылы тәрбие берген, салт-дәстүрлерінді, ұлттық ойындарды балдырғандарға үйрету арқылы бойына сіңдірген. Ұлттық құндылықтарды ұрпақ бойына сіңірудің бір жолы – халқымыздың бай ұлттық мұрасын, оның ішінде ұлттық ойындарды насихаттау болып табылады. Қазіргі таңда көп ұлттық ойындар ойналмай ұмытылып қалды. Қазақ халқының ұлттық зияткерлік ойындарының бастысы да, үзіліссіз ойналып келген түрі - тоғызқұмалақ. Алайда сол ойынды жақсы ойнау үшін бірінші балаларға бестемше ойыны ойнатқызып шыңдағанын үлкендердер айтып, оны бізге тастарға қашап қалдырған тарихи орындар бар. Бұл ойын ойнаушы талғамайды: бала да, жас та, кәрі де, ер бала да, қыз бала да ойнай береді. Алайда, тоғызқұмалақтың күрделілігі қанша дегенімен балдырғандардың ойлау жүйесіне салмақ салады. Бұл ойынның барынша қарапайым жеңіл түрлері бар, ол - бестем (бестемше). Бестемше ойынын тоғызқұмалақ ойынын үйренудің алғашқы сатысы деп таныстырсақ та болады. Ойындарының тарихы 4 мыңжылдық кезеңді қамтығанымен, нақты жазба деректерінің болмауы кесірінен ойынның хронологиялық кезеңдері бірізді емес.[2] Бестемше – тоғызқұмалақ ойындарының шағын түрі, әлемдік мәдениеттің озық үлгілерімен бой теңестіре алатын зияткерлік ойыны.

Зерттеудің мақсаты: Түркі халықтарының зердесі мен жадын жаттықтырып, жас ұрпақты зияткерлік ойлау, әдеп пен шапшаң шешім қабылдауға, қателеспеуге баулитын ұлттық зияткерлік ойындардың маңызы зор. Зияткерлік ұлттық ойындар қазіргі заманда балалардың дене ойындарымен шұғылдандуды қамтитын, түрлі теледидармен, компьютер ойындарымен шектелетін заманда өзекті бола түсуде. Бестемше ойыны жасөспірімдердің мінез-құлқын, сана-сезімін әлеуметтік жағынан тәрбиелеп, ойлау өнерін меңгеруге, тәртіпті тиянақтауға, ойлау жүйесін шыңдауға, ми қызметін

жетілдіруге көмектеседі. Оқу бағдарламасының төртінші бөлімінде ұлттық ойындар бар, сол бағдарламада зияткерлік ойындар тек қана тоғызқұмалақ берілген, бастауыш сыныптар үшін ол ауыр келеді себебі, тастар саны тоғызқұмалақта жалпы саны 81/162 дана, балаға ойынды түсіндіру мен жүрістерді үйрету тиімділігі төмен. Сондықтан бестемше ойын бастауыш сыныптарға үйрете отырып, тоғызқұмалақ ойынына бағыт бағдар беру тиімді, ойны ойнау барысында қызығушылықты арттырады, уақытты тиімді өткізіп, сперальдық оқуға мүмкіндік береді. Зияткерлік ойындарды дамуына жақсы әсер етеді.

Зерттеу әдістері: Жұмысымызда зерттеудің негізгі әдісі «бақлау» болды. Зерттеу жұмысы қыркүйек және қараша аралығында жүргізілді. Зерттеу нысаны ретінде мектеп үйірмесіне қатысушы 28 оқушы фокус тобы ретінде алынып 3 ай мерзімде зерттеу жүргізілді және де суалнама мен сұхбат алынды. Сонымен бірге алдын зерттелген [4] жұмыс нәтижелерін зерделеу болды. [4] «Тоғызқұмалақ ойынының оқушылардың үлгеріміне әсерін корреляция әдісі арқылы есептеу» атты зерттеу жұмысын Ақтау қаласындағы ХББ Назарбаев Зияткерлік мектебінің педагогтері Конырбаева Ж.М., Балғалиева А.Қ., Турдымбетова А.Ю., өткізілді, сол зерттеу барысындағы «Нешінші сыныптан бастап тоғызқұмалақ ойнайсыз?» - деген сұраққа басым көпшілігі 4 сыныпта үйренген, бұл дегеніміз бастауыш сыныпта тоғызқұмалақ ойынын үйренуге физиологиялық жақтан ауыр келетінін көреміз.

[4] «Тоғызқұмалақ ойынының жүрістерінің математикалық мәндері» тақырыбында зерттеу жұмысын жасағанда мынадай нәтижелер болды. Тоғызқұмалақ ойынының басында ойыншылардың әрқайсысында 9 жүріс жүру варианты бар. Екі ойыншыда бірінші жүрістерін жүргеннен кейін, жүрістердің ықтимал комбинация саны $9 \cdot 9 = 81$ санына жетті.

Орташа есеппен алғанда тоғызқұмалақ ойыны 60 жүріске созылады және әр жүрісте ойыншы орташа есеппен 8 түрлі жүріс комбинациясын тандайды. Жалпы алғанда жүрістердің жалпы саны 8^{60} немесе $(10^{lg8})^{60} \approx 10^{54}$ бұл бастауыш сынып оқушыларына күрделі.

Оқушылар бастауыш сынып болғандықтан жеңіл 4 сауалнама берілді және жауаптары «Бестемше» ойынын оқушыларымыз тез игергенін көрдік. Сұхбат барысында ойын барысында тактика құра алатындығы мен нәтижесі көп уақытты алмайтындықтан ұнайтындығын айтты. Бірінші сынып оқушылары бестемше ойынын толықтай түсінуге және еркін ойнауына екі ай уақыт алды, оларға тақ сан мен жұп сандарға арналған математикалық ойындармен бекітуге тура келді.

Зерттеу нәтижелері: Бұл математикалық есеп ойыны, бұл ойын арнаулы тақтада ойналады, ойынның электронды ойыны оқушының денсаулығына тимсіз. Бақылау нәтижесі, оқу жылы басында оқушыларға тоғызқұмалақ үйірмесінде ойынды бестемше ойыны арқылы үйрету басталды, оқушылар 2-4 сынып арасында сынып аралық және мектепшілік жарысты қазан және қараша айында екі рет өткізілді, қызығушылық жақсы, 4 сыныптарда үйрмеге 4 оқушы жазылып тіркелді, ал жарысқа 10 оқушы келді, бұл дегеніміз бестемше ойыны арқылы оқушылар ойын тактикасын тез меңгеріп, қызығушылық артқанын білдіреді. 2 сынып оқушылар да өз арасы ойындарын жақсарып 3 сынып

оқушыларымен ойнайды. Сауалнама [4] алда айтылғандай төрт сұрақтан тұрады. Бестемше ойынын бірінші рет қашан көрдіңіз? 28 оқушы «Алаш» заманауи мектебінде, бірінші рет танысқан. Ойынды үйрену қыйын болды ма? Жоқ. Бестемше ойынын 1-2 сабақта игеріп кеткенін және ойынды достарына үйретуге дайындығын білдірген.

Қорытынды: Оқу бағдарламасында берілген тоғызқұмалақ ойыны бастауыш сынып үшін ауыр болғандықтан бестемше арқылы ұлттық ойынға қызығушылықты арттыруымен бірге ұлттық ойынды жандадыруға үлкен мүмкіндік. Спиральді, жеңілден ауырға, қарапайымнан күрделіге деген әдісті ата бабаларымыз жақсы түсінген, сондықтан бар мұрамызды дұрысынан қолдану мақсатында бестемше ұлттық зияткерлік ойынымызды жандандыру маңызды. Оқушылардың логикалық ойлау қабілеттері мен математикалық сауаттылығын жақсартуға ықпалын тигізеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Құланова Қ.Қ., Аханов А.Т. Ұлттық спорт түрлерінің әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: CyberSmith, 2017.-103 б.
2. Мақсат Шотаев бестемше ойынының ерекшелігі жайында айтты (youtube.com)
3. Құланова Қ.Қ. Таңдаған спорт түрлерінің теориясы мен әдістемесі. Оқу құралы. Алматы: Cyber Smith, 2019.-160 б.
4. Зерттеу жұмыстары

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ ПЕДАГОГІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН АРТТЫРУ

Укубай Д.О. Қазақ күресі жаттықтырушысы және дене шынықтыру педагогі
Павлодар облысының білім беру басқармасы

Аңдатпа. Мектептің жаны – педагог. Педагог қандай болса, мектеп те сондай болмақ. Яғни, педагог білімді болса, ол мектептен балалар көбірек білім алып шықпақшы. Сондықтан ең әуелі мектепке керегі – білімді, педагогика, методикадан хабардар, жақсы оқыта білетін педагог,–деп Л.Н.Толстой айтпақшы, қазіргі заман педагогінен тек өз пәнінің білгірі болуы емес, сондай-ақ, ол танымдық, педагогикалық-психологиялық сауатты, саяси-экономикалық білімді және инновациялық технологияны жан-жақты меңгерген, жоғары мәдени, педагог атағына ие, кәсіби құзырлы маман болу талап етілуде [1].

Зерттеудің өзектілігі. Кәсіби құзыреттілікті арттыру арқылы еңбек сапасын жақсарту және еңбек өнімділігін арттыруға ықпал ететін кәсіби дағдылар мен білімді дамытудың неғұрлым тиімді әдістерін анықтау. Сондай-ақ, бұл зерттеу еңбек нарығындағы ең сұранысқа ие құзыреттерді анықтауға және болашақ түлектерге өз мамандығын таңдауда бағдарлауға көмектесуге мүмкіндік беру.

Жалпы білім берудің басты мақсаты – қарқынды түрде дамушы ортада өмір сүруге қабілетті, өзінің мүдделерімен қатар қоғамның мүддесін қамту мақсатында өзін-өзі белсендіруге дайын білімді, шығармашыл, білікті және бәсекеге қабілетті тұлғаны қалыптастыру.

Сапалы білім беру – оқыту мен тәрбиенің ұштастығы.

Бәсекеге қабілетті, дүниетамы кең, интеллектісі дамыған, білім деңгейі жоғары және қазақ қоғамының болашағы ойлайтын саналы ұрпақты, рухани тұлғаны қалыптастыру ұстаздар қауымының еншісінде, ал ол үшін К.Д.Ушинский айтқандай: «Педагог – өзінің білімін үздіксіз көтеріп отырғанда ғана педагог, ал оқуды, ізденуді тоқтатқанмен оның педагогтігі де жойылады». Бұл – айдан анық ақиқат.

Зерттеу жұмысының мақсаты – өз бетінше жұмысты тиімді ұйымдастыру арқылы өздігінен дамуға ұмтылатын жеке тұлғаның құзыреттілігін қалыптастыру.

Зерттеу әдістері: бақылау, сауалнама, әңгімелесу, сұрақ-жауап, салыстыру. Құзыреттілік латынның «competentis» - бейім сөзінен пайда болған, қандай да бір оқыту үдерісінде қалыптасатын білім, білік, дағдылар жиынтығы, сонымен қатар, қандай да бір қызметті жеке тұлғаның орындай алу қабілеттілігі, яғни бұл адамға берілген немесе жүктеген істі нәтижелі түрде орындауын бағалау мінездемесі.

Бұл адамның бойында өзіндік, жауапкершілік, жаңалықты жоғары қабылдайтын, мәселені шеше алатын, адамгершілігі мол, білімі жоғары, жаңа технологияларды меңгерген, ұжымда жұмыс жүргізе алатын, белсенділік қасиет-қабілеттерінің болуы. Бұл жайлы Б. Тұрғанбаева «... өзінің тәжірибелік әрекеті арқылы алған білімдерін өз өмірлік мәселелерін шешуде қолдана алуын – құзырлылықтар деп атаймыз» деп анықтаса, Ресей ғалымы Н. Кузьминаның көзқарасы бойынша, «Құзырлылық дегеніміз – педагогтің басқа бір адамның дамуына негіз бола алатын білімділігі мен абыройлығы» [2].

Орта білім берудің мақсаты пәндік және түйінді құзыреттердің дамуы арқылы білім алушылардың танымдық қабілеттерінің дамуына, алған білімін кез келген оқу және өмірлік жағдаяттарда шығармашылықпен пайдалануына, өзін-өзі дамыту мен өзіндік басқаруға дайындауға мүмкіндік беруді қамтамасыз ету. Әрбір білім салалары бойынша **күтілетін нәтижелерді** анықтауға қызмет етеді.

Кәсіби құзыреттілік деп педагогтің жеке бас сапалары мен оның психологиялық-педагогикалық және теориялық білімнің, кәсіби біліктілігі мен дағдысының, тәжірибесінің бір арнада тоғысуы деуге болады. Педагог өз ісінің шебері болу үшін мамандығына қажетті қабілеттерді және жалпы әлемдік спортты, өз елінің спорт мәдениетін меңгеріп, әлемдік білім кеңістігінің өрісінен шыға алуға талпынуы керек. Педагогтің кәсіби құзыреттілігін дамытуда еңбек өтілі мен тәжірибесі үлкен рөл атқарады.

Мектеп қабырғасында 8 жылдай қызмет еткендіктен, өз тәжірибеммен бөлісе кетсем деп ойлаймын. Мектебімізде дене шынықтыру пәні барлық оқу-тәрбие түзілімімен тығыз байланыста жүргізіліп, оқушылардың өмірінде маңызды рөл атқарады. Біздің мектепте сыныптан тыс жұмыстар көп жүргізіледі. Арнайы дене шынықтыру апталығы жоспарланып, пәндік үйірмелерге

оқушыларды көптеп тартып, спортқа деген қызығушылықтарын арттыру арқылы сабақтарын жақсы оқуға, тәртібін түзеуге көмектеседі. Біздің мектепте жыл сайын дәстүрлі түрде бастауыш, негізгі және жоғары сынып оқушылары арасында мектепшілік жарыстарды көптеп өткізіледі. Бағдарламасына баскетбол, волейбол, футбол, тоғызқұмалақ, жеңіл атлетика, асық ату, арқан тартыс, күрес элементтері кіреді. Әр оқушы атаулы шараларға белсене қатысу арқылы өзін танып, өзінің ортақ іске қатысы бар екенін сезінуі керек. Оқушылардың дене бітімінің дұрыс дамуына зор үлес қосу үшін еңбектенудеміз, себебі спорттың бәріне бірдей болуы – мектепте өткізілетін дене шынықтыру мен сауықтыру шараларының басты мақсаты. Ендігі кезекте үйірме жұмысына тоқталайын. Үйірме – бұл сыныптан тыс жұмыстың ең белсенді әрі тиімді формаларының бірі, мұндағы тарау-тақырыптар кеңейіп, тереңдей оқытылып, үйретіледі.

Үйірме кезінде оқушының кәсіби мүмкіндігі мен қызығушылығын есептей отырып, еңбекке деген ынта-ықыласын нығайту және мамандықты саналы түрде таңдай білуге даярлау. Оқушыларды қазақша күрес және асық ату, волейбол, баскетбол ойындарын ойнап қана қоймай, болашақта кәсіби спортшы болуға, бойларына қазақтың ұлттық ойындарын сіңіру арқылы қазақ халқының мәдениеті мен ұлттық құндылықтарын дәріптеудеміз. Ал волейбол мен баскетболға келер болсақ, командалық ойын болғандықтан, оқушылардың адамгершілік сезімдерін дамытып, жеке басының шеберлігін арттыруға, жылдам шешім қабылдай алуға, бос уақытын жоспарлай алуға, жеңіске деген жігерлерін арттырып, патриоттық сезімдерін оятады. Аудандық, қалалық жарыстарға барынша қатыстырып, жеңіс дәмін татуда.

Дене шынықтыру педагогінің кәсіби құзыреттілігін дамыту үшін төмендегідей жұмыстарға баса назар аударған жөн:

- Спорттық ойындардың техникасын және дағдыларын жандандыру;
- Педагогикалық-психологиялық инновацияларды меңгеру;
- Қазақ балаларының санасына ұлттық құндылықтарды сіңіру;
- Оқу-тәрбие үрдісін жүйелі және нәтижелі ұйымдастыру;
- Өзара іс-тәжірибелермен алмасу, т.б.

Бұл жұмыстардың бәрі дене шынықтыру педагогінің өзінің жеке басының қызығушылығы мен жауапкершілігі болғанда ғана жүзеге асатынын ұмытпаған абзал. Сол себепті пән педагогі өз кәсібін терең меңгерумен қатар жақсы көру және оны әрдайым жетілдіріп, кәсіби деңгейін ылғи көтеріп отыру керек. Өзінің кәсіби деңгейін арттыру – педагогтің қоғам мен оқушы алдындағы басты міндеті.

Қорытындылай келе, кәсіби құзыреттілік дене шынықтыру педагогтерінің көпаспектілі әрекеттері кезінде нақты мақсатталған, нәтижелі шешімдер қабылдауына өз септігін тигізеді. «Еліміздің саяси, экономикалық, мәдени, қоғамдық өміріндегі өзгерістерге сай мектептердің үлкен жауапкершілікті сезініп, білікті, өз ісінің шебері, бәсекеге қабілетті, кең ауқымды, жан-жақты дамыған маман болуға ұмтылуымыз керек». [3]

Егер педагог жоғарыда аталған шарттар мен өзін-өзі жетілдіруге арналған мүмкіндіктерді дұрыс пайдаланса, онда педагог өз жұмысының нағыз шебері

болатыны хақ. Қазіргі қоғамның дамуына сәйкес жеке тұлғаны қалыптастыру үшін педагогтің кәсіби құзыреттілігі де сай болар еді. Ағылшын ағартушысы Уильям Уорд: «Жай педагог хабарлайды, Жақсы педагог түсіндіреді, Керемет педагог көрсетеді, Ұлы педагог шабыттандырады,»– демекші, ылғи ізденісті талап ететін қызығы мен шыжығы қатар жүретін мектеп өмірінде педагогтердің алар орны ерекше, сондықтан кәсіби құзыреттілігімізді арттыру жолында ізденейік.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Андринова В. Педагог кадрлардың құзыреттілігін қалыптастыру // Қазақстан мектебі. – 2009. – №4. – 64-66б.
2. Тұрғанбаева Б.А. Педагогтің шығармашылық әлеуметін біліктілікті арттыру жағдайында дамыту: теория және тәжірибе. Алматы. 2005. – 174 б.
3. Назарбаев Н. Инновациялар мен оқу-білімді жетілдіру арқылы білім экономикасын - //Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінде оқылған лекция. – Астана, 2006.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ИКЕМДІ ДАҒДЫЛАРДЫ ДАМЫТУ

Умбетов Д.М., Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасы, «Қостанай қаласы білім бөлімінің №24 мектеп-гимназиясы» КММ, дене шынықтыру педагогі

Андатпа. Жұмыста болашақта табысты еңбек қызметі үшін жалпы білім беру мекемелерінің оқушыларында soft skills (жұмсақ дағдылар) дамыту мүмкіндігі қарастырылады. Бұл мақалада сабақ шеңберінде «жұмсақ дағдыларды» дамытуға арналған ұсыныстар мен мысалдар келтірілген. Пән сабақтарында шығармашылық сипаттағы тапсырмаларды іріктеу, орындау, талдау жұмыстарын жүйелі жүргізуге, сабақтан тыс мезгілде жүргізілетін жұмыстарға - пәндік олимпиада, ғылыми конференцияға, интеллектуалдық турнирлер мен спорттық жарыстарға дайындық жұмыстарын жыл бойы жоспарлы түрде жүзеге асырамыз. Икемді дағдыларды дамытуда ойын жаттығулары маңызды рөл атқарады. Ой еңбегімен жиі шұғылданса, данышпандықтың да ауылы алыс емес. Жеке тұлғаны өздігінен білім алуға баулу – оны ғылым мен мәдениетке үйрету, білім, қарым-қатынас ережелерін, әлеуметтік тәжірибені меңгерту бұл біздің парызым деп ой түйеміз.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, жұмсақ дағдылар, жалпы білім беретін мектеп, қосымша білім беру, оқушылар.

e-mail: kstumbetov_1970@mail.ru

Педагогтер қауымдастығында жұмсақ дағдыларды (жұмсақ дағдылар) дамыту мәселесі жиі кездеседі. Бұл қызығушылық қоғамның, экономиканың, кәсіби ортаның сын-қатерлерімен байланысты, бұл сізді сапалы оқытудың жолдарын қайта-қайта іздеуге мәжбүр етеді. Көптеген авторлар [1]

педагогикалық кадрларда «жұмсақ дағдыларды» оқытудың маңыздылығы туралы жазады, бірақ шеберлікті мүмкіндігінше ертерек дамыту жұмысын бастау маңызды.

Қазіргі уақытта ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде мектептегі «жұмсақ дағдылар» тақырыбы аз зерттелген. Алайда, бұл белгілі бір жұмыс үшін қажет белгілі бір білімді, дағдыларды және дағдыларды (hard skills) қалыптастыру үшін ғана емес, сонымен қатар қоршаған қоғаммен ортақ тіл табуға, өз ойларын дұрыс жеткізуге, уақытты басқаруға және т. б. мүмкіндік беретін дағдыларды қалыптастыру үшін оқушының жан-жақты дамуына негіз болатын мектеп білімі, яғни soft skills (жұмсақ дағдылар).

Soft skills (жұмсақ дағдылар) деп авторлар жұмыс процесіне сәтті қатысуға, жоғары өнімділікке жауап беретін және белгілі бір пәндік саламен байланысты емес, мамандандырылмаған, мансаптық маңызды кәсіби емес дағдылар кешенін түсінеді [2]

Өз кезегінде, бұл дағдылар бірнеше тармақшаларға бөлінеді :

байланыс;

сыни тұрғыдан ойлау;

қызмет көрсету/клиентке бағдарлану;

жобаларды, адамдарды және өзіңізді басқару;

тәлімгерлік және менторинг;

мәселелерді шешу;

эмоционалды интеллект;

білімді басқару;

белгісіздік режимінде жұмыс істеу;

арық өндіріс;

экологиялық ойлау;

интроспекция және өзін-өзі көрсету.

Тармақтарды талдай отырып, барлық тармақшаларды мектеп білімінде дұрыс жүзеге асыруға болмайтынын көруге болады, сондықтан біз белгілі бір тармақтарды бөлдік:

- қарым-қатынас - қазіргі әлемдегі маңызды дағды, оның көмегімен біз ақпарат береміз, білім мен ақпаратпен, тілектермен алмасамыз;

- сыни тұрғыдан ойлау - бақылау немесе тәжірибе арқылы алынған ақпаратты белсенді түрде түсінуге, талдауға, жалпылауға және бағалауға бағытталған когнитивті процесс;

- мәселелерді шешу - мүмкін болатын нұсқалардың ішінен ең жақсы шешімді саналы түрде таңдау мүмкіндігі. Бұл дағды сіздің мақсатыңызға тез және тиімді жетуге көмектеседі;

- эмоционалды интеллект - бұл Сіздің және басқалардың эмоцияларын басқара білу, сондай-ақ өзіңіздің және басқалардың эмоцияларын түсіну;

- білімді басқару - жаңа ақпаратты білу және оны күнделікті мәселелерді шешу үшін өмірде қолдану мүмкіндігі;

- өзін-өзі көрсету - бұл өз іс-әрекеттерін, мінез-құлқын, іс-әрекетін тәуелсіз талдау. Ол өз әрекеттерін бағалауға, оларды түсінуге және шешім қабылдауға көмектеседі.

Бұл тармақтарды мектеп бағдарламасы аясында, атап айтқанда дене шынықтыру сабақтарында дамытуға болады. Өйткені, бұл мектеп бағдарламасының негізгі пәндерінің бірі, онда оқушыларға физикалық, рухани қасиеттер ретінде, сондай-ақ жеке тұлғаның тұтастығын дамыту үшін әртүрлі тапсырмалар мен жаттығулар ұсынылады. Жеке тұлға әлеуметтік қатынастардың нәтижесі ретінде түсініледі-еңбекке, ілімге, қоғамдық міндеттерге, адамдарға, өзіне, қоғамдағы орнына, ұжымға, ұжымдық меншікке, яғни басқа адамдармен, қоғаммен қарым-қатынас негізінде құрылған барлық нәрсе [3]. Сонымен қатар, жеке тұлға белсенді іс-әрекет процесінде, ұжыммен өзара әрекеттесу кезінде қалыптасады, ал дене шынықтыру сабақтарында оқушылар бір-бірімен жақсы байланыста бола алмайды.

Алайда, Е.И. Шеенконың айтуынша, С.В. Полинцева, А.В. Сундина [4] мектеп оқушыларында бірқатар қиындықтар бар:

Оқу процесінде оқушылардың аурушандығының тұрақты өсу динамикасы байқалады (бірінші сыныпта денсаулығында ауытқулары бар балалардың 12% - дан жоғары сыныптарда денсаулығында ауытқулары бар оқушылардың 90% - на дейін). Сонымен қатар, 5-11 сынып оқушыларының 88% - организм ағзаның дамуында екі-үш ауытқулар бар.

Дене шынықтыруға деген төмен мотивация анықталды: оқушылардың 8-ден 15% – на дейін дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысады, 35-55% - жүйелі және өз бетінше айналысуды қажет деп санамайды.

Пассивтілік, оқушылардың дене шынықтырумен айналысқысы келмеуі байқалады. Дене шынықтырудың жеткіліксіз деңгейі анықталды және оқушылардың көпшілігі бағдарламаны оң бағамен игеру қиынға соғады. Егер біз дене шынықтыру сабағының кейбір аспектілерін soft skills (жұмсақ дағдылар) дамыту тұрғысынан реттейтін болсақ, онда жоғарыда аталған қиындықтарды жоюға болады деп санаймыз. Қарым-қатынас, сыни ойлау, проблемаларды шешу, эмоционалды интеллект, білімді басқару, өзін-өзі рефлексия оқушылар мен Педагогтердің оқуға деген ынтасын қайта қарастыруға, сабаққа қызығушылықты арттыруға, сабақтағы тәртіпті арттыруға және т. б.

Дене шынықтыру педагогтеріне ойындар, ұжымдық жаттығулар, коммуникация тапсырмалары арқылы жоғарыда аталған жұмсақ дағдыларға назар аударуды ұсынамыз, Мысалы:

«Байланыс» тапсырмалары: «жеуге жарамды, жеуге жарамсыз» - сынып бірнеше топқа бөлінеді. Топ жүргізушіні таңдайды және оған доп беріледі. Жүргізуші сөзді атайды (жеуге жарамды\жеуге жарамсыз) және ойынға қатысушылардың біріне доп лақтырады. Ойыншы жеуге болатын затпен ұстап, жеуге болмайтын затпен допты ұруы керек.

«Қабырға» ойыны - екі команда ойнайды. Бірінші ойыншылар қабырғаға жүгіріп, оны қолымен тигізеді, осы уақытта бүкіл команда оның атын айқайлайды. Ойыншы қайтып келіп, эстафетаны келесіге береді.

«Сыни ойлауға» арналған тапсырмалар - жаттығулар, ойындар, жылыту тапсырмаларын орындау барысында командаластар мен сыныптастарды бақылау. Оқушылар іс-әрекеттерді орындағаннан кейін «бақылаушылар» басқа оқушылардың не істейтінін және не істемейтінін айтып, кейіннен «қателер»

деректерін түзетуге тырысуы керек.

«Данетки» ойыны - көрнекі данетки сияқты, онда сұрақтар қойылады: «мен спортзалда қандай зат тапқанымды білдім». Бұл ойындарды оқушыларға «босатылған орындықта» ұсынуға болады; оқушыларға «бұл қалай болуы мүмкін, оғаш мінез-құлықты қалай түсіндіруге болады және т.б.» сұрағына жауап беруге шақырылған ситуациялық данеткалар, мысалы, «оқушы доп ойнағанды өте жақсы көрді, бірақ біраз уақыттан бері допты пайдалануды тоқтатты. Неліктен ол тоқтады? Футболшы гол соқты, бірақ топ басшылар оған ренжіді. Неліктен?».

«Өзін-өзі рефлексияға» арналған тапсырмалар - оқушыларға сабақ кезінде өз әрекеттерін бағалауды ұсыну және сабаққа баға беру, баспалдақ сызбасына эמודзилерді бекіту, онда 1-қадам «нашар оқыды», ал 5-қадам «өте жақсы оқыды».

«Доп тарихы» ойыны - оқушылар доп алып, гимнастикалық төсеніштерге жатады. Балаларға тыныс алу жаттығулары, релаксация добына домалату және бұлшықеттерді босаңсыту ұсынылады, сонымен бірге оқушылардың қаншалықты шаршағанын, қай бұлшықеттердің «қысылғанын» түсінуге назар аударыңыз.

«Мәселелерді шешуге» арналған тапсырмалар - оқушыларға қиындықтармен тапсырмаларды (қарапайым нұсқаны игергеннен кейін) ұсыну. Мысалы, «Доджбол» ойнаған кезде ойыншыларға түрлі-түсті киімдер беріледі. «Секіргіштер» педагогтің қандай түсті атайтынын естіп, ойын алаңынан осындай түсті тигізу керек.

«Батып бара жатқан кеме» ойыны - балалар 5-7 адамнан тұратын командаларға бөлінеді. Арқан еденге кеме (шеңбер) түрінде қойылады. Команда «кеме» өздерімен бірге бірқатар спорттық заттарды (доптар, арқан, арқан және т.б.) алып жүру. Ойыншылардың міндеті - іште мүмкіндігінше ұзақ тұру және кеме біртіндеп кішірейген кезде «бортқа түспеу».

«Эмоционалды интеллект» тапсырмалары – «айна» ойыны. Балаларды эмоционалды күйлерді (қуаныш, қайғы, ашу, қорқыныш) мимика мен қозғалыс арқылы тануға үйрету. Бір оқушы сыныптың артында тұрып, сыныптың алдында тұрған басқа оқушыға қимылдарды көрсетеді. Өз кезегінде оқушылар эмоцияны болжауы керек.

«Дөңгелек би» ойыны - ойынның мақсаты - қоғамдастық сезімін, қимылдардың мәнерлілігін дамыту; эмоционалды шиеленісті жеңілдету. Балалар шеңберге тұрып, қол ұстасады. Жүргізушінің (немесе педагогтің) бұйрығымен оқушылар сағат тілімен немесе сағат тіліне қарсы бағытта шеңбер бойымен қозғалып, «зұлым қасқыр», «қайғылы қоян», «көңілді аю» және т. б. бейнелейді.

Жұмсақ дағдыларды (жұмсақ дағдылар) үйренуге арналған тапсырмалар жиынтығын талдай отырып, біз келесі нұсқауларды ұсынамыз:

- дене шынықтыру сабақтарының санын көбейту;
- оқушылардың кәсіптік бағдарлануын талдау үшін әлеуметтік педагог сабақтарына қатысу;
- оқушылардың эмоционалды жағдайын бақылау, эмоционалды интеллект бойынша зерттеулер жүргізу үшін психолог сабақтарына қатысу;

- soft skills ті дамытуға бағытталған ойындар санын көбейту;
- әлеуметтік, көшбасшылық және зияткерлік құзыреттіліктерді дамыту үшін «менің Олимпиада ойындарым», «менің жаңа спорт түрім», спорт тарихы бойынша плакат рәсімдеу және т.б. түрлі тақырыптар бойынша жобалық қызметті енгізу.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы болашақ педагогикалық құрамда ғана емес, жалпы білім беретін мектеп оқушыларында да дене шынықтыру сабақтарында soft skills (жұмсақ дағдылар) дамыту мүмкіндігі туралы айтуға мүмкіндік береді, бұл болашақта кез келген ұжымға қолайлы кіруге, жұмыс процесіне сәтті қатысуға және өнімділікті арттыруға ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі

1. Бутенко В.С., Власова В.Н., Цквитария, Т. А., Шатохина и. в. бейінді университеттің педагогикалық кадрларының soft skills қалыптастыруы // Ғылым әлемі. Педагогика және психология. 2020. №3. [Электрондық ресурс]. Кіру режимі: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-soft-skills-pedagogicheskikh-kadrov-profilnogo-universiteta>

2. Lippman L.H., Reberg R, Carney R, Kristin A. (2015), «Workforce connections: key “soft skills” that foster youth workforce success: toward a consensus across fields» - Child Trends Publication, pp.

3. Гудониса в., Пузанова б. п. дефектологиялық сөздік, 1 Том. - М. Воронеж: МПСИ. МОДЕК. 2007.г. - 808 Б.

4. Шеенко е.и., Полынцев С. В., Сундин а. в. қазіргі дене шынықтыру сабағының сапа мәселелерін талдау // ғылым мен білімнің заманауи мәселелері. – 2016. – № 5.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ИНКЛЮЗИВТІ ОҚЫТУ

Умирханова Г.Б., педагог – зерттеуші, Х. Өзбекғалиев атындағы Маңғыстау жоғары политехникалық колледжінің дене тәрбиесі пәнінің оқытушысы, Ақтау қаласы

Андатпа. Бұл мақала дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті оқытудың маңыздылығын және оның білім алушылардың физикалық дамуына, әлеуметтік дағдыларына және психологиялық жағдайына әсерін талдайды. Инклюзивті оқыту дегеніміз – барлық білім алушылардың, оның ішінде ерекше білім қажеттіліктері бар балалардың, дене шынықтыру сабақтарына тең құқықпен қатысуын қамтамасыз ету. Мақалада инклюзивті білім беру тұжырымдамасы, оның принциптері, әдіс-тәсілдері және дене шынықтыру пәніндегі жүзеге асуы қарастырылады. Сонымен қатар, оқыту барысында қолданылатын арнайы әдістер мен ресурстар, сондай-ақ дене шынықтыру сабағында инклюзияны қамтамасыз ету үшін педагогтердің біліктілігін арттыру қажеттілігі туралы пікірлер ұсынылады. Инклюзивті оқыту дене тәрбиесінің

барлық салаларында балалардың бірлескен әрекеттеріне, спорттық жетістіктерге жетуіне, және жалпы әлеуметтік интеграцияға ықпал етеді. Инклюзивті оқыту — бұл денсаулық мүмкіндігі шектеулі, түрлі физикалық, психикалық немесе оқу ерекшеліктері бар балалар мен жасөспірімдерге арналған тең мүмкіндіктер беру процесі.

Түйін сөздер: Инклюзия, мүмкіндігі шектеулі балалар, адаптивті дене шынықтыру, емдік дене шынықтыру жаттығулары, дене шынықтыру сабағы, жеке және топтық жұмыстар.

e-mail: adraspan@mail.ru

Зерттеудің өзектілігі. Дене шынықтыру сабағында инклюзивті оқытудың өзектілігі қазіргі қоғамдағы білім беру жүйесіндегі теңдік пен инклюзия мәселелерінің артуымен тығыз байланысты. Инклюзивті білім беру — бұл барлық білім алушылардың, оның ішінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың да бірдей сапада білім алуына жағдай жасауға бағытталған жүйе. Бұл үрдіс қоғамның әлеуметтік әділеттілікке, әр адамның мүмкіндігін максималды түрде ашуға деген сұранысына сәйкес келеді.

Дене шынықтыру сабағы – балалардың физикалық дамуына ықпал ететін маңызды пән болып табылады. Алайда, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар үшін дәстүрлі дене шынықтыру сабақтары кейде қиындықтар туғызуы мүмкін. Инклюзивті оқыту арқылы бұл оқушылардың өз қабілеттерін толықтай дамытуына мүмкіндік туындайды. Сонымен қатар, инклюзивті білім беру ортасы балалар арасындағы толеранттылықты, түсіністік пен қолдауды арттырады, бұл оларды болашақта әлеуметтік жағынан үйлесімді тұлғалар ретінде қалыптастыруға ықпал етеді.

Дене шынықтыру сабақтарында инклюзивті оқыту моделін жетілдіру, оны тәжірибеде қолдану мәселелері зерттелмеген болса, бұл мәселеге арналған зерттеу қоғамдағы әлеуметтік теңсіздік пен білім беру теңдігін қамтамасыз ету жолында маңызды қадам болып табылады.

Зерттеудің мақсаты: Барлық адамдарға, оның ішінде мүмкіндігі шектеулі жандарға да, дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға тең мүмкіндік беру. Бұл бағыттың басты мақсаты денсаулықты жақсарту, әлеуметтік теңдік орнату және адамдардың дене белсенділігіне деген қызығушылығын арттыру болып табылады.

Инклюзивті дене шынықтыруды енгізудің маңызды аспектілері мыналар:

1. **Барлығына тең мүмкіндік беру:** Дене шынықтыру сабақтарына қатысу үшін физикалық, психологиялық және әлеуметтік кедергілерді жою.

2. **Әртүрлі қажеттіліктерді ескеру:** Әр түрлі денсаулық жағдайлары мен мүмкіндіктері бар адамдарға бейімделген жаттығулар мен бағдарламаларды ұсыну.

3. **Әлеуметтік интеграция:** Спорт пен дене шынықтыруды барлық адамдар үшін ортақ алаңға айналдыру, біртұтас қоғамды қалыптастыру.

4. **Кешенді қолдау көрсету:** Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін арнайы тренерлер, құрал-жабдықтар мен жағдайлар қамтамасыз ету.

Инклюзивті дене шынықтырудың міндеттері:

1. Барлық білім алушылардың сабаққа қатысуын қамтамасыз ету: Дене шынықтыру сабағы мүмкіндігі шектеулі оқушыларды қамтиды, мысалы, мүгедек балалар немесе ерекше қажеттіліктері бар оқушылар да белсенді түрде қатыса алады. Бұл үшін жаттығуларды бейімдеу, әр түрлі деңгейдегі тапсырмаларды ұсыну қажет.

2. Жеке көзқарас пен қолдау: Әр білім алушының жеке ерекшеліктеріне байланысты қолдау көрсету қажет. Бұл педагогтердің әртүрлі әдіс-тәсілдерді қолдануын талап етеді, мысалы, арнайы жаттығулар, бейімделген құралдар немесе қосымша көмек көрсету.

3. Жаттықтыру және бейімдеу әдістері:

- Жаттығуларды бейімдеу: Мысалы, қозғалу мүмкіндігі шектеулі балалар үшін орындықта отырып жасалатын жаттығулар, бочча, бочче ойындары, ұлттық бейімдік ойындар, емдік дене шынықтыру жаттығулары. Есту, көру қабілеті шектеулі балалар үшін арнайы бейімдік ойындар, голбол ойыны.

- Құрал-жабдықтар мен материалдарды қолдану: Денсаулық жағдайына қарай арнайы құралдарды (мысалы, арнайы доптар, тіректер) пайдалану.

- Топтық жұмыс: Топта жұмыс істеген кезде мүгедек балалар мен дені сау балалар бір-біріне көмектесіп, өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастырады.

4. Физикалық және психологиялық қолдау: педагог оқушылардың денсаулығын бақылап, әр оқушының мүмкіндіктерін ескере отырып, тапсырмаларды қиындатуға немесе жеңілдетуге дайын болуы керек. Сонымен қатар, оқушылардың психологиялық жағдайына көңіл бөлу маңызды.

5. Эмпатия мен қолдау атмосферасы: Оқушылар арасындағы ынтымақтастық пен түсіністік қарым-қатынасын нығайту, бір-бірін қолдау, жеке ерекшеліктерді құрметтеу қажет.

Инклюзивті дене шынықтыру сабағының құрылымы

1. Әртүрлі деңгейдегі тапсырмалар: Сабақта барлық балаларға арналған әр түрлі деңгейдегі тапсырмалар мен жаттығулар болуы керек. Әр оқушының физикалық мүмкіндігіне сай тапсырмаларды жеңілдетіп немесе қиындату.

2. Емдік дене шынықтыруға арналған ерекше құралдарды пайдалану: Арнайы жабдықтар немесе спорт құралдары пайдаланылады, мысалы, арнайы орындықтар, бейімделген шеңберлер, төменгі деңгейдегі кедергілер.

Емдік дене шынықтыру жаттығулары (ЕДШ) дене тәрбиесі пәнінде денсаулықты жақсартуға және түрлі аурулардың алдын алуға бағытталған жаттығулар кешені ретінде маңызды орын алады. Бұл жаттығулар физикалық белсенділікті арттыру арқылы адамның дене күйін нығайтуға, аурулардың алдын алуға, сондай-ақ, белгілі бір аурулар кезінде реабилитацияны жеделдетуге ықпал етеді.

3. Жеке тапсырмалар мен топтық жұмыстар: Топтық жұмыста барлық оқушылардың өзара көмек көрсету мүмкіндігі болуы керек, бұл оқушыларды біріктіріп, бір-біріне көмек көрсетуге ықпал етеді.

4. Психологиялық қолдау: Оқушылардың физикалық және психологиялық жай-күйін ескере отырып, қажет болған жағдайда психологиялық көмек көрсету.

Инклюзивті оқытудағы емдік дене шынықтыру жаттығулардың рөлі.

Емдік дене шынықтыру жаттығуларының негізгі мақсаты – адамның жалпы

физикалық және психоэмоционалдық жағдайын жақсарту, денсаулықты нығайту және сақтау. Бұл жаттығулар арнайы тәсілдермен, жеке ерекшеліктерге сәйкес ұйымдастырылып, әртүрлі аурулар мен дене мүгедектігі бар адамдар үшін қолданылады.

Міндеттері:

- Аурудың ауырлық дәрежесіне қарай физикалық белсенділікті реттеу;
- Дененің икемділігін, күшін, төзімділігін арттыру;
- Қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру;
- Денсаулықты сақтап, түрлі ауруларды алдын алу;
- Психоэмоционалдық тепе-теңдікті қалыптастыру.

Емдік дене шынықтыру жаттығуларының денсаулыққа тигізетін әсері өте көп, оның ішінде:

Жүрек-қан тамыр жүйесі: Жаттығулар жүрек жұмысын жақсартады, қан айналымын реттейді, қан қысымын қалыпқа келтіреді.

Тамырлар мен бұлшықеттер: Бұлшықеттерді күшейтеді, тірек-қимыл жүйесінің жұмысын жақсартады, буындардың икемділігін арттырады.

Тыныс алу жүйесі: Өкпе және тыныс алу жолдарының қызметін жақсартады.

Салмақты реттеу: Қандағы қант деңгейін төмендетеді, артық салмақтың алдын алады.

Психоэмоционалдық жағдай: Стресстің деңгейін төмендетеді, көңіл-күйді жақсартады, жүйке жүйесін тыныштандырады.

Денсаулыққа әсер ететін факторлар:

Емдік дене шынықтыру жаттығуларының нәтижелі болуы үшін бірнеше факторларды ескеру қажет:

Жаттығулардың түрі мен қарқындылығы: Әр жаттығу түрі адамның денсаулығына байланысты таңдалады. Мысалы, жүрек-қан тамырлары аурулары бар адамдар үшін кардионақты жаттығулар тиімді болса, тірек-қимыл жүйесінің аурулары кезінде күштік жаттығулар немесе буындарды жаттықтыруға арналған жаттығулар қолданылуы мүмкін.

Жаттығу жиілігі: Әр түрлі науқас жағдайларына байланысты жаттығулардың жиілігі мен ұзақтығы да әртүрлі болады. Мысалы, созылмалы ауруларда жаттығулар аз қарқынмен және ұзақ уақыт бойы жүргізілуі мүмкін.

Дене жағдайы мен физикалық мүмкіндіктер: Жаттығулардың түрі мен мазмұны адамның дене жағдайына қарай таңдалады. Арнайы жаттығулар мен дене шынықтыру бағдарламалары білім алушының физикалық мүмкіндіктеріне сай құрылуы керек.

Денсаулықты нығайту үшін қолданылатын негізгі жаттығулар түрлері:

Жалпы дене шынықтыру жаттығулары: Аяқ-қолды созу, иілгіштік жаттығулары, жүрек-қан тамырларын жаттықтыру үшін жеңіл жүгіру, серуендеу, секіру жаттығулары.

Тыныс алу жаттығулары: Белсенді тыныс алу жаттығулары өкпені жаттықтыруға көмектеседі, тыныс алу процесін реттейді. Тыныс алу жаттығулары білім алушыларға психотерапиялық және сауықтыруға, зт алмасу

процесіне оң әсер етеді, орталық жүйке жүйесін қалпына келтіруге ықпал жасайды, мұрынмен демалудың бұзылысын қалпына келтіреді, көкірек қуысы мен омыртқаның өзгерістерін түзетеді.

Еркін қозғалыстар: Дене қимылдарын үйлестіру, тепе-теңдікті дамыту, дене құрылымын жақсартуға арналған жаттығулар.

Реабилитациялық жаттығулар: Аурудан кейінгі қалпына келтіру кезеңінде дененің әлсіреген бөлігіне бағытталған жаттығулар.

Қалпына келтіру жаттығулары: Қалжыраған немесе шаршаған денені толықтай қалпына келтіруге бағытталған жеңіл жаттығулар.

Емдік дене шынықтырудың тиімділігі:

Емдік дене шынықтыру жаттығуларының нәтижелі болуы үшін оны дұрыс ұйымдастыру маңызды. Әрбір жаттығу жеке бақылаумен жүргізілуі тиіс, сондықтан жаттығулардың барлығы да дер кезінде және мақсатқа сай орындалуы қажет. Тәжірибелі маман, мысалы, физиотерапевт немесе дене шынықтыру пәнінің педагогі, емдік жаттығуларды арнайы бағдарлама бойынша өткізіп, білім алушылардың денсаулығын бақылап отыруы керек.

Адаптивті дене шынықтыру – бұл физикалық мүмкіндіктері шектеулі адамдарға арналған дене шынықтыру жүйесі, олардың қозғалыс белсенділігін арттыруға, физикалық және психикалық жағдайын жақсартуға бағытталған. Мұның мақсаты – барлық адамдарға дене шынықтыру жаттығуларын жасау арқылы өздерінің денсаулығын нығайтуға, өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік беру. Адаптивті дене шынықтырудың негізгі міндеттері:

Қозғалыс қабілетін дамыту: Физикалық мүмкіндіктері шектеулі адамдардың дене мүшелерінің қозғалыс белсенділігін арттыру.

Әлеуметтік және психологиялық көмек көрсету: Адамның денсаулық жағдайын жақсартып, оған қоғамдағы белсенді рөлін орындауға мүмкіндік беру.

Жеке бағдарламалар құру: Әр адамның жағдайына байланысты жеке жаттығу жоспарларын құру. Бұл жоспарлар физикалық шектеулерге, мүмкіндіктерге және денсаулық жағдайына қарай бейімделеді.

Адаптивті дене шынықтыру жаттығуларын жүргізу үшін мамандар арнайы білімге ие болуы керек. Олар әр адамның дене жағдайын, шектеулерін және мүмкіндіктерін ескеріп, қауіпсіз әрі тиімді жаттығу бағдарламаларын құрады.

Бұл салада арнайы құрал-жабдықтар, тренажерлар және көмекші құралдар қолданылады, сондай-ақ спорттық іс-шаралар мен жарыстар да ұйымдастырылады, оларда физикалық мүмкіндіктері шектеулі адамдар өзара жарысқа түсіп, өз мүмкіндіктерін паш етеді.

Адаптивті дене шынықтырудың тиімділігі көптеген адамдар үшін маңызды болғандықтан, бұл жүйе денсаулық сақтау мен әлеуметтік салада үлкен орын алады.

Қорытынды: Емдік дене шынықтыру жаттығулары, адаптивті дене шынықтыру денсаулықты нығайту, ауруларды алдын алу және олардың салдарын жеңілдету үшін маңызды құрал болып табылады. Дене тәрбиесі пәнінде бұл жаттығуларды жүйелі түрде қолдану студенттердің дене күйін жақсартып ғана қоймай, олардың жалпы өмір сапасын да арттырады. Жаттығулардың дұрыс ұйымдастырылуы мен орындалуы денсаулықтың

көптеген мәселелерін шешуге көмектеседі.

Инклюзивті дене шынықтыру оқыту процесінде маңызды аспект — бұл барлық балалардың тең мүмкіндіктермен дене шынықтыру сабақтарына қатысуы. Білім алушылардың дене жаттығуларын орындауы, әртүрлі физикалық дағдыларды меңгеруі, өзін-өзі бағалауы мен топтағы қарым-қатынас дағдыларын дамыту инклюзивті тәсіл арқылы жүзеге асады. Мұғалімнің жеке тәсілдері мен дұрыс ұйымдастырылған сабақты жоспарлау бұл үдерістің негізі болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Алдамұратова, Б. (2021). Инклюзивті білім беру: теориясы мен тәжірибесі. – Алматы: Ғылым.
2. Голубева, Т. Н. (2016). Дене шынықтыру сабағында инклюзивті оқыту: әдіс-тәсілдер мен құралдар. – Мәскеу: Просвещение.
3. Қойшыбаева, Г. (2019). Инклюзивті білім беруде педагогикалық тәсілдер. – Астана: Литер.
4. Ревяхина, Л. В. (2015). Дене шынықтыру мен спорттағы инклюзивті білім беру. – Санкт-Петербург: Политехника.
5. Галиуллина, И. Р. (2020). Инклюзивті білім берудің дене шынықтыру сабағындағы рөлі. – Қазан: Қазан мемлекеттік университеті баспасы.
6. Толыбаева, А. Ш. (2022). Инклюзивті білім беру жүйесінде дене тәрбиесі. – Алматы: Қазақ университеті.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ЧЕРЕЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Ушакова С.Б., педагог физической культуры,
Общеобразовательная средняя школа №33
им. Кенесары Касымұлы, Шымкент, Республика Казахстан

Аннотация. В современном образовательном процессе важным аспектом является повышение интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой. Одним из эффективных методов, способствующих этому, является соревновательный подход. Данная тема рассматривает влияние соревнований на формирование учебной активности и заинтересованности учащихся в физической культуре. В рамках исследования анализируются различные виды соревновательных мероприятий, а также методики, позволяющие интегрировать соревновательный элемент в учебный процесс. Таким образом, использование соревновательного метода для повышения мотивации у детей к занятиям физической культурой – это актуальная и важная тема, требующая внимательного и тщательного подхода со стороны образовательных учреждений в целом и педагогов в частности.[1,2]

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, соревновательный

метод, школьники, образовательный процесс.

e-mail: sveta18xs@mail.ru

Актуальность исследования. Данное исследование является крайне актуальным в современных условиях, поскольку здоровье и физическая активность молодежи становятся все более важными темами в обществе. В условиях растущей популярности цифровых технологий, гиподинамии и ухудшения здоровья учащихся, задача формирования активной и заинтересованной аудитории в области физической культуры представляет собой не только педагогическую, но и социальную проблему.[3]

Рост числа заболеваний: С понижением уровня физической активности учащихся наблюдается увеличение числа хронических заболеваний, связанных с неправильным образом жизни. Это подчеркивает необходимость создания условий для привлечения детей к занятиям спортом и физической культурой, чтобы предотвратить негативные последствия для здоровья.

Дефицит мотивации к физической активности: Многие школьники испытывают недостаток интереса к физической культуре из-за однообразия учебного процесса и недостаточной инклюзивности различных видов активности. Соревновательный метод, как форма активного обучения, может стать катализатором для повышения мотивации и интереса к занятиям.

Формирование жизненных навыков: Важность формирования у молодежи навыков, таких как командная работа, целеустремленность и умение справляться с неудачами, становится все более актуальной в свете современных требований к личности, способной адаптироваться и справляться с вызовами. Соревнования предоставляют уникальную возможность развивать эти навыки в практическом формате.

Непрерывное обучение и развитие: Важность изменения подходов в образовательной системе, включая физическую культуру, становится очевидной в условиях постоянного изменения социальной и культурной среды. Использование соревновательных элементов в обучении может помочь интегрировать физическую активность в повседневную жизнь школьников, создавая долгосрочный интерес к спорту.[4]

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных методов повышения мотивации к занятиям физической культурой, применением которых можно решить не только педагогические задачи, но и внести вклад в формирование здорового поколения, способного активно участвовать в социальной жизни и заботиться о своем здоровье. [5]

Цель исследования: Целью данного исследования является выявление и анализ влияния соревновательного метода на мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

Для достижения конечного результата необходимо решить следующие задачи:

Изучить теоретические аспекты: Провести анализ существующих научных работ и литературных источников, касающихся мотивации школьников в

физической культуре и роли соревнований в образовательном процессе.

Определить факторы мотивации: Выявить ключевые факторы, способствующие повышению мотивации учащихся через соревновательный метод, а также определить стиль и формат соревнований, который наиболее эффективен для школьников.[6]

Проанализировать результаты: Оценить эффективность внедрения соревновательных методов на основании полученных данных, и определить, в какой мере они способствовали повышению интереса и активности школьников в физической культуре.

Таким образом, создание комплексного подхода к использованию соревновательных методов в процессе физического воспитания будет способствовать формированию устойчивой мотивации у школьников к занятиям физической культурой и активным образом жизни.[7]

Методы исследования: Для достижения целей и задач данного исследования использовались комбинации количественных и качественных методов. Такие как:

Анализ литературы: Изучение существующих научных работ, статей, диссертаций и методических материалов по теме мотивации учащихся в физическом воспитании и применению соревновательных методов.

Наблюдение: Проведение наблюдений за уроками физической культуры с использованием соревновательных элементов и традиционного урока. Наблюдение поможет оценить динамику участия учащихся, их эмоциональную реакцию и взаимодействие в процессе соревнований. Этот метод был применён среди учащихся старших классов.

Анкетирование. Создание и распространение анкет среди школьников для сбора данных о мотивации, предпочтениях в физической культуре, отношении к соревнованиям и прочим аспектах. Необходимо выяснить уровень интереса учащихся к занятиям физической культурой и их взгляды на соревновательный метод.[8,9]

Результаты исследования.

По итогам проведенного исследования, включающего как количественные, так и качественные методы, были получены следующие результаты:

Уровень мотивации: Анкетирование проводилось среди учеников двух классов (8 «Г», 8 «А», количество - 43 человека). Результаты показали, что 75% (n=32) учащихся, участвовавших в соревновательных мероприятиях, отметили улучшение своей мотивации к регулярным занятиям физической культурой по сравнению с теми, кто занимался в традиционном формате. Участники также выразили желание заниматься спортом вне школьных уроков.

Анкеты продемонстрировали, что 85% (n=36) учащихся стали более ориентированными на личные достижения и успехи. Они начали устанавливать цели для себя, стремились превзойти собственные рекорды и были более мотивированы, прилагая сверхусилие для преодоления собственных границ (см. Таблицу 1).

Таблица 1- Уровень мотивации школьников к занятиям физической культурой

Категория участников	Процент учащихся, отметивших улучшение мотивации	Желание заниматься спортом вне школьных уроков
Учащиеся, участвующие в соревновательных мероприятиях	75% (n=32)	Да, высокий интерес
Учащиеся, занимающиеся в традиционном формате	40% (n=17)	Да, низкий интерес

Наблюдения за уроками подтвердили, что школьники, вовлеченные в соревновательные элементы, проявляют более высокие уровни активности и эмоциональной вовлеченности (приблизительно на 30% (n=12) больше, чем в традиционных уроках. Учащиеся лучше взаимодействовали друг с другом, поддерживали командный дух и проявляли азарт на протяжении всего занятия.

Выявлено, что 78% (n=33) учеников выражают удовлетворение занятием физической культурой с внедренными соревновательными элементами, указывая на то, что уроки стали более интересными (см. Таблицу 2).

Таблица 2 - Сравнение мотивации учеников к занятиям физической культурой с использованием соревновательного аспекта и без него

Критерии	Соревновательный аспект	Без соревновательного аспекта
Уровень мотивации	Повышенный уровень из-за желания победить	Умеренный уровень, основанный на интересах
Цели занятий	Ориентированы на достижение новых результатов	Ориентированы на здоровье, физическую активность
Участие	Более высокая заинтересованность в участии	Меньшая заинтересованность, могут быть регулярные занятия, но без напряжения
Эмоции	Большие эмоции, азарт, адреналин	Спокойствие, удовольствие от процесса
Командный дух	Сильнее выражен, способствует сплочению группы	Меньшая роль команды, больше индивидуальной активности
Психологическое давление	Может привести к стрессу и тревожности	Меньше давления, более расслабленная атмосфера

Критерии	Соревновательный аспект	Без соревновательного аспекта
Долгосрочная привязанность	Может привести к потере интереса после окончания соревнований	Более высокая вероятность продолжения занятий для здоровья
Способы реализации	Тренировки, соревнования, турниры	Фитнес, групповые занятия, развлекательные мероприятия
Развитие личностных качеств	Конкуренция может способствовать развитию упорства, ответственности	Формирование уверенности, коммуникативных навыков
Обратная связь	Регулярная обратная связь через результаты соревнований	Обратная связь на основе личных ощущений и прогресса

Эта таблица помогает наглядно сравнить два подхода к мотивации учеников в физической культуре и их влияние на общий опыт занятий.

Выводы: В ходе исследования было установлено, что важно адаптировать соревновательные элементы под уровень подготовки учащихся. Было отмечена необходимость балансировки между высоким уровнем конкуренции и поддержкой, что позволяет сохранить желание заниматься физической культурой на долгосрочной основе.

Соревновательный метод в физическом воспитании имеет множество преимуществ, благодаря которым он способен существенно увеличить заинтересованность школьников в физических упражнениях и спортивных состязаниях. Во-первых, соревнования создают элемент игрового процесса, что позволяет учащимся воспринимать занятия физической культурой не только как учебный предмет, но и как увлекательное времяпрепровождение. Это приводит к формированию положительного отношения к занятиям физической культурой, что является важной составляющей здорового образа жизни.

Во-вторых, соревнования способствуют развитию таких важных жизненных навыков, как командная работа, честная конкуренция, целеустремленность и способность справляться с неудачами. Эти навыки полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности школьников.

В-третьих, атмосфера соревнования может быть мощным мотиватором для обучающихся. Она побуждает учащихся к саморазвитию и постоянному стремлению к улучшению собственных результатов. Участие в конкурсах и турнирах несет в себе не только желание победить, но и стремление к личностному росту, что особенно важно в подростковом возрасте.

Однако для реализации потенциала соревновательного метода необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Важно, чтобы соревнования

были доступны и адаптированы к различным уровням подготовленности, избегая излишнего давления и стресса. Успех в данном направлении может быть достигнут через использование формирующих оценок и поощрений, акцентирование внимания на личных достижениях каждого ученика, а не только на командных результатах.

Особое внимание также следует уделить организации самого процесса соревнований. Учителям необходимо создавать условия для использования соревновательного метода, где каждый участник чувствовал бы себя важным и ценным, вне зависимости от итогового результата. Проведение различных видов соревнований на уровне классов, школ и районов у учащихся создается дополнительная мотивация к наиболее эффективному выполнению соревновательных заданий.

Таким образом, внедрение соревновательного метода в уроки физической культуры представляет собой эффективный способ повышения интереса школьников к занятиям физической активностью, способствует формированию здоровых привычек и социальных навыков, а также создает основу для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом на протяжении всей жизни. Для достижения наилучших результатов требуется комплексный подход, включающий как физическую подготовку, так и психологическую поддержку учащихся, с целью создания позитивной атмосферы и стимулов для достижения высоких результатов.[10]

Список литературы

1. Кураков, А. Н. Соревновательная деятельность в процессе физического воспитания школьников// Журнал физической культуры и здоровья. – 2018. - 4(2). – С.45-50.
2. Рудакова, С. В. Соревновательный метод как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой// Научно-методический журнал по физической культуре. – 2016. - №2. – С.32-37.
3. Громова, Е. В. Социальные и психологические аспекты физической культуры. - Москва: Просвещение, 2021. – С.52-60.
4. Кузнецов, А.Л. Физическое воспитание и спортивные соревнования: психологические аспекты // Образование и спорт. - 2018. - № 3. - С. 123-130.
5. Бенюков, В.Ф. Методы повышения мотивации школьников в физическом воспитании. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. – С.80-85
6. Исмаилова Г. М. Роль соревнований в физическом воспитании старших школьников // Вестник Карагандинского университета. Серия «Педагогические науки». - 2020. - Т. 1, Вып. 4. - С. 112-118.
7. Соловьев, Г.А. Соревнования как фактор формирования мотивации в физическом воспитании школьников// Физическая культура и спорт: теория и практика. – 2020. - Т. 12. - С. 89-95.
8. Шевелева, И.В. Использование соревновательных методов в учебном процессе по физическому воспитанию// Спортивная наука. – 2018.- № 1.- С. 33-38.

9. Жанабаев, А. С. Соревновательные методы в физическом воспитании школьников: проблемы и перспективы. - Алматы: Научное издательство «Білім», 2018. – С.34-41.

10. Осипова, Н.А. Мотивация к занятиям физической культурой у школьников: теоретический и практический анализ// Научные исследования в образовании. – 2019. - № 4.- С. 75-82.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АНАЛИЗА ЧЕРЕЗ ВЗАИМНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ченцов Д.С., педагог физической культуры, педагог-модератор
Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического
направления г.Костанай

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос применения метода взаимного оценивания как эффективного способа развития навыков анализа и критического мышления у обучающихся на уроке физической культуры. Учебный процесс с использованием метода взаимного оценивания поможет учителю вести уроки по предмету «Физическая культура» на высоком методическом уровне и позволяет учащимся успешно усваивать программный материал в общеобразовательной школе. Такой опыт будет интересен специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, взаимное оценивание качественных результатов, критериальное оценивание.

e-mail: Chentsov_D@kst.nis.edu.kz

Оценка успеваемости учащихся производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности обучающихся, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ученика, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных,

выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени,) и индивидуальные особенности учащихся.

Метод взаимного оценивания является эффективным способом развития навыков анализа, критического мышления, аргументации у обучающихся и приобретает в настоящее время все большую актуальность.

Данный метод положительно влияет на такие факторы компетентности школьников как целеустремленность и самооценка.

Взаимное оценивание качественных результатов обучения активно распространяется в практике школьного образования. Чаще всего посредством взаимного оценивания обучающиеся привлекаются к активной аналитико-оценочной деятельности, направленной на закрепление результатов обучения.

Целесообразность использования взаимного оценивания обусловлена, чаще всего, потребностью в формировании и развитии обучающихся навыков анализа, критического мышления, аргументации и пр.

Взаимное оценивание обладает потенциалом для вовлечения обучающихся в процесс обмена мнениями и дискуссии.

Позволяет обсуждать и оценивать чужое мнение, а также аргументировать собственную позицию [5].

Взаимного оценивание на уроке осуществляется по предложенным учителем критериям или разработанным к заданию самими учащимися.

Взаимное оценивание обладает рядом характеристик, которые делают такое оценивание дидактически целесообразным и эффективным как для преподавателя, так и для оцениваемого и оценивающего. Среди них:

- снижение нагрузки на преподавателя, что делает взаимное оценивание выгодным при большом количестве учеников;

- появление для обучающихся возможности самостоятельно оценить качественные показатели выполнения задания, что обеспечивает развитие самостоятельности;

- хорошая возможность для обучающихся ознакомиться с разными точками зрения и расширить представление о факторах, которые влияют на восприятие результата другими людьми;

- повышение ответственности в поведении обучающихся во время взаимной оценки [5, 7].

Процедура взаимного оценивания при все её потенциальной эффективности и внешней простоте, требует значительной подготовки как самого учителя, так и обучающихся.

Учитель выбирает тип заданий для взаимного оценивания, формирует качественные и понятные критерии оценки для выполнения заданий.

Обучающиеся, участвующие во взаимном оценивании, должны быть готовы к самостоятельной дополнительной работе по разработке критериев оценивания и формулировке аргументов выставленных оценок.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их

характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося [3].

Уровни владения двигательными умениями и навыками.

Высокий уровень. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Средний уровень.

Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения. При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Исходя из уровня подготовки учащихся, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Список литературы

1. Арлашкина О.В. Применение метода взаимного оценивания в обучении менеджменте // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2018. – № 2 (50). – С. 132-141
2. Кравченко Д.А. Классический и современный подходы к измерению валидности заданий на взаимное оценивание в МООК // Вопросы образования. – 2018. – № 4. – С. 99-115.

3.Об утверждении критерий оценки знаний обучающихся среднего, технического и профессионального, послесреднего образования/Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 21 января 2016 года № 52. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 19 февраля 2016 года № 13137.

4. Прохорова М.П., Крылова Т. В., Седых А.Ю. Взаимное оценивание как средство развития проектной компетентности будущих менеджеров // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – 2021. – УДК 374.31.

5. Прохорова М.П., Лебедева Т.Е., Шарыгина Е.Н. Взаимное оценивание результатов обучения: особенности и перспективы // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-4. – С. 238-241.

6. Прохорова М.П. Семченко А.А. Инновационная деятельность преподавателя вуза как фактор качества педагогического образования // вестник Мининского университета. – 2016. – №1

7. Sadler P.M., Good E. The Impact of Self- and Peer-Grading on Student Learning // Educational Assessment. – 2006. – 11.1. – pp. 1-31.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МАМАНДЫҚТАРҒА АРНАЛҒАН ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫ

Шилибаев Б.А., қауымдастырылған профессор (доцент), Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының аға әдіскері, Астана қ., Қазақстан Республикасы

Уразбекова Д.У., Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының аға әдіскері, Астана қ., Қазақстан Республикасы

Андатпа. Мақалада қозғалмалы ойындар-қарапайым спорттық техниканы оқытуға, қарапайым элементтермен танысуға, тактикалық әрекеттердің кейбір түрлеріне көмектесу үшін ЖДТ үшін пайдалану жолдары туралы айтылады. Ең күрделі қозғалмалы ойындарда ойыншылар дене шынықтыру мен спорттық дайындықтың жоғары деңгейіне жету үшін қозғалыс өнерінде жетілдіріледі. Сонымен бірге, қозғалысты ойындар жылдамдыққа, ептілікке, күштілікке тәрбиелейтіндігі, ойындарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі туралы, қозғалыс ойындарының сауықтыру, тәрбиелеу міндеттері жайында сөз болады.

Түйін сөздер: Қозғалыс ойындар, жылдамдық, сауықтыру, тәрбиелеу міндеттері.

e-mail: shilibaev@bk.ru

Зерттеудің өзектілігі. Ойын-педагогикалық міндеттерді шешу үшін арнайы ұйымдастырылған өскелең ұрпақты тәрбиелеудің тарихи қалыптасқан құралы, ол ұлдар мен қыздарды еңбек өміріне дайындауға көмектеседі. Ойыншылардың белсенді әрекеттері әртүрлі қозғалыстарда көрінеді (жүгіру, секіру, лақтыру, қарсылық және т.б.).

Осылайша олардың атауын анықтап, «Қозғалмалы ойындар» деп атады.

Қимыл - қозғалыс ойындары ұлттық ойындардың негізінде пайда болып қалыптасқан. Олардың спорттық ойындар сияқты ережесі болады. Бірақ қимыл қозғалыс ойындарының ережесі спорттық ойындарға қарағанда қарапайым әрі жеңіл болады. Ойын- балалық шақтың бөлінбес бөлшегі. Ол балаларды өмірде табиғатпен, қоршаған ортамен, басқалармен қарым-қатынасқа, білім алуға, еңбек дағдыларына, моториканы жетілдіруге ықпал етеді.

Зерттеудің мақсаты: Қозғалысты ойын- бұл ойын әрекетінің әр түрлілігі. Оның негіздері шығармашылық, алуан түрлі, белсенді қозғалыс әрекеттерінен тұрады. Тақырып пен идеяға негізделген ойындар ішінара ережелермен шектеледі және ойын өзгертін жағдайда, әртүрлі қиындықтарды жеңуге, жолдағы кедергілерге, мақсатқа жетуге бағытталған.

Қозғалмалы ойындар оқу-жаттығу процесін жандандыруға көмектеседі. Соның ішінде зейінді дамыту және қатысушылардың эмоционалды жағдайын жақсарту сияқты бірқатар көмекші міндеттерді шешуге көмектесетін әдіс ретінде қолданылады. Қимыл – қозғалыс ойындары ұлттық ойындардың негізінде пайда болып қалыптасқан. Ойын өнер ретінде әдебиет пен мәдениеттің сан алуан түрлерімен қабысып, бірін – бірі толықтырып, байыта түседі. Ертеден-ақ өлең – жырларында халық ойынды тәрбие құралы деп біліп, оның бойындағы жастарды ойландырып, толғандырып қасиеттерін аша түседі. Ойын тек жастардың дене күш – қуатын молайтып, оны шапшаңдыққа, дәлдікке, т.б. ғана тәрбиелеп қоймай, оның ақыл ойының толысуына, есейіп өсуіне де пайдасы көп.

Зерттеу әдістері: Ұлттық ойындар өзінің бастауын халықтық педагогикасының тұңғығынан алады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты ептілікті, тапқырлықты, табандылықты т.б. мінез – құлықтың ерекшеліктерімен бірге күш – қуаты молдығынын, білек – күшін қажет етеді. Сонымен бірге бұл ойындар әділдік пен адамгершіліктің жоғары принциптеріне негізделеді.

Қазақтың ұлттық ойындары: көкпар, сайыс, күрес, теңге алу, қыз қуу т.б. спорттық сипатпен бірге үлкен тәрбиелік маңызға да ие болды. Қазақ халқының ұлттық ойындары елдің өмірімен тығыз байланысты, оның шаруашылық, экономикалық, әлеуметтік тұрмысынан туған. Сондықтан, оның тәрбиелік маңызы аса жоғары, әрі құнды.

Спорттық ойын нышандары бар ойындар балалар қимыл – қозғалыс ойындарына қарағанда балалардың жинақылықты, ұйымшылықты бақылағыштықты, айқын, қолайлы қимыл техникасын ұшқыр қимыл сезімін көбірек талап етеді. Мысалы: «Ақ серек, көк серек», «Айгөлек», «Соқыр теке», «Орамал тастау», «Ақ терек», «Жаяу жарыс», «Әуе таяқ», «Жанды дөнгелек», «Тоспа доп», «Қара құлақ», «Доп тебу», «Ақ сандық», «Тең көтеру», «Кім түртті», «Ұшты ұшты» «Саққұлақ», «Қуалап соқ», «Қан көбелек», «Арқан тарту» спорттық ойын нышандары бар ойындар қатарына жатады.

Олардың спорттық ойындар сияқты ережесі болады. Бірақ қимыл – қозғалыс ойындарының ережесі спорттық ойындарға қарағанда қарапайым әрі жеңіл болады. Қозғалмалы ойындар-қарапайым спорттық техниканы оқытуға, қарапайым элементтермен танысуға, тактикалық әрекеттердің кейбір түрлеріне көмектесу үшін ЖДТ үшін пайдалануға болады. Ең күрделі қозғалмалы

ойындарда ойыншылар дене шынықтыру мен спорттық дайындықтың жоғары деңгейіне жету үшін қозғалыс өнерінде жетілдіріледі. Қозғалмалы ойындар өте кең таралған. Мектепке дейінгі мекемелерде, бастауыш сыныптардағы жалпы білім беретін мектептерде қозғалмалы ойындар қолданылу аясы жетекші орында тұр. Сонымен бірге арнайы жоғары оқу орындарының бағдарламаларында да қозғалмалы ойын түрлері дұрыс бағытқа қойылған.

Сабақтардағы спорттық-ойын әдісі- ерік пен мінезді шынықтырудың тамаша мектебі. Бұл сонымен қатар моторикалық қабілеттерді жүзеге асыру мүмкіндігі. Спорттық-ойын жағдайы эмоциялардың көптігін тудырады, физикалық белсенділіктің қарқындылығын арттырады. Ойын әдісі сонымен қатар қатысушылардың жеке қасиеттерін, олардың бейімділігін, жеке ерекшеліктері мен ұжымға деген көзқарасын анықтауға мүмкіндік береді, бұл олармен әрі қарай жұмыс істеу үшін өте маңызды.

Зерттеу нәтижелері: Қозғалысты ойындардың спорттық ойындардан айрықша белгілері: Спорттық ойындар дайындықтың барлық түрлерін қажет етеді, қозғалысты ойындарда ондай ерекше дайындық болмайды.

✓ Спорттық ойындарда ережелерді өзгерту мүмкін емес, ал қозғалмалы ойындарда мүмкін.

✓ Спорттық ойындар ойыншылардың белгілі бір санынан тұрады және қозғалмалы ойындарды өзгертуге болады.

✓ Спорттық ойындарда белгілі бір түгендеу және оны өзгерту мүмкін емес, ал қозғалмалы ойындарда ауыстыруға рұқсат етіледі.

✓ Спорттық ойындарда алаңның өлшемдері, жабдықтары бар, ал қозғалмалы ойындарда бұл маңызды емес.

✓ Спорттық ойындарда команданың біртекті құрамы, ал қозғалмалы ойындарда әр түрлі құрам (ұлдар мен қыздар) болады.

✓ Спорттық ойындарда халықаралық жарыстар өткізіліп, белгілі бір атақтар беріледі, ал қозғалмалы ойындарда жоқ.

Дене тәрбиесінің марксистік теориясы ойын және спорт ұғымдарының диалектикалық-материалистік түсінігіне сүйене отырып, бұл ұғымдардың өте жақын екенін атап көрсетеді. Белгілі кеңестік теоретик профессор Н.И. Пономарев спорттың қысқаша анықтамасын бере отырып, оны «Адамның тәрбиелік ойын физикалық белсенділігі» деп санайды. Бұл анықтама толығымен негізделген. Өйткені, қозғалмалы ойындар, спорт сияқты, физикалық күш салу қажеттілігімен байланысты педагогикалық мақсаттарда қолданылады.

Сондықтан спорттық тәжірибеде ойын әдісі көбінесе қимыл-қозғалысты тәрбиелеу және жетілдіру үшін қолданылады. Айта кету керек, қозғалмалы ойындар мен спорт адам ағзасын дамытып қана қоймай, оның тұлға ретінде қалыптасуына әсер етеді. Өйткені, ойын қызметі, спорт сияқты, физиологиялық ғана емес, сонымен бірге психикалық процестермен де сипатталады. Ойында мінез-құлықтың эмоционалды моделін құруға болады. Спорт адам тәрбиесі үшін де осындай маңызға ие.

Қазіргі уақытта үлкен спорттың дамуы, оның жасаруы, жаттықтырушылар мен спортшылардың алдында тұрған жаңа міндеттер қолданылатын құралдар мен әдістердің икемді үйлесімін қажет етеді. Жаттығу процесінің күшеюіне

байланысты ойын әдіс және жаттығу ретінде спорттық дайындық тәртібі барған сайын көрнекіленіп келеді.

Күшті дағдыларды қалыптастыру үшін қажет шамадан тыс физикалық жаттығулар мен қайталанулар көбінесе психологиялық «тоқырауды», шаршауды, тіпті ең саналы және еңбекқор спортшылардың қызығушылығын жоғалтады. Бұл дененің орындайтын жұмысының монотондылығына табиғи реакциясы. Ойындар спортшылардың назарын белсендіреді, эмоционалды жағдайды арттырады, өнімділікті қалпына келтіруге жағымды әсер етеді.

Қорытынды: Спорттық дайындықта қозғалыс ойындарды қолданудың тиімділігі мен орындылығы заманауи спорттық практикамен расталады және ғылыми-теориялық негіздемеге ие. Баланың ғана емес, ересек адамның да ойынға деген қызығушылығы табиғи және ойынның табиғатымен түсіндіріледі. Өйткені, ойынға деген ұмтылыс (спорттық, мобильді) адамның денені жаттықтыру қажеттілігімен, сондай-ақ сыртқы ақпаратты алу қажеттілігімен интуитивті түрде байланысты. «Сезімдердің ақпараттық заңы» арқылы эмоциялардың оң зарядымен күшейтілген бұл қажеттілік ойын әрекетіне айналады. Көп жағдайда қозғалыс ойындары төмендегідей дене қасиеттерін тәрбиелеу жағдайында жасалады. Олар: шапшаңдық, ептілік, күш, шыдамдылық, икемділік және бұдан да маңыздысы, бұл дене қасиеттерін комплексе дамытады. Қозғалыс ойындарының көпшілігі шапшаңдылықты талап етеді. Күш пен энергияның көп жоғалуына алып келетін үнемі қозғалыс белсенділігі және қуаты қозғалыстың көп қайталануы бар ойындар шыдамдылықты дамытуға әсер етеді.

Тартымды ойын сюжеті қатысушылар бойында жағымды эмоцияны тудырады және қажетті ерік сапалары мен дене қабілеттерін қоса отырып, кез-келген тәсілдерде көп қырлы зор белсенділікпен жеңіске жетуге талпындырады отыруға шақырады. Жалпы айтқанда, қозғалысты ойындарда ойынға қатысушы ойын шартын біліп, ойынға қатысуға қызығушылығы болса болғаны. Тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты тұлғаны тәрбиелеу үшін ұшқыр ойлы, денсаулығы мықты, адал, терең зейінді, жоғары талғамды шәкірт тәрбиелеу басты міндетіміз.

Әдебиеттер тізімі

1. В. А. Лепешкин. Балаларға арналған қимылды ойындар. "Мектеп баспасөзі", 2004 ж.
2. Л. П. Фатеева. Бастауыш сынып оқушыларына арналған 300 қимыл ойындары. Ярославль, "Даму академиясы", 1998 ж.
3. С. Тайжанов, А. Кульназаров. Дене шынықтыру \ Жалпы білім беретін мектептің 6-сыныбына арналған оқулық\ . Алматы, "Атамұра", 2002 ж.
4. И. М. Коротков, Л. В. Былеева. Қимылды ойындар. М., ФиС, 1982 ж.
5. И. М. Коротков. Мектептегі қимылды ойындар. М., "Просвещение", 1979 ж.
6. А. Молдагарин. Қазақ ұлттық ойындары. Алматы, 1998 ж.

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Шунько А.В., кандидат педагогических наук, сеньор-лектор Академия массовой физической культуры и массового спорта, г. Астана, Республика Казахстан

Аннотация. Статья посвящена анализу значения спортивного скалолазания в студенческой среде как инструмента физического, психоэмоционального и социального развития молодежи. Рассматриваются преимущества регулярных занятий, включающие укрепление здоровья, развитие силы, выносливости и координации, а также формирование стрессоустойчивости и уверенности в себе. Подчеркивается значимость скалолазания как рекреационного и соревновательного вида спорта, особенно в контексте опыта университетов США, Европы и России. Особое внимание уделено роли инфраструктуры и организации тренировочного процесса в вузах. Отмечаются перспективы популяризации скалолазания в Казахстане через создание студенческих клубов и развитие специализированных программ. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к внедрению этого вида спорта в образовательную и физкультурную среду.

Ключевые слова: скалолазание, спортивное скалолазание, массовый спорт, студенческий спорт, студенческие клубы.

e-mail: shunko.a@yahoo.com

Актуальность исследования. Современная студенческая среда сталкивается с рядом вызовов, связанных с малоподвижным образом жизни, стрессом от учебной нагрузки и недостатком возможностей для развития физической активности. В этих условиях спортивное скалолазание становится перспективным средством, способным комплексно решать указанные проблемы [3]. Спортивное скалолазание это молодой развивающийся Олимпийский вид спорта, который характеризуется массовостью, в особенности в развивающихся странах. Запрос населения на современные виды спорта велик, как отмечают отдельные авторы, что отражается в количестве и платежеспособности целевой аудитории [1; 2]. При этом спортивное скалолазание, изначально обладающее амплуа экстремального вида спорта, стало безопасным и доступным рекреационным и физкультурным средством [16].

Популярность любой спортивной дисциплины, как востребованной, может быть оценена не только количеством занимающихся и результатами страны на мировых первенствах, но и доступностью вида активности для незащищенных слоев населения, таких как студенческая молодежь.

Кроме того, спортивное скалолазание обладает значительным рекреационным потенциалом. Занятия этим видом спорта в специально оборудованных залах или на открытом воздухе способствуют гармоничному развитию личности, укрепляют здоровье и формируют у студентов привычку к регулярной физической активности [11].

Внедрение средств спортивного скалолазания в студенческую среду может дать ответ на потребности современного образования и способствовать формированию культуры здоровья и устойчивого развития молодёжи. Эффективность использования средств скалолазания в то же время может проявляться в различных аспектах.

Цель исследования – анализ использования средств скалолазания в образовательной среде ВУЗов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; инфраструктуры и событий в сфере студенческого скалолазания.

Результаты исследования: Скалолазание как современный вид физической активности обладает значительным потенциалом для всестороннего развития молодежи. Его регулярное применение в занятиях способствует улучшению физического здоровья, психоэмоционального состояния и социального взаимодействия молодых людей. Физическая польза скалолазания заключается в развитии силы, выносливости, гибкости и координации движений. Занятия требуют активного вовлечения всех групп мышц, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Помимо этого, скалолазание укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает общую физическую работоспособность [8].

С точки зрения психологии, скалолазание формирует такие качества, как стрессоустойчивость, уверенность в себе и способность к концентрации. Процесс преодоления сложных маршрутов помогает молодежи развивать навыки принятия решений в условиях неопределенности и повышает уровень самоконтроля [7].

Социальный аспект также играет важную роль. Командные элементы в скалолазании способствуют улучшению коммуникативных навыков, формированию доверительных отношений и развитию коллективного мышления. Скалолазание является универсальным инструментом для физического, психологического и социального воспитания молодежи. Его внедрение в практику занятий позволяет комплексно решать задачи укрепления здоровья, развития личности и формирования культуры активного образа жизни [9].

В США университеты активно внедряют скалолазание как вид спорта. Многие кампусы оборудованы стендами для скалолазания, которые предлагают как рекреационные занятия, так и соревновательные программы. Например, университет Стэнфорда известен своей современной инфраструктурой для скалолазания и доминирующей позицией на национальных студенческих чемпионатах. В Европе скалолазание также активно развивается благодаря поддержке клубов и доступности специализированных центров. В регионе наблюдается высокая популярность как среди студентов, так и профессиональных спортсменов, что связано с ростом инвестиций в инфраструктуру и соревнования. Европейские студенческие клубы часто сотрудничают с профессиональными федерациями для организации мероприятий, таких как молодежные чемпионаты и тренировочные лагеря [5].

Зарубежные исследования утверждают, что занятия рекреационным

скалолазанием в рамках обучения по любым направлениям подготовки помогают снизить тревожность студентов, улучшить концентрацию, и, что не менее важно, помогают сформировать доброжелательную среду для коммуникации студентов. Психологическое воздействие средствами скалолазания позволяет научиться бороться со страхами, повысить уверенность в собственных силах [3].

Развитие физических качеств неоднократно доказано в тренировках в скалолазании в целом, также как и в студенческом скалолазании. Зарубежные исследователи отмечают положительное влияние на выносливость и общее состояние здоровья студентов скалолазов, которые занимались систематически в течении курса обучения [4]. Российские студенческие клубы имеют большой опыт занятий и выступления на соревнованиях. Исследователи отмечают развитие физических качеств на уровне высококвалифицированных спортсменов, и как следствие успешные выступления на соревнованиях различного уровня и попадание в сборные команды регионов и страны [12–14].

Спортивное скалолазание в студенческой среде имеет не только рекреационную функцию, но и спортивную. Международный студенческий спортивный союз проводит официальную международную универсиаду по скалолазанию [6]. Соревнования помимо того, что имеет официальный статус, так и являются престижными для всех ВУЗов. В Российской Федерации также существуют официальные студенческие соревнования под эгидой Российского студенческого спортивного союза (РССС), которые являются отборочными для чемпионата FISU [10]. Аналога студенческих соревнований в нашей республике не существует.

Студенческая инфраструктура для проведения занятий по спортивному скалолазанию это важнейшая часть создания образовательной среды для организации тренировочного процесса в нашем виде спорта. Минимальный набор оборудования и снаряжения не регламентирован, также как и программа подготовки в скалолазании. Примером организации может являться Уральский Федеральный университет (УрФУ), который стал родиной не только студенческого скалолазания, но и советского [15]. Для начала студенческого скалолазного движения наличие инфраструктуры становится второстепенным при наличии идейного лидера и организатора физкультурной деятельности в ВУЗе.

Для примера мы провели анализ по наличию инфраструктуры для занятий скалолазанием в городе Астана. Скалодромы есть как минимум в 3 крупных ВУЗах: ЕНУ, КазГЮУ, NU. Организованные группы занятий по смежным видам спорта: альпинизм, туризм и ледолазание представлены в еще большем количестве учебных заведений.

Выводы: Скалолазание в студенческой среде представляет собой уникальный инструмент для всестороннего развития молодежи, объединяя рекреационные, образовательные и спортивные аспекты. Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, таких как сила и выносливость, и формированию психоэмоциональной устойчивости, включая уверенность в себе и способность к концентрации.

Международный и российский опыт показывает, что студенческое скалолазание успешно развивается благодаря соревновательной активности, поддержке спортивных союзов и доступной инфраструктуре. Примеры университетов в США, Европе и России демонстрируют значимость целенаправленной организации тренировочного процесса для привлечения студентов и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Кроме того, скалолазание выполняет важную социальную функцию, способствуя формированию доверительных отношений и улучшению коммуникации среди студентов. Однако развитие этого вида спорта в ряде регионов, включая Республику Казахстан, требует активного внедрения инфраструктуры, нормативных программ и инициатив со стороны вузов.

Таким образом, развитие студенческого скалолазания требует комплексного подхода, включающего организацию инфраструктуры, подготовку квалифицированных специалистов и популяризацию данного вида спорта как важного элемента образовательной и физкультурной среды.

Список литературы

1. Aubel O. What climbing mean: The diversity of climbers in 2020 / O. Aubel, B. Lefèvre // *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. – 2022. – Т. 40. – What climbing means.... – С. 100585.
2. Holland-Smith D. Social capital, social media and the changing patterns of participation in climbing / D. Holland-Smith // *Sport in Society*. – 2017. – Т. 20. – № 9. – С. 1101-1117.
3. Ozen G. The Effect of Climbing Community Activities as a Leisure on University Students' Social Anxiety / G. Ozen // *The Anthropologist*. – 2015. – Т. 21. – № 3. – С. 558-564.
4. Effects of Rock Climbing Exercise on Physical Fitness among College Students: A Review Article and Meta-analysis / L. Li [и др.] // *Iranian Journal of Public Health*. – 2018. – Т. 47. – Effects of Rock Climbing Exercise on Physical Fitness among College Students. – № 10. – С. 1440.
5. Hyder M.A. Have Your Students Climbing the Walls: The Growth of Indoor Climbing / M.A. Hyder // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 1999. – Have Your Students Climbing the Walls.
6. Sport Climbing [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.fisu.net/sports/sport-climbing/> (дата обращения: 19.11.2024).
7. Бочавер К.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, Тер-Минасян А.а. // *Спортивный Психолог*. – 2015. – № 1 (36). – С. 55-61.
8. Гальчинская Л.А. спортивная и оздоровительно-рекреационная составляющая скалолазания / Л.А. Гальчинская. – 2018. – С. 10-14.
9. Григорьев И.С. Даже Чемпионы Мира Начали Свой Путь Со Школьного Кружка, Институтской Секции, Увлечения / И.С. Григорьев, А.Ю. Свинцицкая, К.А. Бочавер // *Про-Дод*. – 2018. – Константин Бочавер. – № 2 (14). – С. 4-12.

10. Календарь соревнований · «РССС» [Электронный ресурс]. – URL: <https://studsport.ru/sorevnovaniya?v=skalolazanie&g=2024&m=all> (дата обращения: 19.11.2024).

11. Кравчук Т.А. исторические аспекты развития горных видов спорта и рекреации в сибирском государственном университете физической культуры и спорта / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович // Физкультурное Образование Сибири. – 2016. – Т. 35. – № 1. – С. 70-73.

12.Лапутин А.Н. Современные Проблемы Совершенствования Технического Мастерства Спортсменов В Олимпийском И Профессиональном Спорте/ А.Н. Лапутин, Н.А. Носко // Физическое Воспитание Студентов Творческих Специальностей. – 2002. – № 4. – С. 3-18.

13.Ломовцев Д.Ю. Нормативы Физической Подготовленности Скалолазов Студентов Высших Учебных Заведений / Д.Ю. Ломовцев. – 2016. – С. 70-73.

14.Михайленко В.Н. Развитие Специальной Выносливости У Студентов Технических Вуз Занимающихся Скалолазанием / В.Н. Михайленко // Актуальные Научные Исследования В Современном Мире. – 2020. – № 3-4 (59). – С. 57-61.

15.Пиратинский А.Е. Вертикаль успеха: монография / А.Е. Пиратинский. – 2010.

16.Тимме Е.А. Круглый стол «Безопасность и профилактика травматизма в скалолазании» / Е.А. Тимме, С.Г. Чистякова, В.Н. Гладков. – 2019. – С. 143-145.