

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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4(72), 2023

Астана, 2023

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ
№ 4 (72) 2023 ж.
Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық алқа төрағасы

Садықов С. К. – бас директор

Редакциялық алқа төрағасының орынбасары

Рысбекова Р.Қ. – бас директордың орынбасары

Редакциялық алқа мүшелері:

Арещенко А.И. - профессор, доцент

Кульназаров А.К. – педагогика ғылымының докторы, профессор

Доскараев Б.М. – педагогика ғылымының докторы, профессор

Искакова Г. Г. – Астана қаласы әкімдігінің Өркен балалар мен жасөспірімдер дене тәрбиесі орталығы МКҚК директорының орынбасары

Куптилеуова С.К. – педагогика-психология магистрі

Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымының кандидаты, доцент

Марчибаева Ұ.С. – педагогика ғылымының кандидаты, доцент

Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент, психология-педагогика магистрі

Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы

Сивохин И.П. – педагогика ғылымының докторы

Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы

Цицурин В.И. – бас ғылыми қызметкер

Дизайнер:

Полатов Берік

Корректорлар:

Мамырханова А.М. – тарих ғылымының кандидаты, доцент

Бисембаева А.С. – аға әдіскер

Редакциялық алқаның хатшысы:

Бисембаева А.С.

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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал, 2023 ж. №4

Мекен-жайы: 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: **nnpcfk2020@yandex.kz**

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

БИН: 000740000649

ИИК: KZ626018821000965631

«Қазақстанның ұлттық банкі», Астана қаласы,

БИК: HSBKKZKX Заказ: № 221317, Тираж: 500

«Единство инвалидов» ҚБ баспаханасында басылған 010000, Астана қаласы, Бейбітшілік көшесі, 11

www.prostoprint.kz

тел.: 8 777 841 13 90

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі,

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

FTAMP 71

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

5	Садықов С. К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ҒЫЛЫМИ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ
7	Сабыржанов Ж. АСЫҚ АТУ СПОРТЫ ЕРЕКШЕ ҚАРҚЫНМЕН ДАМУ ҮСТІНДЕ
■	«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» METHODS OF TEACHING THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»
9	N. Shayakhmetov, S. Sadvokassova A COMPARATIVE LOOK AT PHYSICAL EDUCATION IN AMERICAN AND KAZAKHSTANI UNIVERSITIES
13	Чернов О. И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
16	Логинов В. Г. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
21	Рябченкова Н. Д. ТЕХНОЛОГИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
24	Жолтай Е. М. ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ
28	Скворцов Н. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR-ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
■	«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ПРАКТИКАСЫ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»
30	Рысбекова Р.К. БІЛІКТІЛІК АРТТЫРУ КУРСАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ЖЕТІЛДІРУ
34	Куптилеуова С. К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ МЕН ДАҒДЫСЫН ДАМУ
41	A.M. Kalin, T.S. Aubakirova, E.B. Atetov INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS
45	Эсова А. С. НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ
51	Сейтжанова С. С. БАСТАУЫШ СЫНЫПТА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ МЕН МАҒЫЗЫ
55	Ибат Ә. Қ. ҚАЗІРГІ ҮСТЕЛ ТЕННИСІНДЕ СПОРТ ТҮРІН ТАҢДАУҒА ЖЕКЕ КӨЗҚАРАС
58	Плисс С. В. РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
61	Бутузова Т.В., Рахимжанов Е.Т. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА АКТИВНОЙ ИГРЫ «COOL GAMES KZ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- «ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ – 2023» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ БАЙҚАУЫ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – 2023»

66	Абдигалиев Н. У. «АСЫҚ АТУ» МЕН «БЕС АСЫҚ» ОЙЫНДАРЫНАН ОБЛЫСТЫҚ МЕКТЕПТЕР АРАСЫНДАҒЫ «АЛТЫН САҚА» ТУРНИРИНІҢ ЕРЕЖЕСІ
74	Оспанова Ж. Қ. ЖАРЫС ОЙЫНЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ
82	Пусурманов А. С. АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР КОМБИНАЦИЯСЫН ОРЫНДАУ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ
86	Иманова Г. А. СПОРТИВНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА: 5 ДНЕЙ – 5 СОБЫТИЙ»
94	Мергенбаев А. С. ТЕМІРҚАЗЫҚ-ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ҚҰРАЛ
100	Ахметов А. Ф. КОМАНДАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНЕ КОММУНИКАТИВТІК ДАҒДЫЛАРЫМЕН СЫНИ ТҰРҒЫДАН ОЙЛАУДЫ ДАМУ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ
105	Жасталап Т. Е. АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ
115	Аманкулов А. К. «ҚОЛЖЕТІМДІ ОЙЫНДАР» ЖОБАСЫ
122	Кайнбердиева Ж. Б. КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА НА ТЕМУ КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА – «ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ»

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ ҒЫЛЫМИ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТТІ ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ

Садықов Сағдат Кәбірұлы – ҚР Оқу-ағарту министрлігі
Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының
бас директоры.



Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы мектеп жасына дейінгі балалар, оқушы және студент жастар арасында биыл ғылыми-зерттеу, ғылыми-әдістемелік, ғылыми-ұйымдастырушылық, біліктілікті арттыру, спорттық-бұқаралық іс-шаралар бағытында біршама жұмыстар атқарды.

ЮНЕСКО-ның Алматы қаласындағы өңірлік кеңсесімен бірлескен «Қазақстандағы сапалы дене тәрбиесі» ғылыми жобасы іске асырыла бастады. Жоба аясында орта білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды оқытудың жай-күйін зерделеу мақсатында Орал, Алматы, Ақтөбе, Шымкент, Өскемен қалаларында дене шынықтыру педагогтерімен 5 консультациялық кездесу өткізілді. Жұмыс қорытындысы бойынша ағымдағы жағдайға талдау жасалып, жоба саясаты және іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспары әзірленді.

2023-2025 жылдарға арналған гранттық қаржыландыру шеңберінде Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетімен бірге «Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығының мониторингі: ұлттық өлшеу құралдарын модификациялау» ғылыми жобасы іске асырылуда.

Жоба барысында еліміздің 15 өңірінің білім беру ұйымдарында оқитын 9-17 жастағы балалардың (3846) физикалық дамуының деңгейіне зерттеу жүргізілді. Сондай-ақ, еліміздің 4 өңірінің білім беру ұйымдарында оқитын 9-17 жастағы балалардың (1000) физикалық және функционалдық дайындығы зерттеліп, оқушылардың дене дамуы, физикалық шынықтыру және функционалдық дайындығы туралы деректерді өңдеу және жүйелеу жұмыстары жүргізілді. Орта білім беру ұйымдарының жасөспірім балаларының денсаулығы параметрлерінің базасы құрылды. Зерттеу нәтижелерін цифрлық денсаулық паспортын әзірлеу кезінде пайдалану жоспарлануда.

«Орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарын ұйымдастыру бойынша», «Дене шынықтыру пәні бойынша білім беру процесін ұйымдастыруға қойылатын санитарлық-эпидемиологиялық талаптар», «Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында дене шынықтыру сабағында ашық ойындарды пайдалану бойынша», «Балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес әртүрлі спорт түрлері бойынша сабақтар өткізу бойынша», «Білім алушы жастар арасында ұлттық спорт түрлерін ұйымдастыру және өткізу бойынша», әдістемелік ұсынымдар әзірленді. «Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға және дамуында ауытқулары жоқ балаларға арналған инклюзивті бағдарламалар» қазақ тіліне аударылды.

Орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламасы және арнайы медициналық топқа жатқызылған білім алушылардың дене тәрбиесі бойынша сабақтарды ұйымдастыру туралы ереженің жобасын әзірлеу бойынша жұмыс тобының құрамында біздің Орталық қызметкерлері жұмыс жасады.

1-4 сыныптарға, 5-9 сыныптарға, 10-11 сыныптарға арналған «Сергіту сәті» республикалық челленджі ұйымдастырылды, Назарбаев Университеті Медицина мектебімен бірлесіп спорт түрлі түрлері бойынша 20 бейнеролик дайындалды, «Төрт тоқсан-төрт өнер» ұлттық мәдени-ағарту жобасы аясында «Алтын сақа» республикалық олимпиадасы өтті.

«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық конкурсына Қазақстанның 19 өңірінен облыстық кезеңнің жеңімпаздары атанған дене шынықтыру педагогтері қатысты. Бас жүлдені Қостанай облысы иеленді, Алматы қаласы, Ақтөбе облысы, Ақмола облысының ұстаздары үздік үштікті құрады.

Дене шынықтыру пәнінен 5-6 сынып, 7-8 сынып оқушылары арасында республикалық пәндік олимпиада өткізілді. Еліміздің 15 өңірінен 270 оқушы қатысты. 5-6 сынып оқушылары арасында 1-орын Алматы қаласы, 2-орын Жетісу облысы, 3-орын Ақмола облысы; 7-8 сыныптар бойынша Алматы қаласы, Солтүстік Қазақстан облысы, Астана қаласы үздік үштік қатарында.

Еліміздің барлық өңірінен 824 педагогтің қатысуымен Қазақстан мұғалімдер спартакиадасы өтті.

Назарбаев университетінің Медицина мектебімен, Польшаның Экономика университетінің Спорт және дене шынықтыру институтымен, Әзербайжанның ұлттық спорттық медицина және оңалту институтымен, Қазақстан халқы ассамблеясы Республикалық аналар кеңесімен, «Өрлеу» біліктілікті арттыру ұлттық орталығы» АҚ, «Тең мүмкіндіктер әлемі» қоғамдық қорымен, «Қазақстан футбол федерациясы» ЗТБ-мен, Қазақстандық оқу-ағарту, ғылым және жоғары білім қызметкерлерінің салалық кәсіптік одағымен ынтымақтастық туралы меморандумдар жасалды. Ынтымақтастық туралы меморандумды іске асыру шеңберінде отандық және шетелдік ғалымдардың қатысуымен ғылыми-практикалық конференция, семинар, шеберлік сағаттары, съезд ұйымдастырылды.

Сонымен қатар, биыл алғаш рет ауқымды біліктілікті курстарын өткізуді қолға алдық, Орталық 11 982 жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогін, 650 мектепке дейінгі білім берудің дене шынықтыру тәрбиешілері мен нұсқаушыларын және 500 техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогін бюджеттік негізде біліктілікті арттыру курстарынан өткізді, жалпы саны – 13 132. Дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту туралы ережеге сәйкес есептер Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігіне уақтылы тапсырылып, мемлекеттік порталға жүктелді.

Біліктілікті арттыру курстарында 314 сертификатталған тренер-оқытушылардың дәрістері мен практикалық сабақтары өткізілді. Олардың қатарына ЖОО оқытушылары (PhD докторлары, ғылым кандидаттары, магистрлер), колледж бен орта мектептердің тәжірибелі мұғалімдері кірді. Оның ішінде: ғылым докторлары, PhD докторлары, ғылым кандидаттары-23% (70); магистрлер – 37% (117); педагог-шебер, педагог-зерттеуші, аға оқытушылар – 13% (41); UEFA жаттықтырушылары, әдіскерлер – 27,3% (86). Профессор-оқытушылар құрамы тренер-оқытушылардың жалпы санының 59,5% құрайды.

Ғылыми кеңесте бекітілген жұмыс тобы орта білім беру мазмұнын оқытудың жаңа әдістерін қолдану негізінде дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру үшін оқу-әдістемелік ұсынымдармен қамтамасыз ету процесінде әдістемелік ұсынымдар мен құралдар үшін материалдар жинақтады. Мәселен «Дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігі мен дағдыларын дамыту» біліктілікті арттыру курстарының білім беру бағдарламасы негізінде әдістемелік құралдар әзірленді. Оқу құралында «Дене шынықтыру» пәні бойынша біліктілікті арттыру курстарының оқу бағдарламаларының ерекшеліктері көрсетілген. Бағдарламада дене шынықтыру пәні бойынша оқытушы-жаттықтырушыларға кешенді білім беруді және оқытуды ұйымдастырудың нысандары мен әдістері, дене шынықтыру сабақтарында инновациялық әдістерді тиімді пайдалану, педагогикалық-психологиялық және нормативтік-құқықтық бағыттар, IT құзыреттіліктерін дамыту ұсынылған.

2022-2023 оқу жылында халықаралық, республикалық бұқаралық спорт, дене шынықтыру – сауықтыру іс-шараларының күнтізбелік жоспарына сәйкес 10 спорт түрі бойынша Ұлттық мектеп лигасының бағдарламасы бойынша 39 іс-шара өткізілді. Лига 5 – 6, 7 – 8, 9 – 11 сыныптар арасында 4 кезеңде өткізіліп келеді. Лига жарыстары 9-11 сыныптар бойынша Астана, 7-8 сыныптар бойынша Павлодар қалаларында, 5-6 бойынша сыныптар Алматы облысында өтті. 2022-2023 оқу жылында жарыстың бірінші кезеңінде 2 303 858 оқушы (62%), екінші кезеңде 1 094 056 оқушы (29,5%), үшінші кезеңде 62 379 (1,7%) оқушы және төртінші кезеңде 10 спорт түрінен 5 522 оқушы (0,14 %) қатысты. Ағымдағы жылы өткен жылмен салыстырғанда оқушыларды қамту 16,24% - ға артты.

Ұлттық мектеп лигасының 9-11 сыныптар арасындағы жеңімпаздар - Түркістан облысы, Шымкент қаласы, Ақтөбе облысы, 7-8 сыныптар арасындағы жеңімпаздар - Павлодар облысы, Түркістан облысы, Шымкент қаласы, 5-6 сыныптар арасындағы жеңімпаздар - Түркістан облысы, Павлодар облысы, Жамбыл облысы. Айта кетейік, лиганың республикалық кезеңіне 5522 оқушы қатысты.

Сондай-ақ, Қазақстан оқушыларының XI қысқы гимназиадасында 700-ге жуық оқушы бақтарын сынап, Қостанай облысы, Солтүстік Қазақстан облысы және Батыс Қазақстан облыстары жеңіс тұғырынан көрінді.

Жыл көлемінде әртүрлі спорт түрлерінен өткен республикалық жарыстар мен турнирлер 3000-ға жуық оқушыны қамтыды.

Естеріңізде болса, Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы жыл басында Америка Құрама Штаттарында өткен XXXI Дүниежүзілік қысқы универсиада, Қытайдың Чэнду қаласында өткен XXXI Дүниежүзілік жазғы универсиада ойындарына ел құрамасын бастап барды, Түркістанда өткен II Түркі универсиадасын ұйымдастырды.

Орталық ағымдағы жылы Жарғыға сәйкес барлық қызмет түрлерін жүзеге асырғанын жеткізгім келеді.

АСЫҚ АТУ СПОРТЫ ЕРЕКШЕ ҚАРҚЫНМЕН ДАМУ ҮСТІНДЕ

Жомарт Сабыржанов - Қазақстан Республикасы
Асық ату федерациясының атқарушы директоры.



2010 жылғы 4 қазанда Асық ату республикалық федерациясы ашылып, заңды тұлға ретінде мемлекеттік тіркеуден өтсе, ойын ережесі 2011 жылы Қазақстан Республикасы Ұлттық спорт түрлері қауымдастығы президентінің келісімімен Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі Спорт комитетімен бекітілді.

2017 жылғы 4-9 желтоқсанда Корея Республикасының Чеджу қаласында Үкіметаралық материалдық емес мәдени мұраны қорғау комитетінің 12-сессиясына насихаттаушы ретінде қатысып, Асық ойыны материалдық емес мәдени мұра ретінде ЮНЕСКО қорғау тізіміне кірді.

2018 жылғы 18 мамырда Асық ату республикалық федерациясы ұлттық спорт түрі федерациясы ретінде Ұлттық олимпиада комитетімен танылды. Осы жылы 2 қазанда Асық ату республикалық федерациясы аккредиттеуден өтіп, № 080 нөмірі берілді. Бүгінгі таңда Қазақстанның 16 облысында аккредиттелген федерация жұмыс істейді. Асық атудан 1124 жаттықтырушы жұмыс істеуде, оның ішінде 84 штаттағы жаттықтырушылар.

Асық ату спортымен жүйелі түрде айналысатындардың саны үнемі өсіп келеді. Қазіргі таңда 77864 спортшы жүйелі түрде асық атумен айналысады. Өңірлерде 2239 асық ату спортының үйірмесі бар. Аккредиттелген жылдан бері 60-тан аса Қазақстан Республикасының спорт шеберлері дайындалып, биыл 2 халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері шықты.

Биылғы жылы Степногорск қаласында ел Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев спортшы қауымымен кездескен кезде асық ату спортына мән беріп, «Бізде асық ойнағанбыз және осы спорт түрін халықаралық деңгейге жеткізудеміз» - деп атап өтті. Бұл қолдау біздің спортшыларымыздың рухын көтерді. Асық ату спорты орта мектептердің оқу бағдарламаларына, сонымен қатар, Қазақстан Республикасы Президентінің жүлделеріне, ұлттық спорт ойындарының бағдарламаларына енгізіліп, сонымен бірге шетелде Болашақ бағдарламасымен білім алып жатқан жастардың арасында, сондай-ақ Қазақтардың дүниежүзілік құрылтайларында жарыстар ұйымдастырылып өткізілуде.

2023 жылы Ұлттық және ат спорты түрлері орталығының қолдауымен асық ату спортынан 8 республикалық және 3 халықаралық турнир өтті. Атап айтар болсақ 2003-2006 жылдары туған жастар арасында Қазақстан чемпионаты (Шымкент қаласы, 1-4 сәуір), 2010-2012 жылдары туылған жасөспірімдер арасында Қазақстан чемпионаты (Қызылорда қаласы, 26-30 сәуір), 2007-2009 жылдары туылған жасөспірімдер арасында Қазақстан чемпионаты (Тараз қаласы, 4-7 мамыр), ересектер арасында Қазақстан чемпионаты (Көкшетау қаласы, 10-13 маусым) және Түркияның Анталия қаласында 29 қаңтар - 4 ақпан аралығында Еуразия кубогі өтті.

Бұдан бөлек Асық ату спортынан халықаралық жарыс 25-29 мамыр аралығында Германияның Кельн қаласында Еуропа қазақтарының құрылтайы аясында өткізілді.

Республикалық жарыстарда барлық жас жеткіншіктер арасында үздік нәтиже көрсеткен облыстар Түркістан, Қостанай, Ақмола, Жамбыл және Павлодар және Астана қаласы.

2010-2012 жылдары туған жасөспірімдер арасындағы Қазақстан чемпионаты 26-30 сәуірде Қызылорда қаласында өтіп, Қазақстанның 16 облысынан командалар қатысты. Осы жылдан бастап республикалық және халықаралық жарыстарға Қазақстан Республикасы Ұлттық спорт қауымдастығынан жүлде қоры қосылды.

Жылдың екінші жартыжылдығында 2023 жылға арналған бірыңғай республикалық және халықаралық іс-шаралар күнтізбелік жоспарына сәйкес жастар арасындағы Қазақстан чемпионаты 14-17 шілде аралығында Баянауылда, ардагерлер арасындағы Қазақстан чемпионаты 30 шілде - 3 тамыз аралығында Балқаш қаласында, кіші жасөспірімдер арасындағы Қазақстан чемпионаты 15-18 тамыз аралығында Алматы қаласында, әлем кубогі 1-4 қыркүйек аралығы Констанца қаласында (Румыния) және ересектер арасындағы Қазақстан кубогі 29 қазан - 1 қараша күндері Ақтөбе қаласында өтті.

Сонымен қатар жақында Қазақстанға ресми сапармен келген Франция президенті Эмманюэль Макрон президентіміз Қасым-Жомарт Кемелұлымен бірге асық ойнап, ұлттық спортымызды жаңа бір деңгейге көтеріп тастады. Сондай-ақ 12 қазан күні Астана қаласында дүниежүзі қазақтарының «Отандастар» форумы өтіп, осы форум аясында «Қазақ үйі» Испания қазақтарының білім және мәдениет ассоциациясы мен ҚР Асық ату федерациясы ұлттық ойынымыз асық атуды дамыту жөнінде өзара ынтымақтастық меморандумын жасасты. Екіжақты келісімге Испания тарапынан «Қазақ үйі» Испания қазақтарының білім және мәдениет ассоциациясының өкілі Жанар Нұрбаева мен Қазақстан Республикасы Асық ату федерациясының атқарушы директоры Жомарт Сабыржанұлы қол қойды.

Жанар Аманкелдіқызының айтуы бойынша Испанияда көптеген қазақтар тұрады. Олар ұлттық салт-дәстүрімізді ұмытпау үшін Қазақ үйін ашып, жыл сайын Наурыз тойын тойлаумен қатар, басқа да мәдени-спорттық шаралар өткізіп тұрады. Болашақта ол жақта тұратын қазақтар мен испандықтарға асық ойынын үйретіп, ұлттық ойынды кең көлемде дамыту мақсатында тиісті жұмыстар атқармақ. Негізі испан халқында да асық ойыны бар екен. Ендеше біздің ойынымызды үйрену оларға көп қиындық тудырмайтын секілді. Ең бастысы ынта мен талап болса болды. Келесі жылы ашылатын халықаралық Асық ату федерациясының басты мақсаты Испания секілді шет елдерде ұлттық ойынымызды насихаттау болмақ. Ұлттық спорт түрлері қауымдастығы мен Федерация тарапынан шет елдегі отандастарымыз бен барша асық ойынын үйренеміз дегендерге барлық жағынан қолдау көрсетілетін болады.

Қазақстан Республикасы Асық ату федерациясы биылдан бастап жыл ішінде үздік нәтиже көрсеткен асықшыларды марапаттап отыруға шешім қабылдады. Жақында, 14 қараша күні Астана қаласында «Жыл үздігі-2023» марапаттау рәсімі өтіп, үздік асықшылар, олардың бапкерлері, төрешілер және командалар федерация тарапынан қомақты қаржылай сыйақыға ие болды.

Мұның бәрі асық спортын дамыту үшін жасалып жатырқан жұмыстар деп білеміз.

Тағы бір жағымды жаңалық - 17 қараша күні еліміздің барлық білім беру ұйымдарында «Алтын сақа» республикалық челленджі басталып, екі миллионнан астам оқушы асық атуға қатысты.

«Төрт тоқсан - төрт өнер» ұлттық мәдени-ағартушылық жобасы аясында өткен іс-шара Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің қолдауымен өтіп, желтоқсан айында республикалық семинар және «Алтын сақа» республикалық олимпиадасымен аяқталмақ.

Келер жылы Федерация үлкен мақсаттар қойып отыр. Көптеген үлкен жобаларымыз бар. Оның ішінде 1 маусым халықаралық балаларды қорғау күні еліміз бойынша Асық ату күні деп белгілеп, еліміз бойынша жаппай асық ату ұйымдастырылмақшы. Сонымен қатар «Қазақстан барысы» турнирі секілді асық ату спортынан «Алаш мергені» республикалық турнирін өткізу жобасы бар. Одан кейін халықаралық Асық ату федерациясы құрылмақшы.

Келесі жылы 5-дүниежүзілік «Көшпенділер ойындары» Астана қаласында өтпекші. Асық ату спорты осы беделді ойындар бағдарламасына еніп, ойындар аясында Асық атудан тұңғыш әлем чемпионаты өтпек. Күнтізбелік жоспарға сәйкес келер жылы әртүрлі жас ерекшеліктері бойынша Қазақстан чемпионаты, бірнеше халықаралық турнирлер өтеді. Ақтөбе қаласында 2 - Азия чемпионатын өткізу жоспарда бар.

Осылайша ұлттық ойынымыз жаңа белестерге аяқ баспақ. Асық ату спортын әлемдік деңгейге шығару үшін қолдан келген бар мүмкіндікті жасап, федерация мен асықшылар бірлік пен ынтымақтың арқасында алға қарай қадам жасай беретін боламыз.

Жеңісті күндеріміз көп болып, асығымыз әрқашан алшысынан түсе берсін, ағайын!

1

«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

METHODS OF TEACHING THE SUBJECT
«PHYSICAL CULTURE»

МРПТИ 77.03.07

A COMPARATIVE LOOK AT PHYSICAL EDUCATION IN AMERICAN AND KAZAKHSTANI UNIVERSITIES

Nurlybek Shayakhmetov

master of pedagogical sciences, senior lecturer Astana IT University, Astana, Kazakhstan.

Saltanat Sadvokassova

master of pedagogical sciences, senior lecturer Astana IT University, Astana, Kazakhstan.

■ **Annotation.** This article compares approaches to physical education (PE) in Kazakhstan and the United States, emphasizing a common focus on health promotion and physical fitness among students. It highlights differences in curriculum, sports facilities, levels of competition and gender roles. In Kazakhstan, physical education tends to lean toward traditional sports, whereas in the United States a broader range of activities are offered. American universities tend to have superior sports facilities and highly competitive teams, in contrast to varying facility quality in Kazakhstan and less intense competition. Academic integration is more common in the U.S., where students can earn credits for sports, whereas in Kazakhstan sports and studies are often separated. Gender roles may affect sports participation in Kazakhstan, as there is greater gender equality in American sports. In general, both countries value physical education, but differences in curriculum, facilities, competition, academic integration, and gender roles shape their different approaches.

➔ **Key words:** physical culture, curriculum, sports facilities, health and well-being.

Introduction. Physical education plays a vital role in the physical well-being, health and overall development of students. It provides the foundation for healthy lifestyles and motor skills development. Understanding physical education systems and practices in different countries can provide insight into different approaches to achieving these goals.

The purpose of this study is to provide an in-depth analysis of physical education systems in the United States and Kazakhstan. By examining their curriculum, facilities, level of competition, integration with academic departments, and possible gender factors, we aim to identify similarities and differences in approaches to physical education. Such a comparative analysis may prove useful for educators, policy makers and researchers in both countries and beyond.

The objectives of this comparative study are, firstly, to evaluate physical education curriculum in the United States and Kazakhstan with a focus on the range of sport and physical education activities

offered to students. Secondly, to assess the quality and availability of sports facilities for physical education in both countries. Thirdly, to compare the level of competition in university sports and to examine the integration of sports with academics. Through these objectives, this study aims to provide a comprehensive understanding of the different approaches to physical education in the two countries.

The methodology for a comparative study of physical education systems in the United States and Kazakhstan involves a thorough literature review to obtain key information on curriculum, quality and availability of facilities, level of competition, integration with academic disciplines, and gender roles in sport. A detailed comparative analysis is then conducted to identify differences in curriculum, facilities, level of competition, and cultural influences on gender roles.

Physical education classes consist of physical activity courses offered to students from kindergarten through 12th grade. The purpose of PE lessons is to introduce students to the basic elements of physical

exercise that will lead to a healthy lifestyle. Students can improve their motor and psychomotor skills by participating in a variety of traditional sports such as basketball and soccer, as well as physical activities such as weight lifting and aerobics [5].

Physical education programs in American colleges and universities have a rich and enduring tradition that spans more than a century. Throughout their evolution, general university courses have remained a consistent element in these programs, placing a primary emphasis on promoting students' physical well-being and growth. Nevertheless, the landscape of activity programs within physical education has undergone significant transformations over the years [2].

Classes began with standard exercises that included mild gymnastics, a hand-held device, and music that would be enjoyable to the students and be useful to them. The first 15 to 20 minutes of class were spent in this section. This was the beginning of mandatory physical education in America's colleges and universities.

Currently, the physical education discipline within American universities focuses on the development of physical fitness, motor skills, and a healthy lifestyle. Physical education classes are designed to improve students' overall health and well-being, as well as their athletic abilities. They typically include activities like cardiovascular exercise, strength training, and flexibility exercises [5].

The most common way to fulfill the physical education requirement is to have students complete both activity-based coursework—such as gym or swimming pool classes—and conceptually-based coursework, like classroom lectures and labs—that focuses on fitness development, skill development, and/or individual or team sports participation [1].

Along with these more typical requirements, there are also a few uncommon ones. To obtain a baccalaureate degree, some universities require students to pass a swim test (e.g., Columbia University, Hamilton College, Oral Roberts University, and Westminster College) [1]. Students at Hamilton College had to pass a fitness exam as well. Students at Mayville State University were required to hold a first aid certification. Other institutions may have same or even different requirements, therefore these are not meant to be exhaustive lists.

American universities also have a strong tradition of intercollegiate sports, with many universities fielding highly competitive teams in a variety of sports. These teams compete against each other in regular-season games and tournaments, culminating in national championships in some sports [3].

In addition to promoting physical health and athletic competition, student sports and physical education programs can have a positive impact on academic performance, social skills, and mental health. Many universities also offer scholarships and other financial incentives for student-athletes, which can help offset the cost of tuition and other expenses [4].

In Kazakhstan, sports and physical education are considered important components of university life. Most universities in the country offer various sports and physical education programs for their students. These programs can range from organized sports teams to fitness classes and individual workouts.

The Ministry of Education and Science of Kazakhstan has also made efforts to promote physical education and sports at the university level. For example, in 2014, the ministry introduced a new program called «Physical Culture and Sports» which aimed to improve the overall health and fitness of students through various sports and fitness activities.

Additionally, there are national and international sports competitions that Kazakhstani universities participate in, which provide students with opportunities to represent their universities and showcase their athletic abilities.

Kazakhstani universities offer a wide range of sport programs and exercises for their students, which include both traditional and modern sports. Some of the most popular traditional sports in Kazakhstan include wrestling, boxing, and horseback riding, while modern sports such as football, basketball, and volleyball are also widely practiced.

Many universities have their own sports facilities, including gyms, swimming pools, and outdoor sports fields. These facilities are often open to all students, free of charge or at a minimal fee, and can be used for both individual and team sports.

Moreover, universities in Kazakhstan offer various fitness programs and exercises to help students maintain their physical health and fitness. These programs can range from aerobics and yoga classes to weight training and cardio workouts.

There are also several sports clubs and teams that students can join, which provide opportunities for them to compete at the national and international levels. These teams are often well-funded and have experienced coaches and trainers who help athletes improve their skills and reach their full potential.

Overall, sports and physical education are taken seriously in Kazakhstan, and universities in the country provide a variety of sports and fitness programs to cater to the needs and interests of their students.

Results and discussion of the research.

The student sport and physical education discipline in Kazakhstan and America differ in several ways. Here are some points of comparison:

Curriculum: The physical education curriculum in Kazakhstan typically focuses on traditional sports such as football, volleyball, and wrestling. In contrast, American universities often offer a wider range of physical education classes, including options like yoga, Pilates, and dance.

Facilities: American universities typically have more extensive and better-equipped sports facilities, including indoor and outdoor stadiums, swimming pools, and weight rooms. In Kazakhstan, sports facilities can vary widely in quality and availability, depending on the university and its budget.

Level of competition: While both countries have a strong culture of sports, the level of competition in American universities is generally higher, with many universities fielding highly competitive teams that participate in national championships. In Kazakhstan, university sports teams may not compete at such a high level.

Integration with academics: In American universities, physical education classes are often integrated with academic programs, and students can earn academic credit for participating in sports or fitness activities. In Kazakhstan, sports and academics are generally viewed as separate domains.

Gender roles: In Kazakhstan, traditional gender roles may influence participation in sports, with some sports being considered more appropriate for men than women. In the United States, there is generally more gender equality in sports, with both men and women participating in a wide range of athletic activities.

Conclusion. Overall, while both Kazakhstan and America value physical education and sports, there are some differences in terms of curriculum, facilities, level of competition, integration with academics, and gender roles.

Apparently, there are not big differences between PE in two countries, almost because of the same values and goals in educating sports among pupils and students. They both develop various sport programs for the interests of students and aim to introduce students to the basic elements of physical exercise that will lead to a healthy lifestyle.

REFERENCES:

1. **Larry D. Hensley** (2000) Current Status of Basic Instruction Programs in Physical Education at American Colleges and Universities, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71:9, 30-36, DOI: 10.1080/07303084.2000.10605719
2. **Bradley J. Cardinal, Spencer D. Sorensen & Marita K. Cardinal** (2012) Historical Perspective and Current Status of the Physical Education Graduation Requirement at American 4-Year Colleges and Universities, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83:4, 503-512
3. **Jones, D. F., Brooks, D. D., & Mak, J. Y.** (2008). Examining sport management programs in the United States. *Sport Management Review*, 11(1), 77-91.
4. **Wiggins, D. K.** (2013). A worthwhile effort? History of organized youth sport in the United States. *Kinesiology Review*, 2(1), 65-75.
5. **Lumpkin, A.** (1994). *Physical education and sport: a contemporary introduction* (No. Ed. 3). Mosby-Year Book, Inc.
6. Типовая учебная программа «Физическая культура» (для всех специальностей и направлений высших учебных заведений). Алматы, 2016
7. **Иванов Г.Д., Кульназаров А.К.** Физическое воспитание студентов: учебник. – Алматы, 2002.

АМЕРИКА МЕН ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТТЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУҒА САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУ

Нурлыбек Шаяхметов

педагогика ғылымының магистрі, сеньор-лектор, Astana IT University, Астана, Қазақстан.

Салтанат Садвокасова

педагогика ғылымының магистрі, сеньор-лектор, Astana IT University, Астана, Қазақстан.

■ **Аңдатпа.** Мақалада Қазақстан мен АҚШ университеттеріндегі дене тәрбиесіне қатысты көзқарастар салыстырылады, оқушылардың, студенттердің денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыруға жалпы назар аударылады. Ол оқу бағдарламаларындағы, спорттық нысандардағы, бәсекелестік деңгейіндегі және гендерлік рөлдердегі айырмашылықтарды көрсетеді. Қазақстанда дене тәрбиесі, әдетте, дәстүрлі спорт түрлеріне бағытталған, ал АҚШ-та сабақтардың кең спектрі ұсынылады. Американдық университеттер тамаша спорттық базаға және жоғары бәсекеге қабілетті командаларға ие, ал Қазақстанда спорттық нысандардың сапасы әртүрлі және бәсекелестік айтарлықтай жоғары емес. Академиялық ықпалдастық АҚШ-та жиі кездеседі, мұнда студенттер спортпен шұғылданғаны үшін ұпай жинай алады, ал Қазақстанда спорт пен оқу жиі бөлінеді. Жалпы, екі ел де дене шынықтыруды жоғары бағалайды, бірақ оқу бағдарламаларындағы, материалдық-техникалық базадағы, жарыстардағы, академиялық пәндердің ықпалдастығы және гендерлік айырмашылықтар анық байқалады.

⇒ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, оқу бағдарламасы, спорттық нысандар, денсаулық және әл-ауқат.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АМЕРИКАНСКИХ И КАЗАХСТАНСКИХ УНИВЕРСИТЕТАХ

Нурлыбек Шаяхметов

магистр педагогических наук, сеньор-лектор, Astana IT University, Астана, Казахстан.

Салтанат Садвокасова

магистр педагогических наук, сеньор-лектор, Astana IT University, Астана, Казахстан.

■ **Аннотация.** В статье сравниваются подходы к физическому воспитанию (ФВ) в Казахстане и США, подчеркивается общая направленность на укрепление здоровья и физическую подготовку учащихся. При этом освещаются различия в учебных программах, спортивных сооружениях, уровне соревнований и гендерных ролях. В Казахстане физическое воспитание, как правило, ориентировано на традиционные виды спорта, в то время как в США предлагается более широкий спектр занятий. Американские университеты, как правило, располагают отличной спортивной базой и высококонкурентными командами, в то время как в Казахстане качество спортивной базы варьируется, а конкуренция не столь высока. Академическая интеграция более распространена в США, где студенты могут получать баллы за занятия спортом, в то время как в Казахстане спорт и учеба часто разделены. В целом обе страны высоко ценят физическое воспитание, но различия в учебных программах, материально-технической базе, соревнованиях, интеграции академических дисциплин и гендерных ролях определяют их разные подходы.

⇒ **Ключевые слова:** физическая культура, учебная программа, спортивные сооружения, здоровье и благополучие.

МРНТИ 77.03

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чернов Олег Игоревич

*преподаватель физического воспитания КГКП «Карагандинский агротехнический колледж»
г. Караганда, e-mail: kar-agrteh@krg-edu.kz.*

■ **Аннотация.** В статье рассматривается вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий на уроке физического воспитания. Создание оптимальных условий для здоровьесбережения через урочную и внеклассную деятельность, использование валеологических приемов, инновационных методов организации уроков с учетом индивидуальных возможностей. Описаны методы и приемы решения задач здоровьесбережения, которые обеспечат возможность сохранить здоровье за период обучения в колледже, сформируют необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научат использовать полученные знания в повседневной жизни.

→ **Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, средства двигательной направленности, нетрадиционные уроки, внеклассные мероприятия, «физкультурный паспорт», валеологические приемы, уроки здоровья.

Актуальность исследования.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Цель исследования. Рассмотреть через реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры воспитание здорового образа жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждой организации образования.

Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность на уроке, чтобы дать каждому оптимальную нагрузку с учетом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью обучающихся? Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.
2. Этап углубленного изучения.
3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств: гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления – это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В обязанности педагога входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому, с помощью администрации, медиков.

Второе условие – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой используются:

- валеологическое просвещение студентов и их родителей;
- нетрадиционные уроки;
- современные средства физической культуры;
- комбинирование методов, приемов физического воспитания.
- внеклассные формы физического воспитания.

На всех уроках прививать гигиенические навыки ребенка, предусматривать участие его в регулировании общего режима дня, в частности, режима движений в течение дня. Воспитывать правильное отношение детей к закаливанию организма.

Основными видами нетрадиционных уроков являются сюжетно-ролевые игры, уроки здоровья. На уроках здоровья дети делятся на группы. В группах ослабленных детей следуя принципам и нормам предоставления детям таких упражнений, которые способствуют снятию умственного напряжения, исключая длительные статические нагрузки. Использовать физические упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект, корректирующие, коррекционные упражнения. (например, ходьба по лестнице для стоп, шишкам, канату укрепляет и развивает мышцы стопы, и предупреждает развитие плоскостопия). Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Регулярно применять специальные комплексы, формирующие изящность, грациозность, пластичность. Обязательно включать в каждый урок упражнения на психорегуляцию и релаксацию.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинировать игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности обучающихся, не допускать переутомления, направлять их действия и контролировать нагрузку.

На уроках стараться создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

Обучающимся необходимо овладеть основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. И здесь большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Они позволяют увеличивать объем двигательной активности и способствуют более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

Основными внеклассными формами физического воспитания являются: спортивные праздники, Дни здоровья, товарищеские встречи, туристические слеты, организация подготовки команд к районным соревнованиям.

В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях стараться задействовать как можно больше детей. Участие в соревнованиях разного уровня во многом способствует привлечению к кружковым занятиям.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, проводить тестирование обучающихся. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.

Результаты тестирования заносить в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности обучающихся выводится по результатам тестирования с помощью компьютерной программы «Физкультурный паспорт» (бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, подтягивание-мальчики, подъем туловища за 30 с-девочки) и определяется в начале и конце учебного года.

Заключение. Таким образом, из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть, в значительной степени, направлены усилия наши и семьи, с учётом приоритета в данном вопросе воспитания над обучением. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Андреева, И. Г.** Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг. - 2011.-№3.- С.15-19
2. **Антипова, Л. П.** Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Л. П. Антипова/Начальная школа. - 2011 №8 с 106-108.
3. **Анохина И.А.** Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
4. **Ахутина Т.В.** Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
5. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. / Под ред. И.И. Брехмана. СПб.: Наука, 1993, 269с.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНУ

Чернов Олег Игоревич

дене шынықтыру пәнінің оқытушысы «Қарағанды агротехникалық колледжі» КМҚК Қарағанды қаласы, e-mail: kar-agrteh@krg-edu.kz.

■ **Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру сабағында денсаулық сақтау технологияларын қолдану мәселесі қарастырылады. Сабақтан тыс және сыныптан тыс жұмыстар арқылы денсаулықты сақтау үшін оңтайлы жағдайлар жасау, валеологиялық әдістерді, жеке мүмкіндіктерді ескере отырып, сабақтарды ұйымдастырудың инновациялық әдістерін қолдану. Колледжде оқу кезеңінде денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін, салауатты өмір салты бойынша қажетті білім, дағдыларды қалыптастыратын, алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрететін денсаулық сақтау мәселелерін шешудің әдістері мен әдістері сипатталған.

→ **Түйін сөздер:** денсаулық сақтау технологиялары, гигиеналық факторлар, табиғаттың сауықтыру күштері, қозғалыс құралдары, дәстүрлі емес сабақтар, сыныптан тыс жұмыстар, «Дене шынықтыру паспорты», валеологиялық әдістер, денсаулық сабақтары.

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Chernov Oleg Igorevich

teacher of physical education, Kscp «Karaganda agrotechnical college» Karaganda city, e-mail: kar-agrteh@krg-edu.kz.

■ **Annotation.** The article discusses the issue of using health-saving technologies in a physical education lesson. Creating of optimal conditions for preserving health through classroom and extracurricular activities, the use of valeological techniques, innovative methods of organizing lessons taking into account individual capabilities. Methods and techniques for solving problems of health conservation are described, which will provide the opportunity to maintain health during the period of study in college, form the necessary knowledge, skills and abilities for a healthy lifestyle, and teach how to use the acquired knowledge in everyday life.

→ **Keywords:** health-saving technologies, hygienic factors, health-improving forces of nature, means of motor orientation, non-traditional lessons, extracurricular activities, «physical culture passport», valeological techniques, health lessons.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Логинов Виктор Геннадьевич

преподаватель физической культуры, Усть-Каменогорский высший политехнический колледж, г. Усть-Каменогорск, Республика Казахстан.

■ **Аннотация.** Статья содержит в себе сведения о здоровье человека как основополагающей ценности в жизни человека. В статье даётся информация о трёх составляющих понятия «здоровье», их единстве и взаимосвязи и их роли в формировании здорового образа жизни.

→ **Ключевые слова:** здоровье, болезни, образ жизни, здоровый образ жизни, духовное здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье.

Введение.

Здоровье – это общечеловеческая категория, которая не знает классовых, сословных, межнациональных, межгосударственных и межблоковых границ. Оно не признаёт идеологических и религиозных догматов. Здоровье будет желанным гостем и в комнате бедняка и в роскошном особняке богача. Здоровье – это ценность превыше любых богатств мира.

Ни о чём в мире человек не должен более заботиться, как о своём здоровье, которое ему следует ценить и беречь выше всех благ на свете. Сильнее всего он должен стремиться к тому, чтобы постоянно пользоваться полным здоровьем. Никогда не надо забывать, что только здоровый человек способен энергично учиться, работать, а, следовательно, удовлетворять тем требованиям, которые в наше время к нему предъявляет ожесточённая конкуренция на рынке труда, борьба за комфортное существование. Воистину, изречение «Здоровье – есть богатство», – не один лишь пустой звук.

Основная часть. В настоящее время, надо признаться, что, к сожалению, большая часть человечества больна. Редко встречаются люди, пользующиеся постоянно хорошим здоровьем. Одного мучает один недуг, другого – другой, а в довершение всего то здесь, то там начинается свирепствовать какая-нибудь эпидемическая болезнь. Чему свидетельство – пандемия «коронавируса». Одним словом, куда не взглянешь, везде болезнь и недомогания в самых разнообразнейших и подчас ужасающих формах.

Если мы теперь спросим себя, откуда берутся эти тысячи болезней, столь тяжело отзывающиеся на нашем социальном и экономическом строе, то ответить придётся следующее: человечество потому хиреет и болеет, потому подпадает влиянию сотен болезней, что оно почти совершенно отшатнулось от естественного

образа жизни и живёт жизнью, вполне противной законам природы. Ввиду этого, каждый человек должен считать важнейшей жизненной задачей сохранение своего здоровья при помощи естественного образа жизни или, если организм уже поражён, восстановление здоровья при помощи естественного способа лечения. Ведь счастье и несчастье находятся в тесной зависимости от состояния здоровья.

Как утверждает современная наука, тремя китами, на которых покоятся все системы естественного оздоровления, является духовное, психическое и физическое здоровье[4].

Духовное здоровье человека – это, прежде всего, отсутствие эгоизма, терпимость, стремление к единению с природой в самом широком смысле слова, понимание законов единства всего живого, принципы живой этики и любви ко всему живому.

Другими словами, духовно здоровый человек тот, кто в своём поведении руководствуется принципами природного добра, кто живёт не лично для себя за счёт других, а как равный с заботой об окружающих. Надо только понять, что жить по законам добра – это не один из возможных путей развития и совершенства человеческого общества, а единственный, дающий надежду выжить всем вместе.

В неразрывной связи с духовным находится психическое здоровье. Под ним подразумевается гармоничное сочетание сознательного и подсознательного. Мозг человека выполняет в организме человека двоякую роль. С одной стороны, он обеспечивает жизнеспособность и жизнедеятельность составляющих наш организм подсистем отдельных органов. За это отвечают те структуры центральной нервной системы, которые связаны с подсознанием. Они достаточно стабильны и являются своеобразными автоматическими регуляторами.

Но человеческий организм, даже если сам человек думает иначе, находится в полной зависимости от окружающей его среды и потому должен чутко реагировать на происходящие в ней изменения, оценивать, не несут ли эти изменения опасности самому его существованию. Функции сторожа, контролёра и призвано выполнять наше сознание.

Единство подсознания и сознания обеспечивает устойчивость человеческого организма и унаследованных им видовых механизмов приспособления к среде и одновременно определяет его восприимчивость к изменениям, приспособляемость.

И наконец, последний элемент триады – физическое здоровье. Это интегральный показатель, труднее всего поддающийся изучению. Прежде всего потому, что абсолютное здоровье сегодня – редкость. Наша деформированная цивилизация наносит сокрушительные удары по здоровью человека, когда он находится ещё на эмбриональной стадии развития. Так что уже при рождении в генетическую память младенца заложены семена будущих болезней. Именно поэтому возвращение физического здоровья – и физически и психологически трудный процесс.

В создании системы естественного оздоровления важную роль играют воззрения древних греков, римлян, египтян, персов, древней Индии и Китая, в которых нашло отражение высокое понимание принципов физического здоровья, значимость и единство организма и внешней среды.

Практическую основу системы составляют методики и приёмы, многие из которых известны человечеству с древнейших времён.

Весь этот комплекс методик призван нормализовать такие процессы жизнедеятельности организма как дыхание, терморегуляция, психическая деятельность и, конечно, питание как элемент интимной взаимосвязи внешней среды и внутренней сферы человеческого организма.

Теперь давайте остановимся на тех факторах, которые так или иначе обуславливают наше здоровье.

По данным известного ученого, академика РАМН Ю.Л. Лисицина, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины и санологии, первостепенным вопросом здоровья является ведение здорового образа жизни, который занимает около 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. Это подтверждается данными отечественных и зарубежных специалистов[5].

Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается примерно в 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы и на долю недостатков и дефектов здравоохранения отводится 10%[5].

Эти данные, как модель состояния здоровья, отражают многочисленные результаты исследований по влиянию тех или иных факторов на здоровье, заболеваемость или болезненность отдельных групп населения, регионов, конкретных людей, занятых в той или иной сфере трудовой деятельности.

Если характеризовать здоровый образ жизни, то в нём выделено восемь основных позиций, отражающих наиболее благоприятные воздействия (влияния на здоровье). Каждая позиция ЗОЖ характеризуется психофизиологической удовлетворенностью, что положительно сказывается на состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни:

1. Полноценный отдых;
2. Активная жизненная позиция;
3. Удовлетворённость работой, физический и духовный комфорт;
4. Сбалансированное питание;
5. Высокая медицинская активность;
6. Экономическая и материальная независимость;
7. Психофизиологическая удовлетворённость в семье;
8. Регулярная физическая и двигательная активность[5].

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующие между ними взаимосвязи к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение воды – на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% – от условий, нас

окружающих. Но окружающую среду мы можем в известной степени контролировать: мы можем попытаться изменить наше окружение с таким расчётом, чтобы унаследованные нами признаки развивались в более благоприятной обстановке.

Необходимо учитывать воздействие на здоровье наследственности. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Необязательно родиться в семье долгожителей, чтобы самому прожить долго, но всё же это неплохо. Люди, чьи предки отличались долголетием, в каждом данном возрасте имеют более низкие показатели смертности.

Наследственностью обусловлены около 2000 болезней и дефектов, в том числе некоторые формы слепоты и глухоты, умственной отсталости, гемофилии и нарушения обмена веществ[5].

Но подобные (вышеперечисленные) болезни не являются причинами смерти и статистически незначительны. Как показали исследования, если какие-то серьёзные болезни и передаются по наследству, то все они относятся к числу редких. Наследственность предрасполагает к заболеваниям, но отнюдь не делает болезнь неизбежной[5].

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Необходимо помнить, что существующие ритмы организма не являются самостоятельными и независимыми, а связаны с колебаниями внешней среды, определяющимися, главным образом, сменой дня и ночи, а также колебаниями циклов, соответствующих месяцу, сезону года и зависящих от метеофакторов, солнечной активности, активного поля земли.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья. Это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы,

повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени[2].

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

И здесь мы с вами переходим к традиционным и нетрадиционным средствам и методам сохранения и укрепления здоровья.

В качестве оздоровительного средства можно рекомендовать, в первую очередь, традиционные методы, к которым относятся виды спорта (элементы спорта), такие как утренняя гигиеническая гимнастика, бег трусцой (джоггинг), быстрый шаг или бег чередующийся с ходьбой, лыжные прогулки, оздоровительное плавание, турпоходы, длительные прогулки, включая путешествия, различные игры (н/теннис, теннис, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, облегченные по правилам), городки, вело-прогулки, активный отдых на даче и в городе, а также шейпинг, степ-аэробика и масса других видов физической активности[1].

Из нетрадиционных методов имеющих спортивно-оздоровительную направленность, можно рекомендовать гимнастику йогов, систему К.Бутейко, дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой, циклическую волевою гимнастику, терапию цигун, систему П.Иванова, закаливание, различные виды массажа и самомассажа, рефлексотерапию (иглотерапия терапия шацу, аурикулотерапию, акупунктура су-джок), фитотерапию, ароматерапию, вокалотерапию, музыкотерапию, медитацию, аутотренинг, баню и многое другое[1].

Заключение. За тысячелетия развития цивилизации люди накопили столько сведений как остаться здоровым, что болеть глупо и стыдно. Нам остаётся лишь суммировать и осмысливать этот опыт, приспосабливать его к нашим условиям жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безопасность жизнедеятельности. - Москва: Юнита 1 СГУ, 1998.
2. Валеология – наука о здоровье. Учебно–методическое пособие под ред. **А.Д. Соколова, З.С. Абишевой.** - Алматы: «Фылым», 1999.
3. **Джарылкапова Г.А., Назыров Е.М.** Валеология. Здоровье – осознанная необходимость. Учебник для гуманитарных вузов. Курс лекций с практическими рекомендациями. – Алматы: ТОО «Алматы кітап», 2005.
4. Физическая культура студента. Учебник под ред. **В.И. Ильинича.** - Москва: «Гардарики», 1999.
5. **Чумаков Б.Н.** Валеология: уч. пособие. - Москва: Пед. Общ. России, 1999.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ

Логинов Виктор Геннадьевич

преподаватель физической культуры, Усть-Каменогорский высший политехнический колледж, г. Усть-Каменогорск, Республика Казахстан.

📄 **Аңдатпа.** Мақалада адам өміріндегі негізгі құндылық ретінде адам денсаулығы туралы ақпарат берілген. Сондай-ақ «денсаулық» ұғымының үш құрамдас бөлігі, олардың бірлігі мен өзара байланысы және салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі туралы ақпарат қамтылған.

➡ **Түйін сөздер:** денсаулық, ауру, өмір салты, салауатты өмір салты, рухани денсаулық, психикалық денсаулық, физикалық денсаулық.

BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Loginov Viktor Gennadievich

преподаватель физической культуры, Усть-Каменогорский высший политехнический колледж, г. Усть-Каменогорск, Республика Казахстан.

📄 **Annotation.** The article contains information about human health as a fundamental value in human life. The article provides information about the three components of the concept of “health”, their unity and interconnection and their role in the formation of a healthy lifestyle.

➡ **Keywords:** health, illness, lifestyle, healthy lifestyle, spiritual health, mental health, physical health.

МРНТИ 77.01.79

ТЕХНОЛОГИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рябченкова Наталья Дарьябаевна

заместитель директора КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация. В статье рассматривается идея обучения в сотрудничестве, методы организации и виды технологии сотрудничества на уроках физической культуры. В обучении, построенном на основе технологии сотрудничества прямая цель – развитие интеллектуальных, духовных и физических способностей, интересов, мотивов, выработка научно-материалистического мировоззрения. Содержанием урока в таком обучении является освоение способов познания, общественных и лично значимых преобразований в окружающей действительности, а не программные знания и материал учебника.

Ключевые слова: технология сотрудничества, урок физической культуры, обучение, группа.

Введение.

Концепция модернизации образования в области физической культуры вносит новые требования в работу с учетом компетентного подхода к формированию готовности к индивидуализированной образовательной практике.

Современное образование предполагает формирование и развитие у обучающихся различных компетенций: обработки информации, исследовательской работы, общения, самообразования, сотрудничества, умения брать ответственность на себя и много другого.

Однако на уроках физической культуры учащиеся часто овладевают лишь определенным объемом знаний и набором навыков, не развивая эффективных методов их применения, что обусловлено использованием большинством педагогов объяснительно-иллюстративного метода обучения.

Современный урок физической культуры в контексте обновления содержания образования предполагает активное обучение в коллаборативной среде, дифференцированный подход, акцент на межпредметные связи и неотъемлемое использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), диалоговое обучение, учет индивидуальных потребностей учащихся и технологии сотрудничества.

Все это заставляет педагога искать новые формы обучения, новые приемы и методы организации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, искать такой инструментарий (технологии), который действительно оптимизирует, повышает эффективность процесса обучения.

Чтобы развивать ключевые компетенции на уроках физической культуры, можно

использовать модели уроков в рамках личностно-ориентированных технологий, обучения в сотрудничестве методом проблемного обучения, состоящий в организации усвоения учащимися не готовых знаний, а пути их получения (знания как результат научного познания), формирования познавательной самостоятельности детей, развития их творческих способностей.

Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе!

Технология сотрудничества относится к современным образовательным технологиям, ориентированным на личность ученика и реализующая потребности ГОСО. Технология сотрудничества - эта технология, основанная на взаимодействии всех членов группы, где каждый участник несет обязательство за удачу или провал группы, ориентированная на совместную работу.

Ценность этой технологии в том, что она на современных уроках способствует умению грамотно ставить цель и находить пути для ее реализации, вовлекает детей в совместную работу, концентрирует их внимание, формирует коммуникативные компетенции, воспитывает самостоятельность, ответственность за результат.

Особенностями организации обучения в сотрудничестве является учебно-групповое сотрудничество - деление класса на группы для достижения поставленных задач. Выполнение заданий учитывает личное вложение каждого в группе, формирование групп реализует учебные ресурсы каждого ребенка.

Существует несколько видов обучения в сотрудничестве, которые применимы для всех учебных дисциплин, в теоретической части и для физической культуры.

Для более полного понимания необходимо раскрыть основные принципы обучения в сотрудничестве.

1. Группы учащихся формируются учителем до урока с учетом психологической совместимости детей. При этом в каждой группе должен быть «сильный», «средний», «слабый» ученики, девочки и мальчики. Если группа на нескольких уроках работает слаженно, дружно и продуктивно, нет никакой необходимости менять ее состав. Это так называемые базовые группы. Если работа по каким-то причинам не ладится, состав можно менять от урока к уроку.

2. Группе дается одно задание, но при его выполнении предусматривается распределение ролей между членами группы. Роли могут распределяться как учителем, так и обучающимися внутри группы.

3. Оценивается работа не одного ребенка, а всей группы, т.е. оценивание любым способом распространяется на всю группу. Важно, что оцениваются не столько знания, сколько усилия учащихся. В ряде случаев можно предоставить ребятам возможность самим оценить результаты своего труда.

4. Учитель сам выбирает члена группы, который должен отчитаться за задание. Это может быть и «слабый» ученик. Способность «слабого» учащегося обстоятельно изложить результат совместной работы означает, что группа справилась с заданием и учебно-педагогическая цель достигнута. Ибо цель любого задания не формальное его выполнение (правильно, неправильно), а усвоение материала каждым участником группы.

Таким образом, исходя из вышеописанного, использование технологии сотрудничества на уроках физической культуры лежит в плоскости личностно - ориентированных технологий обучения.

А также выделяют несколько вариантов возможной организации технологии сотрудничества:

1. **Обучение в команде** предполагает выполнение одного задания для всей группы.

2. **«Учимся вместе»** - предполагает разделение класса на группы по несколько человек, каждая группа получает свое задание. Этот метод можно сочетать с методом круговой тренировки и разноуровневого обучения, где группы, выполняя задания на нескольких станциях. Задания предполагаются для учеников разного уровня физической подготовленности.

3. **Исследовательская работа** учащихся в группах направлена на самостоятельную деятельность учащихся по общему вопросу темы. В группах каждый учащийся получает индивидуальные задания и вносит вклад в общую копилку результатов. Активно используется эта форма работы с учащимися, временно

освобожденными от физической нагрузки и отнесенными к специальной медицинской группе. Учащиеся разрабатывают мини-проекты, составляют комплексы физических упражнений, презентации, создают интеллектуальные карты по заданным темам.

Технология обучения в сотрудничестве способствует интенсификации образовательного процесса – учитель и ученик экономят время и другие собственные ресурсы, не теряя в результатах обучения, как следствие эта технология способствует сохранению здоровья учащихся в силу создания ситуации успеха, поддержания благоприятного психологического климата в коллективе, создания рабочей творческой атмосферы на уроке. Кроме того, данная технология предусматривает поддержание субъект-субъектных отношений между учителем и учеником, что тоже является ресурсом и здоровьесбережением (поддерживается эмоциональное здоровье ученика) и ресурсом воспитательным (формируется ответственность за результат работы всей группы, воспитывается коллектив как группа единомышленников).

Заключение. Технология сотрудничества дает возможность приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности. Эта форма организации воспитывает у школьников чувства взаимной требовательности и ответственности за свою учебу. Обучающиеся становятся активнее, слабые чувствуют уверенность в собственных силах; самостоятельно приобретают, применяют полученные знания для решения жизненных проблем; совместные дискуссии и исследования формируют интеллектуальные и коммуникативные умения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Калашникова Т. В.** Управление развитием физической культуры и спорта: финансовый аспект.
2. **Т. В. Калашникова, И. В. Краковецкая, Н. Е. Данилова** // Теория и практика физической культуры. – 2016.
3. **Смирнов Н.К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002.
4. Интернет ресурс: <http://collegy.ucoz.ru/publ/88-1-0-12871>.
5. Интернет ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-innovatsionnoy-tehnologii-sotrudnichestva-i-problemnoy-tehnologii-na-urokah-literatury>.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ҰНТЫМАҚТАСТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

Рябченкова Наталья Дарьябайқызы

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және балалар мен жасөспірімдер туризмінің өңірлік орталығы» КММ директорының орынбасары.

■ **Аңдатпа.** Мақалада ынтымақтастықта оқыту идеясы, дене шынықтыру сабақтарында ынтымақтастық технологиясын ұйымдастыру әдістері мен түрлері қарастырылады. Ұнтымақтастық технологиясы негізінде құрылған оқытуда тікелей мақсат – зияткерлік, рухани және физикалық қабілеттерді, қызығушылықтарды, мотивтерді, ғылыми-материалистік дүниетанымды дамыту. Мұндай оқытудағы сабақтың мазмұны бағдарламалық білім мен оқулық материалын емес, қоршаған шындықтағы таным тәсілдерін, әлеуметтік және жеке маңызды өзгерістерді игеру болып табылады.

→ **Түйін сөздер:** ынтымақтастық технологиясы, дене шынықтыру сабағы, оқыту, топ.

TEHNOLOGY OF COOPERATION IN PHYSICAL IN EDUCATION LESSONS

Ryabchenkova Natalya Daryabaevna

Deputy Director of the KSU “Regional Center for Physical Culture and Children and Youth Tourism” of the Education Department of the Akimat of Kostanay Region.

■ **Annotation.** This article explores the idea of collaborative learning. Methods of organization and types of technology of cooperation in physical education lessons. In training built on the basis of cooperation technology, the direct goal is the development of intellectual, spiritual and physical abilities, interests, motives, and the development of a scientific-materialistic worldview. The content of the lesson in such training is the development of methods of cognition, socially and personally significant transformations in the surrounding reality, and not program knowledge and textbook material.

→ **Keywords:** technology of cooperation, physical education lesson, training, group.

FTAMP 77.03.25

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫ АРҚЫЛЫ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ЛОГИКАЛЫҚ ОЙЛАУ ҚАБІЛЕТІН ДАМУ

Жолтай Ернар Мейранбекұлы

Атырау қаласы, №16 «Дюймовочка» бөбекжай бақшасының дене шынықтыру жетекшісі, педагог-сарапшы.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада мектеп жасына дейінгі балалардың логикалық ойлау қабілетін тоғызқұмалақ ойындарын қолдану арқылы дамыту жолдары туралы айтылған. Зерттеудің мақсаты- мектепке дейінгі мекемелердегі дене шынықтыру пәнінде тоғызқұмалақ ойынын қолдану, шартымен таныстыру, оның шығу тарихынан мағлұмат беру.

→ **Түйін сөздер:** балабақша, ойын, тоғызқұмалақ, логикалық ойлау.

Кіріспе. Балабақша балалары болашақ иесі болғандықтан дүниежүзілік мәдениетті танитын, өзінің төл мәдениетін білетін, сыйлайтын, рухани дүниесі бай, саналы ойлайтын деңгейі жоғары білікті болуы міндетті. Ата-бабаларымыздың ғасырлар бойы жинақтаған тәжірибесін, мәдениетін балалар бойында саналы сіңіріп, қоршаған ортадағы қарым-қатынасын, мінез-құлқын, өмірге деген көзқарасын, бағытын дұрыс қалыптастыру тәрбиесіне байланысты. Мектепке дейінгі мекемелерде адамгершілік тәрбиесі тәрбиелеу және білім беру үрдісінде әр түрлі іс-әрекеттер арқылы жүзеге асырылады. Олармен ойынның әр түрін ұйымдастыра отырып, бір-біріне деген қайырымдылық, мейірімділік, жанашырлық, достық, жолдастық сезімдерді тәрбиелеуге болады. Ойын – балалар өмірінің нәрі, яғни оның рухани жетілуі мен табиғи өсуінің қажетті алғы шарты және халықтың салтын үйренуде, табиғат құбылысын тануда олардың көру, есту, сезу қабілеттерін, зейінділік пен тапқырлықтарын дамытады. «Адам өркениетке бейім болуы үшін балалық шақты бастан кешуі міндетті, егер ойын мен қызыққа толы балалық шақ болмаса, ол мәңгілік жабайы болып қалған болар еді» деп К.Чуковский бала денесінің дамуы мен ой-дүниесінің өркен жаюы ойынға тікелей тәуелді екендігін атап көрсеткен.

Қазақ халқының жылдар бойы атадан балаға жалғасып, қалыптасқан ұлттық дәстүрі, әдет-ғұрпы, тәрбие мектебі бар. Баршамызға белгілі, ойын арқылы баланың дене құрылысы жетіліп, өзі жасаған қимылына сенімі артады. Баланың бойында ойлау, тапқырлық, ұйымдастырушылық, шыдамдылық, белсенділік қасиеттер қалыптасады. Жалпы ойынның қандай түрі болмасын, атадан балаға, ұрпақтан – ұрпаққа ауысып отырады. Халық ойындары өмірлік қажеттіліктен туады да, психологиялық жағынан

денсаулық сақтауға негізделеді. Осы орайда менің шығармашылық жұмысымды **«Тоғызқұмалақ ойыны арқылы мектепке дейінгі жастағы балалардың логикалық ойлау қабілетін дамыту»** деп алуға негіз болды. Осы жұмыстың негізі келесі оқыту факторларын жүзеге асырудан құралады: балалардың ұлттық ойындарды саналы меңгеруі; ойын және оқу, тәрбие әрекеттері тең қамтамасыз етілген тоғызқұмалақ ойындарын қолдану арқылы баланың жеке мүмкіндіктерін ашу.

Зерттеудің өзектілігі: халық жасаған мұралар сан алуан. Аға ұрпақ өз білгенін, өз көкейіне тоқығанын кейінгі буынға мирас етіп, іс-әрекет үстінде көзін қанықтыра беруден бастаған. Ұлттық мұраның бай қазынасының бірі – халықтың ұлттық ойындары көп салалы, көп қырлы құбылыс, ол тек ойындық сала емес, мәні жағынан да балабақша тәрбиеленушілерінің рухани өресі кең өсіп – жетілуіне, эстетикалық мәдениетін қалыптастыруға тәрбиелейтін негізгі құралдардың бірі. Халқымыздың ұлттық ойындарында ұрпақ қамын ойлаған, бір жүйеге келтіріліп өрнектелген ой мен әрекеттің, құпия философияны түсінуге жетелейтін адамгершілік үлгі-өнегенің желісі бар. Кейінгі кезде ұлттық ойындарға дұрыс көңіл бөлмеу нәтижесінде, көбі ұмыт болып, мүлде жоғалуға жуық. Ұлттық ойындарды жанұя тәрбиесінен бастап, балабақшада түрлі тәрбиелік шараларда қосымша материал ретінде пайдалануымыз қажет.

Зерттеудің мақсаты: тоғызқұмалақтың негізгі шарттарын түсіндіру арқылы логикалық ойлау қабілетін дамыту, математикалық амалдарды тез санау, ұлттық рухты, сананы қалыптастыруға бейімдеуден тұрады.

Зерттеудің нысаны: мектеп жасына дейінгі балалардың логикалық ойлауларын дамытуда тоғызқұмалақ ойындарын қолдану болып табылады.

Жұмыстың негізгі кезеңдері:

1-кезең – тәжірибелік-ізденіс жұмыстары: ұлттық ойындарды зерттеу, тоғызқұмалық ойынының ережелерімен танысу.

2-кезең – теориялық-әдістемелік жұмыстар: мектепке дейінгі мекемеде тоғызқұмалақ ойынының ерекшелігін талдау. Ойындардың теориялық негізін анықтап, жүйеге түсіру.

3-кезең – тәжірибелік жұмыстар: шығармашылық жұмысты талдау және қорыту, үйірме ұйымдастыру, тәжірибе кезіндегі нәтижелерді өңдеп дайындау.

Осы жұмыста тоғызқұмалақ ойыны туралы түсінік берілді, ойынды қолданудың тиімділігі дәлелденді.

Қазақ халқының ұлттық ойындарының зерттелуі

Қай халықтың болмасын, оның ұлттық ойындарының белгілі бір мақсаты мен әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан ерекше қасиеттері болады. Сондықтан халық арасында қалыптасқан ойындар туралы сипаттамалық жинақтар, деректер және құжаттар дұрыс зерттеу мен талдауды қажет етеді.

Ұлттық дәстүрлі халық ойындарының ел арасындағы беделі, тарихи қоғамдағы алатын орны және болашақ ұрпақты өсірудегі қажеттілігі, оның шығу тарихы туралы ғылыми тұрғыдан бізге дейінгі ғалымдар да көп ізденді. Ө.Диваев алғашқы топтағы ойын түріне рулық-қауымдық құрылыс кезеңінде өмірге келген ойындарды, екінші топтамадағы дәстүрлі ойындарға қозғалыс ойындарын, үшінші топқа – спорттық ойын түрлерін жатқызады. Ізденуші этнографтың дәлелдеуінше, халық ойындары балалардың іс-әрекетін, қимыл-қозғалысын дамытумен қатар денсаулығын шыңдауда тездетуші үрдіс әрекетін атқарады. Қазақ балаларының ұлттық ойынына тоқталғандардың бірі – орыс ғалымы А.Алекторов. Автор бұл еңбегінде көшпенді қазақ халқының өмір сүру салтындағы баланың дүниеге келген сәтінен бастап өсу динамикасына дейін ұлттық ойын мен қимыл-қозғалыс әрекетінің алатын орны және балғындардың денсаулығы мен дене мүшесінің қалыптасып дамуындағы жеке халық ойындарының қажетті жақтарын ашып көрсетеді. Қазақтың белгілі ғалым ағартушылары А.Құнанбаев, Ш.Уәлиханов, Ы.Алтынсарин халық ойындарының балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен алтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде жастардың эстетикалық, адамгершілік ой талабының өсуіне оның атқаратын қызметін жоғары бағаласа,

М.Жұмабаев ойындарды халық мәдениетінің бастау алар қайнар көзі, ойлау қабілетінің өсу қажеттілігі, тілдің, дене шынықтыру тәрбиесінің негізгі элементі деп тұжырымдайды. Ұлттық ойындар халық тәрбиесінің дәстүрлі табиғатының жалғасы. Ежелден дәстүрлі ойындарда халықтың өмір сүру әдісі, тұрмыс-тіршілік еңбегі, ұлттық дәстүрлері, батырлық-батылдық туралы түсінігі, адалдыққа, күштілікке ұмтылуы, шыдамдылық, т.б. құндылықтарға мән берілуі – халық данышпандығының белгісі. М.Тәнекеевтің қазақтың ұлттық және дәстүрлі ойындарын зерттеген деректерінің өзі жеке мәселе. Оның негізгі еңбектері Қазақстандағы спорт пен дене тәрбиесі саласына арналған. Ең бастысы, ол дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы сияқты көкейтесті мәселесінің негізін қалаған М.Тәнекеевтің авторлығымен шыққан алғашқы туынды «Казахские национальные виды спорта и игры» (Алматы, 1957). Бұл зерттеуінде ізденуші қазақтың «Тоғызқұмалақ» ойынының ереже тәртіптерін таразылап, халық ойынының қажетті жақтарын ашып, сонымен қатар басқа да ұлттық қозғалмалы, спорттық ойын түрлеріне тоқталып, анықтама беріп жіктеп, құнды мұрағат деректеріне сүйене отырып, ғылыми сараланған пікірлер айтады. Аталған автор қаламынан халықтың этнопедагогика мен ұлттық ойындар арасындағы байланыс және ойындардың ертеңгі болашаққа керекті қасиеттілігін зерттеген басқа да қомақты ізденістер дүниеге келеді.

Тоғызқұмалақтың шығу тарихы

Соңғы деректерге қарағанда, оның шығу тарихы 4 мың жылдық кезеңді қамтиды. Ал кейбір мамандардың айтуынша, оның пайда болған кезі бұдан да көп уақыт болуы әбден мүмкін. Тоғызқұмалақ өткен ғасырларда қазақ даласындағы ең кең тараған ойын болатын. Қазақи аңыздарға сенетін болсақ, тоғызқұмалақ ойынын қарапайым қойшылар ойлап тапқан. Тоғызқұмалақ тақтасы ретінде олар жерді қазып, арнайы шұңқырлар жасаған. Ал, құмалақтарды дайындау үшін қойлардың құмалағын кептіріп, дәл сондай 162-сін қолданған. Ауызба-ауыз таралып келген аңыздарда тоғызқұмалақ ойыны қойшылар үшін керемет ермек болды. Соңғы деректерге қарағанда, тоғыз-құмалақ сынды ойындар ертеректе арифметикалық есептер үшін пайдаланылып, кейін келе есептеу әдістері ұмытылғанға ұқсайды. Тоғыз-құмалақ тақтасы тек 18 отаудан емес, 14, 10 отаудан да тұруы мүмкін. Мұнда тек ойынның басында бір ұяшық отауға 9-дан артық құмалақ салуға болмайтыны маңызды.

Бүгінде Қазақстанда осы жұмыстардың ұйытқысы болып отырған танымал бірнеше азаматтар бар. Солардың ішінде тоғызқұмалақ федерациясының президенті Әлихан Байменов, вице-президенті Сардар Шәріпов пен «Таңғажайып тоғызқұмалақ» кітабының авторы, тоғызқұмалақтан мемлекеттік жаттықтырушы Мақсат Шотаев деген азаматтардың есімін атау тұрарлық.

Ойнаған Абай, Мұхтар, Шәкәрім,
Сыпырып тастап, талайдың шапанын
Осындай асқар алыптар барда,
Үзілсін ізі қалайша атаның?
Замандарынан Фарабилердің,
Дәуірлерінен дана билердің
Жалғасқан жақсы өнер деп білсең,
Тоғызқұмалақ санап үйренгін.

Қазақстан тәуелсіздік алған жылдан бері тоғызқұмалақ жылдан-жылға дамып келеді. Бұл жерде жаңа құрылған тоғызқұмалақ федерациясының ықпалы зор болып отыр. Бүгінгі таңда осы қауымдастықтың арқасында елдің түкпір-түкпірінде үйірмелер ашылып, тоғызқұмалақтан жарыстар жиі өткізіліп келеді.

Тоғызқұмалақ ойыны арнайы тақтада екі адам арасында ойналады. Ойын тақтасы – 2 қазан, 18 отау, 162 құмалақтан тұрады. Ойын басында әр ойыншыға бір қазан, тоғыз отауға тоғыз-тоғыздан салынған сексен бір құмалақ тиесілі.

Тоғызқұмалақ адам бойында 9 түрлі әдет-ғұрып қасиеттерін қалыптастырады:

- Ақыл-ой өрісін дамытып, терең ойлануға;
- Тәртіптілікке, мәдениеттілікке;
- Әдептілікке, ізеттілікке;
- Төзімділікке, сабырлыққа;
- Еңбекқорлыққа, мақсатқа қол жеткізуге;
- Саяхат және туған өлкені қастерлеуге;
- Батырлыққа, тез арада дұрыс шешім қабылдауға;

- Жігер-намысты шыңдауға;
- Достық пен отансүйгіштікке тәрбиелейді.

Күтілетін нәтиже:

- ✓ Оқу жылының аяғына қарай оқушы біледі, үйренеді;
- ✓ Тоғызқұмалақ ойынының жалпы ережесі туралы;
- ✓ Интеллектуалды ойлауды;
- ✓ Ойын барысында жүрістерді санауды;
- ✓ Комбинация жасауды;
- ✓ Уақытқа ойнауды.

Қорытынды.

Ұлттық ойындар бала тәрбиесінде негізгі екі жауапты рөл атқарады: біріншіден, жаттығулар жасап, ұлт ойындарын ойнаған кезде дене дамуы жақсарса, екіншіден, ұлт ойындарының мазмұнын, ойлау тәртібін түсіндірген кезде ұлттық әдет – ғұрпымыздан, өткен өмірімізден хабар алады. Егер балабақшада жұмыс стилі ұлттық дәстүр, салт – санаға бағытталған болса, мысалы, барлық топ бөлмелері, залдар қабырғаларындағы тұскиіз, ою, сырмақ, домбыра, қамшы, ер сияқты заттардың өзі күнделікті баланың көз алдында болғандықтан осы бұйымдарға көздері қанық болып өседі. Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарын қолдану, тарихынан мағлұмат беру, оқушылар бойында патриоттық сезім қалдырары сөзсіз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. **Сағындықов Е.** Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы, «Рауан», 1993.
2. **Төтенаев Б.** Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, «Қайнар», 1994.
3. **Нұрғалиев Р.Н.** Қазақтың ұлттық ойындары. - Алматы, 1990.
4. **Әбдіқадіров Д.Р., Чныбаев М.М.** Тоғызқұмалақ ұлттық ойыны. – Алматы, 2011.
5. Дене тәрбие жүйесінің мазмұны мен негіздері. //Ұлт тағылымы. № 4. – Алматы, 2005. – Б. 28-31
6. Жеке тұлғаның рухани дамуындағы дене мәдениетінің рөлі //«Шоқан тағлымы 14» Абай Құнанбаев нақыл сөздер – Алматы, «Өнер», 1992.
7. **Танекеев М.Т.** Қазақстандағы дене тәрбиесі. Алматы, 2001.
8. Спорттық қызметтің мәні мен ерекшелігі. «Қазақстан жоғарғы мектебі» 2008. №1, - Б.-71-76.

РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИГРУ ТОГЫЗКУМАЛАК

Жолтай Ернар Мейранбекович

ведущий по физической культуры, ясли-сад №16 «Дюймовочка» г. Атырау, педагог-эксперт.

📄 **Аннотация.** В этой статье рассказывается о способах развития логического мышления дошкольников с помощью игр тогызкумалак. Цель исследования-использование игры тогызкумалак в дисциплине физическая культура в дошкольных учреждениях, ознакомление с условиями, изучение истории ее возникновения.

➡ **Ключевые слова:** детский сад, игра, тогызкумалак, логическое мышление.

DEVELOPMENT OF LOGICAL THINKING IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE GAME TOGYZKUMALAK

Zholtai Yernar Meiranbekovich

head of Physical Culture, teacher-expert of the kindergarten «Thumbelina» No. 16, Atyrau.

📄 **Annotation.** This article discusses the ways of developing logical thinking in preschool children using togyzkumalak games. The purpose of the study is to introduce the use of the game togyzkumalak in physical education in preschool institutions, to familiarize with the conditions, to give information about the history of its origin.

➡ **Keywords:** kindergarten, game, togyz kumalak, logical thinking.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR- ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скворцов Николай Николаевич

учитель физической культуры. КГУ Саумалкольская СШ №1, Айыртауский район, СКО,

e-mail: skvortsov_niknik@mail.ru.

Аннотация. Целью статьи является вовлечение школьников в учебно-познавательную деятельность. На сегодняшний день, условия реализации новой концепции предметной области физической культуры предполагают возможность использования информационных технологий не только как современные тенденции дистанционного обучения, но и как показатель, повышающий качество образования.

Ключевые слова: QR-код, мобильные устройства, информационные технологии, цифровое общество, дистанционное образование, современные тенденции.

Введение.

В настоящее время цифровые технологии все больше проникают во все сферы нашей жизни, в том числе и в сферу образования. Развитие информационных технологий позволяет использовать различные интерактивные инструменты и методы, которые могут значительно повысить мотивацию учащихся. Вместе с этим, физкультура, как одно из основных направлений физического развития школьников, также стремится к инновационным методам обучения. Одним из таких современных подходов является использование QR-кода.

С каждым годом возрастает потребность в использовании интерактивных методов обучения, позволяющих привлечь внимание учащихся и сделать уроки более увлекательными. В этой связи, я предлагаю использование QR-кодов с ребусами, загадками и другими заданиями на уроках физкультуры. QR-коды, или Quick Response коды, являются визуальными метками, содержащими информацию. Они могут быть легко считаны с помощью смартфонов или планшетов, оснащенных специальными приложениями. Почему бы не использовать эту технологию для создания интересных и познавательных заданий на уроке физкультуры?

Прежде всего, QR-коды с ребусами и загадками могут быть размещены на спортивном оборудовании, уличных тренажерах или других элементах учебной среды. Например, на беговой дорожке можно разместить QR-код, который при сканировании откроет ребус или загадку, связанную с физическими упражнениями. Учащиеся будут вынуждены разгадывать загадку, чтобы получить следующее задание или указание на выполнение определенного упражнения.

QR-коды могут также использоваться для проведения групповых соревнований. Например, на уроке физкультуры можно разделить учащихся на команды и дать каждой команде задания, скрытые за QR-кодами. Командам придется сканировать коды, разгадывать ребусы и загадки, чтобы выполнить поставленные задания. Такая игра развивает командный дух и способствует активному вовлечению всех учащихся в процесс обучения.

Кроме того, QR-коды с ребусами и заданиями могут быть полезны для ознакомления с правилами спортивных игр. Например, на уроке физкультуры, посвященном баскетболу, можно разместить QR-коды, содержащие правила данной игры. Учащиеся, сканируя коды, смогут ознакомиться с правилами и лучше понять основы игры.

Вообще, использование QR-кодов с ребусами, загадками и другими заданиями на уроке физкультуры позволяет не только сделать уроки более интересными, но и развивать познавательные навыки учащихся. При сканировании кодов, ребусов и загадок они будут вынуждены активно мыслить, развивать логическое и креативное мышление.

Кроме того, QR-коды могут использоваться для самоконтроля и самооценки учащихся на уроках физкультуры. После выполнения определенного физического упражнения, ученику необходимо просканировать QR-код, который перенаправляет его на онлайн-форму, где он может оценить свои усилия или отметить прогресс. Результаты и исследования показывают, что использование QR-кодов на уроках физкультуры способствует повышению мотивации учащихся. Они создают интерактивную и привлекательную обстановку, способствуют самостоятельному изучению новых материалов и обеспечивают возможность оценки своих результатов.

Заклучение. Использование QR-кодов с ребусами, загадками и другими заданиями на уроках физической культуры является инновационной и эффективной практикой, способствующей активному вовлечению и заинтересованности учащихся в процессе обучения. Это новое, интересное и технологически продвинутое решение, способное эффективно соединить физическую активность с познавательными заданиями на уроках физкультуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Авраменко А.** Мобильное обучение: этапы развития и современные тенденции // Научные ведомости БелГУ. Гуманитарные науки. Вып. 17. — 2013. — № 6. — С. 11–16
2. **Белогуров А.Ю.** Стратегия и методология профессионального развития педагогов в течение всей жизни // Педагогика: журнал. - 2016 - №7. - С. 58-64
3. **Кенжибаева З.С., Садырова М.С., Мухтар Е.С., Момынкулова Ш.О.** Использование цифровых технологий в системе дистанционного образования: зарубежный опыт и Казахстан. Вестник КазНУ им. аль-Фараби. Серия «Педагогические науки». Том 67. 2021. - №2 – С. 40-50
4. **Кудрявцев А.В.** Основные возможности использования мобильных устройств в системе высшего образования // Педагогическое образование в России. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-vozmozhnosti-ispolzovaniya-mobilnyh-ustroystv-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 10.03.2023).

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ОҚУШЫЛАРДЫҢ ЫНТАСЫН АРТТЫРУ ҮШІН QR ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНУ

Скворцов Николай Николаевич

СҚО, Айыртау ауданы, Rue Саумалкөл №1 ОМ дене шынықтыру мұғалімі.
e-mail: skvortsov_niknik@mail.ru.

■ **Аңдатпа.** Дене тәрбиесі сабақтарында оқушылардың мотивациясын арттыру үшін qr-технологиясын қолдану. Мақаланың мақсаты – оқушыларды оқу-танымдық қызметке тарту. Бүгінгі таңда дене шынықтыру пәні саласының жаңа тұжырымдамасын іске асыру шарттары ақпараттық технологияларды қашықтықтан оқытудың заманауи тенденциялары ретінде ғана емес, сонымен қатар білім беру сапасын арттыратын көрсеткіш ретінде де пайдалану мүмкіндігін болжайды.

⇒ **Түйін сөздер:** QR-код, мобильді құрылғылар, ақпараттық технологиялар, цифрлік қоғам, қашықтықтан білім беру, қазіргі тенденциялар.

THE USE OF QR TECHNOLOGY TO INCREASE THE MOTIVATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Skvortsov Nikolay Nikolaevich

Physical education teacher of Secondary School No. 1 on Rue Saumalkol, Ayyrtau District, North Kazakhstan region. e-mail: skvortsov_niknik@mail.ru.

■ **Annotation.** The purpose of the article is to involve schoolchildren in educational and cognitive activities. To date, the conditions for the implementation of the new concept of the subject area of physical culture suggest the possibility of using information technologies not only as modern trends in distance learning, but also an indicator that improves the quality of education.

⇒ **Keywords:** QR code, mobile devices, information technology, digital society, distance education, current trends.

THEORY AND PRACTICE OF THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE»

**БІЛІКТІЛІК АРТТЫРУ КУРСТАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ЖЕТІЛДІРУ**

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы бас директорының стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі орынбасары.

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру педагогтерінің кәсіби құзыреттілігі мен дағдыларын жетілдіру бойынша біліктілікті арттырудың білім беру курсы бағдарламасының мақсаты, міндеттері мен өзектілігі айқындалған. Дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курсы барысында нәтижелерге қол жеткізу үшін білім алушыларды ынталандыруды оқытудың жаңа технологиялары мен әдістерін қолдануда дене шынықтыру педагогтері үшін тиімді және кешенді бағдарламалар жасау бойынша әдістемелік ұсынымдар берілген.

➡ **Түйін сөздер:** ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, дене шынықтыру педагогтері, курс бағдарламасы, дене шынықтыру, біліктілік арттыру, әдістемелік ұсынымдар.

Білім беру жүйесін дамытудың қазіргі қазақстандық доктринасы шеңберінде жеке тұлғаны тәрбиелеу процесінің перспективалары білім беру ұйымдарының тәрбие қызметінің барлық бағыттарымен тығыз байланысты. Сонымен қатар, баланың мәдени және адамгершілік бейнесін қалыптастыру процесінде дене шынықтыру маңызды рөл атқарады, ол Оқу-ағарту министрінің «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарына сәйкес тәрбиелік компонент ретінде зияткерлік, азаматтық-патриоттық, шығармашылық және рухани-адамгершілік элементтері қамтиды. Білім беру қызметін реттейтін нормативтік-құқықтық құжаттарға сәйкес білім беру саласындағы мемлекеттік саясаттың стратегиялық бағыттарын іске асыру тетіктері туралы білімді жүйелеп, инклюзивті білім беру аясында мектепте дене шынықтыру бойынша заманауи педагогикалық технологияларды қарастыру арқылы инклюзивті білім берудің принциптері мен бағыттары айқындалады. Ол «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру біліктілік арттыру курсы бағдарламасының өзектілігін айқындады.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының (бұдан әрі – Орталық) ұйымдастыруымен 2023 жылғы 6 ақпан – 24 қараша аралығында өткізілген «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсы жоспарына сәйкес **11 982** дене шынықтыру пәнінің мұғалімі бюджеттік негізде кәсіби біліктілігін арттырды.



«Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру біліктілік арттыру курсы бағдарламасының мақсаты – дене шынықтыру мұғалімдерінің жаңа технологиялар мен оқыту әдістерін қолданудағы кәсіби құзыреттілігі мен дағдыларын дамыту болып табылады.

Соныменқатароқушылардыңжасерекшеліктері мен инклюзивті білім беруді ескере отырып, дене шынықтыруды оқытудың құралдарын, белсенді әдістерін таңдаудың негізгі тәсілдерін анықтап, ерекше білім қажеттілігі және денсаулық жағдайында ауытқулары бар оқушылармен дене шынықтыруды оқыту мәселелері бойынша білімдері тереңдетілді. Оқушылардың денсаулығы мен салауатты өмір салтына бағытталған денсаулық сақтау технологиялары дағдыларын, оқушылардың жетістіктерін критериялды бағалау жүйесіне сәйкес дене шынықтыру бойынша оқу тапсырмаларын бағалау дағдыларын дамыту және тұлғаның кәсіби өсуін тиімді жүзеге асыруды қамтамасыз ететін кәсіби қызметте сандық технологияларды теориялық және практикалық қолдану туралы білімдерін тереңдетіп білім беру бағдарламасының негізгі міндеттері шешілді.

Біліктілікті арттыру бағдарламасы 6 модуль бойынша оқытылды: *Нормативті құқықтық* модульде тыңдаушылар «Дене шынықтыру» пәнін оқыту саласындағы Ұлттық нормативтік құқықтық актілер туралы, педагогтің білім беру қызметін реттейтін нормативтік құқықтық құжаттарды әлеуметтікжәнекәсіби салада пайдалануды, оқыту стандартының мазмұны және дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасының мазмұны бойынша оқу-әдістемелік материалдарды және пәннің ресурстық қамтамасыз етілуін талдау туралы ақпараттандырылды. *Психологиялық-педагогикалық* модульде мектеп жасындағы балалардың жас дамуының психологиялық заңдылықтары туралы мәліметтер алды және қолайлы психологиялық орта құруға, оқу мақсаттарында ойындар мен өзара іс-қимылды пайдалануға, оқушылардың білімін жақсарту мақсатында бағаларды пайдаланудың педагогикалық тәсілдерін іріктеуге және оқушыларға оқытудың жеке траекториясын құрастыруға көмектесуге бағытталды. *«Білім беру сапасын арттыру контекстінде оқытудың мазмұны мен әдістерін жетілдіру,*

дене шынықтыруды оқытудың заманауи технологиялары» модульінде білім беру және тәрбиелеу жүйесіндегі дене шынықтыру пәнінің мақсат, міндеттер мен күтілетін нәтижелері қарастырылды. Сондай-ақ, баскетбол, волейбол, футбол, жеңіл атлетика, ұлттық спорт түрлері бойынша оқу сабақтарын оқытудың заманауи әдістері мен дене шынықтыру-сауықтыру технологияларының қазіргі заманғы тәсілдері (шынығу, жылдамдықты, ептілікті, төзімділікті дамыту, дене шынықтыру сабақтарында іске асыру) зерделенді. *«Денсаулық жағдайында ауытқулары бар және ерекше білім берілуіне қажеттілігі бар оқушылардың дене тәрбиесі»* модульінде гигиеналық гимнастиканың емдік маңызы, мектептегі дайындық және арнайы медициналық топқа жататын денсаулық жағдайындағы ауытқулары бар оқушылардың дене тәрбиесі бойынша әдістемелік материалдың мазмұны, ерекше білім берілуіне қажеттілігі бар оқушылардың дене тәрбиесі мен қозғалыс белсенділігі қарастырылды. *IT құзыреттілік модульде* цифрлық білім беру ресурстары мен виртуалды зертханаларды пайдалану «Күнделік» ААЖ, Egov порталымен жұмыс жасауға бағытталған. Білім беру процесінде инновациялық және цифрлық технологияларды қолдану бойынша дене шынықтыру педагогтерінің кәсіби дағдыларын дамыту көзделген. *Вариативті модульдің* тақырыптарын тыңдаушылардың кіріс сауалнамасы барысында анықталып, курс тыңдаушылардың сұранысымен құрастырылды және дене шынықтыру пәні бойынша өзекті мәселелері қамтылды.

Орталықтан сертификатталған тренер-оқытушы біліктілікті арттыру курстарында дәріс оқып, тәжірибелік сабақтар жүргізді. Жаттықтырушылар санына жоғары оқу орындарының оқытушылары (PhD докторлар, ғылым кандидаттары, магистрлер), колледждер және озық жұмыс тәжірибесі бар орта мектеп мұғалімдері кірді. Оның ішінде: ғылым докторы, PhD докторы, ғылым кандидаты – 23% (70); педагогика ғылымдарының магистрі – 37% (117); шебер оқытушы, оқытушы-зерттеуші, аға оқытушы – 13% (41); UEFA жаттықтырушысы, төреші, әдіскері – 27% (86). Профессорлық-оқытушылар құрамы тренерлердің жалпы санының 59,5%-ын құрайды.

Курс барысында дене шынықтыру педагогтеріне білім беру ұйымдарында дене шынықтыру сағатын дұрыс ұйымдастыру, тиімді әрі кешенді жаттығулардың бағдарламаларын құрастыру және білім алушыларды нәтижеге жетуге ынталандыру жөнінде әдістемелік кеңестер берілді. Яғни, курс қатысушылары дене қозғалысы жаттығуларының заманауи әдістерін үйренді, әртүрлі жастағы оқушылармен жұмыс істеудің құнды тәжірибесін алды.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының басшылығы мен дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының жетекшісі мен аға әдіскерлері де біліктілікті арттыру курсына тыңдаушылардың сабаққа қатысу белсенділігін зерделеу мақсатында өңірлерге іссапарлармен шығып теориялық-практикалық сабақтарға қатысты. Мұғалімдер тарапынан туындаған бірқатар сауалдарға жауап беріп, дене шынықтыру пәнін тиімді өткізудегі әдістемелік ұсынымдарымен бөлісті.

Қорыта келгенде Орталықтың ұйымдастыруымен «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсы ҚР Оқу-ағарту министрлігіне Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту туралы Ережесіне сай сараптамалық есеп уақытылы тапсырылып, Орталық порталына жүктеліп отырылды. «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы орта білім беру ұйымдарының 11 982 дене шынықтыру пәнінің мұғалімі бюджеттік негізде кәсіби біліктілігін арттырды, 100% толығымен қамтылды, жоспар орындалды.

2. «Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 4 мамырдағы № 175 бұйрығы.

3. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы (ҚР Оқу-ағарту министрі № 406 бұйрығы, 2022 жылғы 23 қыркүйектегі жағдай бойынша өзгерістермен және толықтырулармен).

4. Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының перспективалық жоспары. ҰҒПДТО 2021-2023 жж.

5. «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсы бағдарламасы. ҰҒПДТО 2021 ж.

6. Дене шынықтыру – білім алушылардың дене тәрбиесі мен рухани адамгершілік тәрбиесінің негізі. - №3(71) 2023 жыл. Дене тәрбиесі жаршысы. **Р.К. Рысбекова.**

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ. - Астана, 2016 жыл (Тұжырымдамасына өзгеріс енгізілді – ҚР Президентінің 13.04.2023 ж. № 195 (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі) Жарлығы.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Рысбекова Раушан Касымбековна

Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения РК, заместитель генерального директора по стратегическому развитию и инновациям.

■ **Аннотация.** В статье определены цель, задачи и актуальность программы образовательного курса повышения квалификации по совершенствованию профессиональной компетентности и навыков учителей физической культуры. В ходе курса повышения квалификации педагогов физической культуры даны методические рекомендации по составлению эффективных и комплексных программ для учителей физической культуры в применении новых технологий и методов обучения мотивации обучающихся для достижения результатов.

→ **Ключевые слова:** физическая культура, повышение квалификации, профессиональная компетентность, навык.

IMPROVING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN ADVANCED TRAINING COURSES

Rysbekova Raushan Kasymbekovna

Deputy general director for Strategic Development and innovation of the of the National Scientific and Practical Center for Physical Culture of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

■ **Annotation.** The article defines the goals, objectives and relevance of the program of the educational course of advanced training to improve the professional competencies and skills of physical education teachers. During the course of advanced training of physical education teachers, methodological recommendations were given on the development of effective and comprehensive programs for physical education teachers in the use of new technologies and methods of training to motivate students to achieve results.

→ **Keywords:** National Scientific and Practical Center of Physical Culture, physical education teachers, course program, physical culture, professional development, methodological recommendations.

FTAMP 77.01.79

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ МЕН ДАҒДЫСЫН ДАМУ

Куптилеуова Сянзия Кантуреевна

педагогика ғылымдарының магистрі, ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы. Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының жетекшісі.

■ **Аңдатпа.** Мақалада Талдау және мемлекеттік саясаттың іске асырылуын мониторингтеу басқармасы және Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ұйымдастыруымен өткізілген «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсының мәліметтері берілген. Бағдарламаның тиімділігі мен өзектілігін арттыру мақсатында Орталықтың дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасы білім беру бағдарламасының тиімділігі мониторингінің нәтижелеріне талдау жүргізілген.

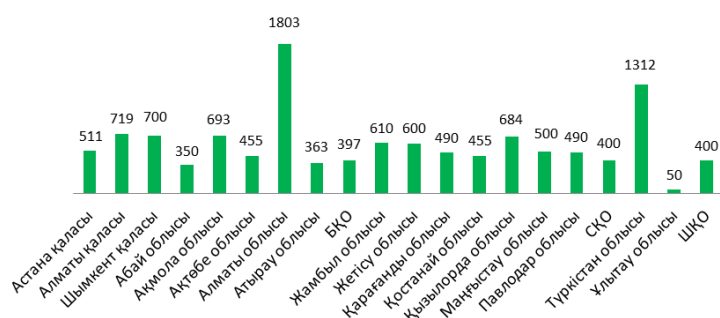
→ **Түйін сөздер:** курс бағдарламасы, дене тәрбиесі орталығы, курс тыңдаушыларының мәліметтері, дене шынықтыру, біліктілік арттыру, әдістемелік ұсынымдар.

Кіріспе. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Орта білім комитеті, Талдау және мемлекеттік саясаттың іске асырылуын мониторингтеу басқармасы және Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ұйымдастыруымен 2023 жылғы 6 ақпан – 24 қараша аралығында өткізілген «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған 17 өңір және Республикалық маңызы бар: Астана, Алматы және Шымкент қалаларына, облыстық білім беру басқармаларына белгіленген нысан бойынша педагогтердің тізімін ұсыну туралы өтінімдері негізінде біліктілікті арттыру курстары тыңдаушыларының тізімін жасақтап, ағымдар бойынша кесте бекітіліп, біліктілікті арттыру курсы жоспарына сәйкес **11 982** дене шынықтыру пәнінің мұғалімі бюджеттік негізде кәсіби біліктілігін арттырды.

Бағдарламаның тиімділігі мен өзектілігін арттыру мақсатында Орталықтың дене

шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасы білім беру бағдарламасының тиімділігі мониторингінің нәтижелеріне талдау жүргізді және оларды сегіз ағым бойы аналитикалық есеппен ресімдеп, «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсының қорытынды есебі Оқу-ағарту министрлігінің Орта білім комитеті, Талдау және мемлекеттік саясаттың іске асырылуын мониторингтеу басқармасына тапсырылып отырылды. Қорытынды есеп бойынша курс тыңдаушыларының толық мәліметтері, санаты бойынша салыстырмалы талдау және сауалнама қорытындысы төмендегі 9 диаграмма, 4 кестеде көрсетілген.

1. Жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру мұғалімдері бойынша курс тыңдаушыларының мәліметтері.



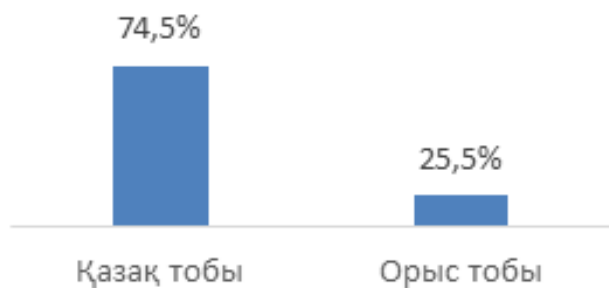
1-диаграмма

2. Оқыту тілі бойынша тыңдаушылар саны:

* қазақ тілді топта – 8933 адам

* орыс тілді топта – 3049 адам

Барлығы: 11 982.

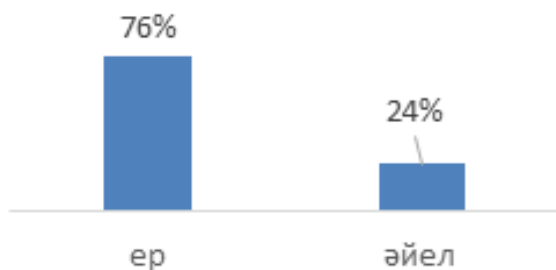


2-диаграмма

3. Жалпы 11 982 адам біліктілігін арттырды, оның ішінде:

ер - 9147;

әйел - 2835.

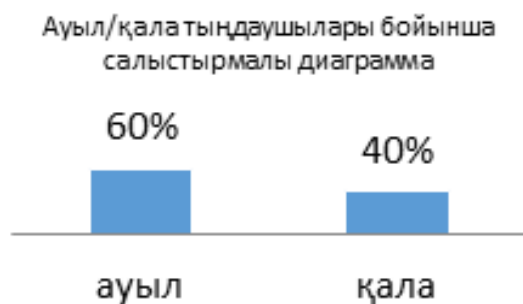


3-диаграмма

4. Ауыл/қала тыңдаушылары бойынша мәлімет:

Барлығы	оқытылды	
	ауыл	қала
11982	7219	4763

1-кесте



4-диаграмма

5. Тыңдаушылардың білімдері бойынша:

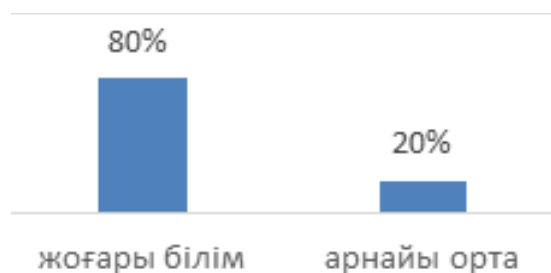
- жоғары біліммен – 9577

- арнайы орта біліммен – 2405

Барлығы: 11 982 педагог.

Барлығы	Тыңдаушылардың білімдері	
	Жоғары	Арнайы орта
11982	7219	4763

2-кесте



5-диаграмма

6. Тыңдаушылардың санаты бойынша:

№	Санаты	Тыңдауш. саны
Дене шынықтыру мұғалімдері		
1	жоғары	458
2	бірінші	348
3	екінші	406
4	Педагог-шебер	169
5	Педагог-зерттеуші	2346
6	Педагог-сарапшы	2650
7	Педагог-модератор	3229
8	Санаты жоқ	2376
Барлығы		11982

3-кесте

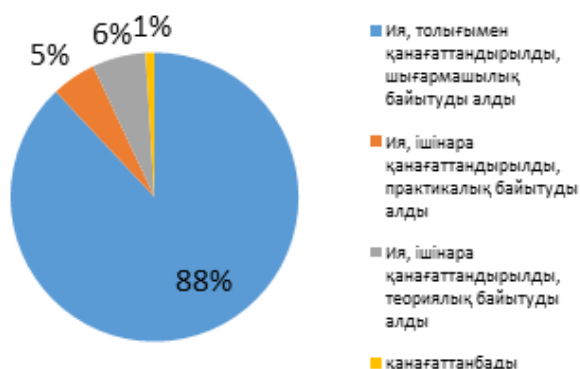


6-диаграмма

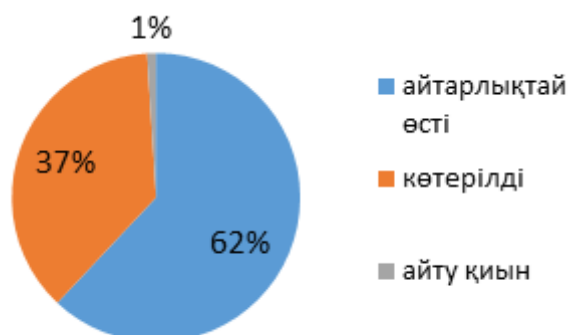
Курс тиімділігін анықтау және дене шынықтыру педагогтерінің мәселелері мен қиындықтарын айқындау мақсатында 17 өңір және республикалық маңызы бар: Астана, Алматы және Шымкент қалаларының курс тыңдаушыларынан сауалнама алынды. Сауалнама қазақ және орыс тілдерінде жүргізілді (7-диаграмма). 11 982 педагогтен алынған сауалнаманың жалпы нәтижесі: Курс сапасы толық қанағаттандырылды (88%); Курс соңында кәсіби өсуі едәуір ұлғайды (62%); Біліктілікті арттыру курсынан күткен үміттері толық ақталды (100%).

7. Курс соңында тыңдаушылардан алынған сауалнама қорытындысы:

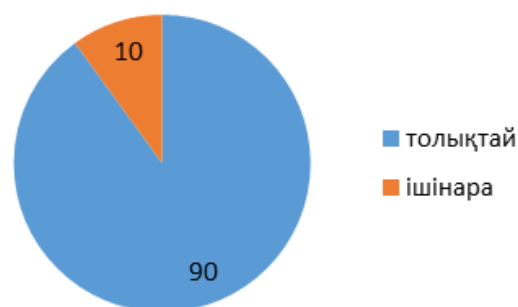
1. Курс сапасы қанағаттанарлық деп ойлайсыз ба?



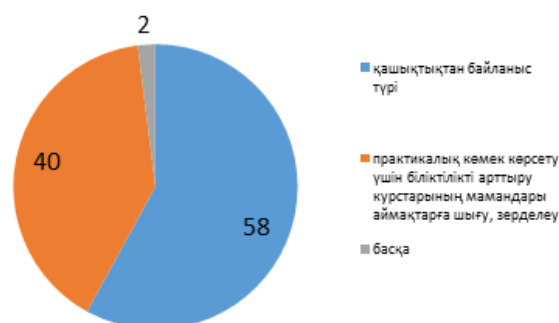
2. Курс соңында Сіз өзіңіздің кәсіби өсуіңізді қалай бағалайсыз?



3. Біліктілікті арттыру курстарынан күткен үміттеріңіз қаншалықты ақталды?



4. Курс аяқталған кейін ҰҒПДТО-дан болашақта қандай бағытта байланыс жасауды күтесіз?



7-диаграмма

«Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы орта білім беру ұйымдары 11 982 дене шынықтыру пәні педагогтерінің бюджеттік негізде кәсіби біліктілігін арттырды, 100% толығымен қамтылды, жоспар орындалды.

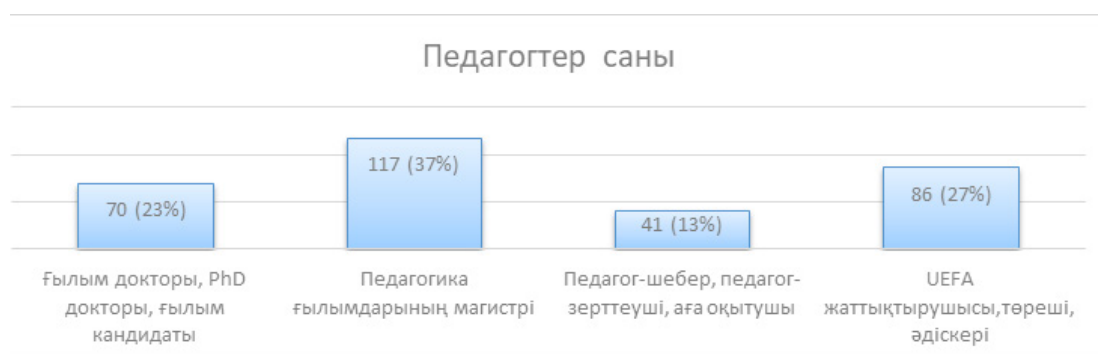
«Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» білім беру бағдарламасы бойынша жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үшін Орталықтан сертификатталған тренер-оқытушылар біліктілікті арттыру курстарында дәріс оқып, тәжірибелік сабақтар жүргізді. Жаттықтырушылар санына жоғары оқу орындарының оқытушылары (PhD докторлар, ғылым кандидаттары, магистрлер), колледждердің және озық жұмыс тәжірибесі бар орта мектеп мұғалімдері кірді. Оның ішінде: ғылым докторы, PhD докторы, ғылым кандидаты – 23% (70); педагогика ғылымдарының магистрі – 37% (117); шебер оқытушы, оқытушы-зерттеуші, аға оқытушы – 13% (41); UEFA жаттықтырушысы, төреші, әдіскері – 27% (86). Профессорлық-оқытушылар құрамы тренерлердің жалпы санының 59,5%-ын құрайды.

8. Профессорлық-оқытушылар құрамы (тренер-оқытушылар).

Ғылыми атағы/ біліктілік санаты	Ғылым докторы, PhD докторы, ғылым кандидаты	Педагогика ғылымдарының магистрі	Педагог- шебер, педагог- зерттеуші, аға оқытушы	UEFA жаттықтырушысы, төреші, әдіскері
Педагогтер саны	70 (23%)	117 (37%)	41 (13%)	86 (27%)

4-кесте

Профессорлық-оқытушылар құрамы (тренер-оқытушылар).



8-диаграмма

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

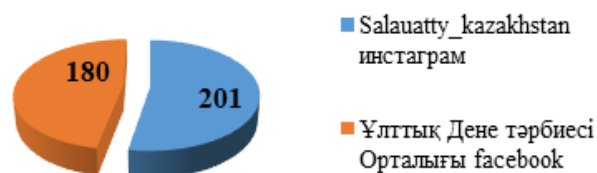
9. Инстаграм және Facebook әлеуметтік желілеріндегі ақпарат:

Курс аяқталғаннан кейін ҰҒПДТО-дан болашақта практикалық көмек көрсету үшін біліктілікті арттыру курсының мамандары аймақтарға шығып, жергілікті педагогтермен үздіксіз байланыс жасау ұсынылды. Сондай-ақ, мұғалімдердің төрттен бір бөлігі сабақ жоспары олардың кәсіби өсуін бақылауға көмектесетінін атап өтті.

Курс аяқталғаннан кейін тыңдаушылар:

- педагогтің білім беру қызметін реттейтін нормативтік құқықтық құжаттарды әлеуметтік және кәсіби салада пайдалануды; оқыту стандартының мазмұны және дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасының мазмұны

Орталықтың ресми әлеуметтік желілеріне орта білім беру ұйымдары бойынша жарияланған ақпарат



9-диаграмма

бойынша оқу-әдістемелік материалдарды және пәннің ресурстық қамтамасыз етілуін талдауды; мектеп жасындағы оқушылардың жас дамуының психологиялық заңдылықтарын ескеріп, білім беру мазмұнын жаңарту жағдайында дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың жаңа тәсілдері мен стратегияларын қолдануды; ерекше қажеттіліктері бар балаларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетуді; дене шынықтыру сабақтарында оқытудың жаңа тәсілдерін қолдана отырып, оқу процесінде де, сабақтан тыс уақытта да бұқаралық спорт және дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын жоспарлауды және

өткізуді; инклюзивті оқыту аясында мектептегі дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологияларын: инклюзивті білім берудің принциптері мен бағыттарын ескеріп, мектеп жағдайында дене шынықтырудың заманауи педагогикалық технологияларын қолдануды; орта білім беру ұйымдарындағы білім алушылардың денсаулық жағдайына, функционалдық мүмкіндіктері мен физикалық жұмысқа қабілеттілігіне тестілеу жүргізуді; оқытудың қазіргі заманғы технологияларының мазмұны және оларды практикалық қызметте қолдану бойынша білімді қорыту және тереңдетуді; оқушылардың нозологиясына байланысты түзету жаттығуларының кешендерін қолдануды меңгерді.

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

Курстан кейінгі сүйемелдеу мазмұнына сәйкес біліктілікті арттыру курстарының білім беру бағдарламаларының мақсаттарымен, міндеттерімен және күтілетін нәтижелерімен айқындалып тыңдаушыларға олардың педагогикалық, зерттеу және рефлексиялық қызметінде әдістемелік, зерттеу қызметінің нәтижелерін жариялауға дайындауда консультациялық көмек көрсету, оның ішінде тәжірибе алмасу бойынша іс-шаралар конференциялар, семинарлар өткізілді.

Біліктілік арттыру курсынан өткен педагогтерге жыл бойы онлайн/офлайн форматта курстан кейінгі қолдау шарасы ZOOM платформасында өткізіліп, on-line кеңестер, әдістемелік көмектер көрсетілді. Кәсіби даму аясында өз жобаларын қорғаған орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтері сарапталған сабақтарын, озық тәжірибелерін БАҚ-қа, яғни Орталықтың «Дене тәрбиесі жаршысы» ғылыми-практикалық журналына жариялау мақсатында материалдар жинақталып басылымға ұсынылды.

Қорытындысында, Қазақстан Республикасының заңнамасын және нормативтік құқықтық актілерді талдау Орталықтың Ғылыми кеңесінде орта білім беру дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламасының тиімділігіне жүргізілген мониторинг нәтижелері туралы курстар шеңберінде жүргізілетін мониторинг біліктілікті арттыру сапасын жетілдіру бойынша жұмысты құруға көмектеседі, Диагностикалық зерттеулер мен оқыту сапасын талдау деректері әдіскерлер мен курс өкілдеріне, жұмыс тобының мүшелеріне оқытуды ұйымдастырудың мұқият қарау және анықтау, әзірленген оқу бағдарламалары шеңберінде тыңдаушыларды оқыту процесін түзету үшін жұмыстар атқарылуда.

Жаңа бағдарламаның жобасы:

1) педагогтердің өз идеяларын қалыптастыру және оларды практикалық сабақтарға енгізу қабілеттерін дамытуға (сыни және креативті ойлау);

2) инновациялық әдістерді, оның ішінде цифрлық технологияларды пайдалана отырып (белсенді қимылды ойындар, шытырман оқиғалар арқылы оқыту, мектеп аумағындағы құрылымдалмаған ойындар және т.б.), Дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың командалық-жеке тәсілдері мен дене шынықтыру мұғалімдерінің педагогикалық практикасында медиативтік технологияларды қолдану, кәсіби өсуін өзін-өзі бағалау үшін іс-тәжірибесін жинақтау, зерделеу және енгізуге;

3) Дене шынықтыру және спорт психологиясының негіздерін, психологиялық модульдің мазмұнын, оларды қабылдау ерекшеліктерін, олардың мүдделерін, мінез-құлық үлгілерін зерттеуге;

4) инклюзивті білім беруді енгізуге (арнайы медициналық топтар, адаптивті және емдік дене шынықтыру) бағытталды.

Нәтижесінде Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 4 мамырдағы № 175 бұйрығымен бекітілген Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту қағидаларына сәйкес Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы «Дене шынықтыру педагогінің кәсіби құзыреттілігін дамыту» тақырыбында Бағдарлама әзірледі. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Орта білім комитеті, Талдау

және мемлекеттік саясаттың іске асырылуын мониторингтеу басқармасына Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының дене шынықтыру педагогтерінің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту туралы Ережесіне сай сараптамалық есеп уақытылы тапсырылып, Орталық порталына жүктелді.

Дене шынықтыру пәні педагогтерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру бойынша оқу-әдістемелік ұсыныстармен қамтамасыз ету процесінде орта білім мазмұнын оқытудың жаңа әдістерін қолдану негізінде ғылыми кеңес бекіткен жұмыс тобы әдістемелік ұсыныстар мен оқу құралдары үшін материалдар жинақтауда, ол әдістемелік ұсынымдарды тақырыптық жоспарға енгізу жоспарланды.

6. Дене шынықтыру саласындағы мамандардың, педагогтердің біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасы жоспары. 2023 жыл, ақпан.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 4 мамырдағы «Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту қағидаларын бекіту туралы» № 175 бұйрығы.

2. Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі ТҰЖЫРЫМДАМАСЫ. - Астана, 2016 жыл (Тұжырымдамасына өзгеріс енгізілді – ҚР Президентінің 13.04.2023 ж. № 195 (алғашқы ресми жарияланған күнінен бастап қолданысқа енгізіледі) Жарлығы.

3. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» № 348 бұйрығы.

4. Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының жоспары 2021-2023 жж.

5. «Дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі мен тәжірибесін жетілдіру» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсы бағдарламасы. 2021 жыл. ҰҒПДТО.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И НАВЫКОВ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Куптилеуова Сянзия Кантуреевна

магистр педагогических наук, руководитель Лаборатории повышения квалификации и учебно-методического обеспечения педагогов, специалистов в области физической культуры Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения РК.

Аннотация. В статье представлены данные курсов повышения квалификации для педагогов физической культуры организаций общего среднего образования на тему «Развитие профессиональных компетенций и навыков учителей физической культуры», организованных Управлением анализа и мониторинга реализации государственной политики и Национальным научно-практическим центром физической культуры. В целях повышения эффективности и актуальности программы лабораторией повышения квалификации специалистов, педагогов и учебно-методического обеспечения в области физической культуры Центра проведен анализ результатов мониторинга эффективности образовательной программы.

Ключевые слова: физическая культура, повышение квалификации, мониторинг, компетенция, профессиональная компетентность.

DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES AND SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Kuptileuova Syanziya Kantureyevna

Master of Pedagogical Sciences, Head of the laboratory for advanced training and educational and methodological support for teachers, specialists in the field of physical education of the National Scientific and Practical Center for Physical Culture of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

Annotation. The article presents the data of advanced training courses for physical education teachers of general secondary education organizations on the topic «improving professional competence and practice of Physical Education Teachers», organized by the Department of analysis and monitoring of the implementation of state policy and the National Center for scientific and practical physical education. In order to increase the effectiveness and relevance of the program, the laboratory of professional development and educational and methodological support of specialists in the field of physical culture of the Center conducted an analysis of the results of monitoring the effectiveness of the educational program.

Keywords: course Program, Center for Physical Education, data of course students, physical education, professional development, methodological recommendations.

MPHTI 77.01.85

INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

A.M. Kalin

*candidate of Medical Sciences, Associate Professor, «Astana Medical University», Astana,
e-mail: askar_kalin@mail.ru.*

T.S. Aubakirova

lecturer, «Astana Medical University», Astana.

E.B. Atetov

lecturer, «Astana Medical University», Astana.

Annotation. This article discusses innovative educational technologies in physical education lessons, the analysis of pedagogical experience and the results of the study, which allow us to conclude that it is necessary to include innovative sets of exercises of therapeutic physical culture in the educational process in physical education lessons. The article contains a description of the principles of therapeutic physical culture, its role in improving the health of the body of students, methods and means used in the educational process for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis. Innovative complexes of gymnastic exercises, swimming and proper nutrition are considered, which can be used during therapeutic physical culture classes for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis with students of a special medical group.

Keywords: scoliosis, prevention, treatment, physical therapy, physical education, students.

The relevance of research. In the modern pace of life, it is extremely important to remain a healthy person in all respects. Sedentary lifestyle, lack of necessary gymnastics, muscle weakness and lack of physical development leads to serious posture disorders, disorders of the musculoskeletal system, which can subsequently result in a variety of chronic diseases of the spine, nervous system and internal organs - from osteochondrosis to paralysis. Problems with the spine, cardiovascular system, vision and other diseases associated with lack of physical activity are becoming more common [1]. In this regard, an urgent task is to develop and substantiate the methods of using various means of physical education for students with pathological states of posture, as well as the prevention of violations of correct posture, contributing to the development of both physical and mental abilities. Close attention to posture disorders, scoliosis is explained by the fact that in severe forms of this disease, significant disorders occur in the most important systems of the body, leading to a decrease in the life expectancy of working capacity and disability [2]. With cervical scoliosis, compression of the arteries of the spine occurs, which adversely affects the blood circulation of the brain. The patient suffers from dizziness, headache, cognitive impairment. Thoracic scoliosis is dangerous by squeezing the chest and abdominal cavity, which causes internal organs to suffer.

Their improper functioning is fraught with numerous failures in the work of the body. Lumbar scoliosis is characterized by deformity and displacement of the pelvic bones, which means imminent lumbar pain, problems with the kidneys, bladder and intestines, sexual dysfunction [4]. Therefore, systematic exposure to physical exercise plays a fundamental role in the formation of correct posture, prevention and correction of scoliosis.

The purpose of the study: to identify scoliosis and its correction in students, to conduct therapeutic physical culture for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis.

Research objectives:

- Analysis of literature and experience of teaching therapeutic physical culture for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in students.

- Study of the effectiveness of the use of therapeutic physical culture for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in the process of physical education of students.

- Development of methods and means of teaching therapeutic physical culture in the educational process in the form of recommendations.

Research methods.

1. Analytical - theoretical analysis of medical-biological and psychological pedagogical literature.

2. Pedagogical - observation, conversation, survey, assessment of the health status of students, diagnostics.

3. Development of recommendations on sets of exercises for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in students.

The results of the study. According to the survey of students, the following information was revealed:

1. General information of the interviewees:

- Age: 17-18 years.
- Female share: 65%.
- Male share: 35%.
- Number of respondents: 500.

2. Health assessment:

• The average level of assessment of their health on a scale from 1 to 10 was 7.5.

• Level of physical activity: 45% of respondents exercise regularly, 30% - from time to time, 25% - do not exercise at all.

• Presence of chronic diseases: 45% of respondents have chronic diseases - 26% of them have scoliosis, 9% have posture disorders, 55% do not have chronic diseases.

• Level of knowledge about healthy lifestyle and disease prevention: 70% of respondents have a sufficient level of knowledge, 30% - insufficient.

3. The diagnosis of the disease took place in two stages.

• The first stage is a physical examination. During the examination, the mobility of the spine, the symmetry of the shoulders, shoulder blades are examined, the chest, abdomen, lower back, pelvis are examined, the curvature of the spine, the location of the pelvis is evaluated, the length of the legs is measured.

• The second stage of diagnosis is X-ray examination. The images allow you to determine the angle of curvature of the spine.

Analyzing and relying on this information, an approximate plan of the training program for students was drawn up. The method of composing sets of exercises of corrective rhythmic gymnastics is similar to the method of constructing complexes for lessons with elements of rhythmic gymnastics. Therefore, each such complex should consist of three parts. The preparatory part included simple general developmental and corrective exercises for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in students. The execution rate is slow, moderate and average. The optimal dosage of exercises is 6, 8 repetitions.

The main part was saturated with corrective exercises proper, most of which should be performed in the supine position, on the side and on the

stomach. In these positions, it is easier to follow the straightened position of the body, the muscles do not experience prolonged static load, as when holding the body in standing and sitting positions. Execution rate: slow, moderate and medium.

The dosage depends on the well-being of the students, their physical fitness and mastery of the material. On average, the exercises are repeated 8-16 times. The final part consisted of relaxation exercises performed in the initial positions lying on the back, breathing and special exercises to feel the correct posture.

It should also be borne in mind that the formation of correct posture is facilitated by sets of exercises performed in the "BREASTSTROKE" style swimming classes after a preliminary training course. With the help of which it is possible to enhance the effect of exposure on individual muscle groups [3]. Horizontal position in the water helps to free the spine from significant physical exertion, uniform distribution of body weight, better blood supply to organs, symmetrical arrangement of the upper and lower extremities, as well as the possibility of complete relaxation.

Mobile and sports games also provide a versatile effect on the body, a uniform load on the main muscle groups, a constant change of various body positions, which helps to strengthen the musculoskeletal system and eliminate violations of various nature.

A valuable means of correcting posture and correcting scoliosis is healthimproving walking, but an important condition for its effectiveness is constant selfcontrol over the correct position of the body: the straight position of the back, the stomach is retracted, the shoulders are straightened and are vertically above the heels, the chin is raised (look in front of you, the shoulder blades are brought together, the weight of the body is evenly distributed on the right and left legs). It is advisable to abandon exercises with lifting weights and motor actions associated with asymmetric poses, uneven loads, as well as prolonged poses in a bent position.

Thus, during the pedagogical experiment, we used complexes of gymnastic exercises to prevent posture disorders and correct scoliosis in students, as well as swimming, games, hiking and proper nutrition. Based on the results of the experiment, we again checked the previously obtained indicators of the functional state of the spinal column. Thus, in the symmetry of posture, significant improvements in the functional state of the spinal column were noted in both study groups after the pedagogical experiment. When evaluating the results of the difference in the distance from the horizontal angles of the shoulder

blades to the midline of the spine, we noted that there were more indicators corresponding to the norm in the experimental group than in the control group. As a result of the study, we noted that in both groups there were improvements in the results of the functional state of the spine, moderate decreases in posture disorders were observed, and there were also increases in data corresponding to the norm. Therefore, we can say that there are more students with indicators corresponding to the norm in the experimental group than in the control group. After the pedagogical experiment, we conducted pedagogical testing again, as a result of which we established significantly significant differences ($p < 0.05$), the results of the study in both groups indicate that the exercise complexes used in the experimental group for the prevention of violations are more effective than in the control group.

According to the results of the study, it can be argued that the exercise

complexes used by us in the experimental group can be recommended for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis to students.

Conclusions.

Research on this topic is important for determining the effectiveness of the use of exercise complexes of therapeutic physical culture for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in students in the educational process and the development of optimal forms of its teaching.

Due to timely measures taken, posture disorders are corrected in 20%, and in 80% out of 100%, the development of scoliosis is suspended.

The use of exercise complexes of therapeutic physical culture for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis in students as a form of implementation of the educational process for physical education of students contributes to improving the quality of education and strengthening the health of students.

The development of complexes of therapeutic exercises for the prevention of posture disorders and correction of scoliosis makes it possible to adapt it to the needs of students, expanding the possibilities of the physical education program.

2. **Popov S.N.** Therapeutic physical culture: Textbook / S.N. Popov. - M.: Academy, 2009.

3. **Artamonova L.L.** Therapeutic and adaptive-improving physical culture: studies. manual. – M.: Publishing house «VLADOS-PRESS», 2010.

4. **Margazin V.A.** Therapeutic physical culture (exercise therapy) in diseases of the gastrointestinal tract and metabolic disorders / V.A. Margazin. - St. Petersburg: SpetsLit, 2016 between the indicators of the experimental and control groups.

LIST OF LITERATURE:

1. **Margazin V.A.** Therapeutic physical culture (exercise therapy) in diseases of the cardiovascular and respiratory systems / V.A. Margazin. - St. Petersburg: SpetsLit, 2015.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

А. М. Калинин

Астана қ., «Астана медициналық университеті» АҚ, медицина ғылымдарының кандидаты, доцент, e-mail: askar_kalin@mail.ru.

Т.С. Әубәкірова

Астана қ., «Астана медициналық университеті» АҚ, оқытушы.

Е. Б. Атетов

Астана қ., «Астана медициналық университеті» АҚ, оқытушы.

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарындағы инновациялық білім беру технологиялары, педагогикалық тәжірибені талдау және зерттеу нәтижелері қарастырылады, бұл дене шынықтыру сабақтарында оқу процесіне емдік дене шынықтыру жаттығуларының инновациялық кешендерін енгізу қажеттілігі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Мақалада емдік дене шынықтыру принциптері, оның студенттер денесінің денсаулығын нығайтудағы рөлі, қалыптың бұзылуының алдын алу және сколиозды түзету үшін оқу процесінде қолданылатын әдістер мен құралдар сипатталған. Гимнастикалық жаттығулардың, жүзудің және дұрыс тамақтанудың инновациялық кешендері қарастырылады, оларды дене шынықтырумен айналысу кезінде позаның бұзылуының алдын алу және арнайы медициналық топтың студенттерімен сколиозды түзету үшін қолдануға болады.

Түйін сөздер: сколиоз, профилактика, емдеу, емдік дене шынықтыру, дене шынықтыру, студенттер.

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.М. Калинин

кандидат медицинских наук, доцент, «Медицинский университет Астана», Астана, e-mail: askar_kalin@mail.ru.

Т.С. Аубакирова

преподаватель, «Медицинский университет Астана», Астана.

Е.Б. Атетов

преподаватель «Медицинский университет Астана», Астана.

Аннотация. В данной статье рассматриваются инновационные образовательные технологии на уроках физической культуры, анализ педагогического опыта и результаты исследования, которые позволяют сделать вывод о необходимости включения инновационных комплексов упражнений лечебной физической культуры в образовательный процесс на уроках физической культуры. Статья содержит описание принципов лечебной физической культуры, ее роли в укреплении здоровья организма студентов, методов и средств, используемых в учебном процессе для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза. Рассмотрены инновационные комплексы гимнастических упражнений, плавания и правильного питания, которые могут быть использованы во время занятий лечебной физкультурой для профилактики нарушений осанки и коррекции сколиоза со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: сколиоз, профилактика, лечение, лечебная физкультура, физическое воспитание, студенты.

МРНТИ 77.01.85

НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Эсова Асель Серыковна

*методист КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма»
Управления образования акимата Костанайской области, nurgazina_assel@mail.ru.*

■ **Аннотация.** Обновлённое содержание предмета «Физическая культура» имеет перспективу физического, психического и социального здоровья в жизненной перспективе, а сам школьный курс физической культуры становится практико-ориентированным и функционально-прикладным. В этой связи, все внимание на ожидаемые результаты школьников вследствие освоения данного курса: применение приобретённых предметных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; улучшение двигательных компетенций в своём физическом развитии; развитие личных нравственных качеств и осознание необходимости честной игры и непрерывного саморазвития; соблюдение правил личной гигиены; укрепление энергетической системы человека; оценивание собственного физического состояния; развитие навыков критического творческого мышления, разрешения проблем, коммуникативных навыков.

→ **Ключевые слова:** инновационные методы в преподавании, здоровьесберегающие технологии, интегрированные уроки, формативное оценивание.

Введение.

Многолетние традиции системного изучения физической культуры в образовательных организациях (методические подходы, учебно-методические комплексы, научно - педагогические школы и образовательные практики) представляют собой важнейший потенциал образовательной системы общего образования. Модернизация физического воспитания в образовательных организациях предусматривает комплекс мер, включающий сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объёме не менее 3 часов в неделю в соответствии с государственным образовательным стандартом и существенное увеличение объёма физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время. Для повышения качества образовательных услуг в организации уроков физической культуры совершенствуется программно - методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в условиях обновления содержания образования. Наряду с примерными основными образовательными программами, используются инновационные программы на основе различных видов спорта.

Совершенствуются условия общеобразовательных организаций по оснащению современным спортивным оборудованием и инвентарём. Вместе с тем существует целый ряд нерешённых проблем, в том числе проблемы мотивационного, содержательного и методического характера.

С учётом общих требований государственных образовательных стандартов изучение физической культуры обеспечивает формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеурочной деятельностью по физической культуре, физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности, которая включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Динамичность, стремительно меняющегося мира требует от учителей повышение педагогического опыта с целью подготовки конкурентоспособных учеников в 21 веке. Для того, чтобы это реализовать, прежде всего надо меняться нам самим, чтобы соответствовать новым стандартам, идти в ногу со временем. Для этого мы должны разнообразить методы и подходы преподавания.

Инновационные методы в преподавании — это новые методы общения с учениками, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам, введения новых видов оценивания на уроках.

Исходя из целей обновлённой программы, учитель физической культуры ставит для себя главную педагогическую задачу - стать напарником для учеников, чтобы направлять их, проживать каждую малейшую ошибку и каждую великую победу в их ещё начинающем жизненном пути. Ведь именно в школе закладываются детям определённые знания и жизненные навыки, которые они будут применять всю жизнь, это и является важнейшим предназначением учителя.

Такую задачу легко решить, путём применения эффективных, инновационных подходов обучения по обновлённым программам, которые предусматривают всестороннее развитие учащихся, развивая критическое и творческое мышление, навыки в области информационно - коммуникационных технологий, научно - исследовательских навыков, а также готовность учиться на протяжении всей жизни.

Для обеспечения эффективного общения учителя с учениками на уроке, оказания нужного воспитательного воздействия важен инновационный подход в обучении. Перед учителем стоит задача - выработать эффективные методы работы, которые будут приносить удовлетворение для учителя и учащихся в процессе профессиональной деятельности.

На современном этапе одним из основных требований к процессу обучения является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход поможет не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребёнку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика, получившая устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнёра, консультанта.

Время вносит коррективы в образовательный процесс, поэтому арсенал методических средств каждого педагога постоянно пополняется. А также возникает вопрос: «Как повысить внутреннюю мотивацию учащихся заниматься физической культурой?». Выход из проблемы можно найти в использовании новых подходов в обучении, прежде всего, в создании коллаборативной среды на своих уроках. В коллаборативной среде учащиеся могут приобрести коммуникативные навыки общения, что позволит им повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Взаимное сотрудничество и совместная работа имеет огромное и важное значение, так как взаимодействуя, дети себя чувствуют равноправными партнёрами, которые совместно рассуждая, беседуя, споря и принимая единое решение, прилагают усилия для получения качественного результата.

Предлагаемая к рассмотрению программа обновления образования предполагает, что обучение должно быть активным, проводиться в условиях созданной коллаборативной среды, должна осуществляться дифференциация обучения, в процессе осуществления должны реализовываться межпредметные связи. Кроме перечисленного обязательным является использование ИКТ, диалоговое обучение, осуществляться методы исследования и своевременное реагирование на потребности учащихся.

Задача педагогов в ходе применения обновлённой программы, привить учащимся основные человеческие нормы и морали, сформировать толерантность и уважение к другим культурам и точкам зрения, воспитать ответственного, здорового ребёнка.

Инновации в сфере образования направлены на формирование личности, её способности к научно - технической и инновационной деятельности, на обновление содержания образовательного процесса. В чём же пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализуя инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Инновационный метод на уроках физической культуры предполагает также сочетание всех известных форм и способов организации урока: класс, групповой, индивидуальный, в паре, круговой и другие.

И чтобы этого добиться я применяю следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии.

Важное место в деятельности учителя занимают здоровьесберегающие технологии, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной

жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся — это один из способов повышения эффективности урока.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке обязательно необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотреть, как они воспринимают задание учителя, как оценивают его работу. Предъявлять требования и замечания только в дружеской форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Дети очень разные, но каждый педагог должен сделать свои уроки интересными. Для этого необходимо создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счёт возможностей индивидуально - дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

2. Личностно – ориентированная технология. В работе учитель много внимания должен уделить развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъяснять при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентироваться на индивидуальный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Личностно - ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создаёт необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей. С целью

активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использовать проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности применять технологии самооценки, где учащийся определяет свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности. В процессе преподавания физической культуры нужно побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. Зная особенности физического развития детей обращать внимание на индивидуализацию и дифференциацию обучения. Ребятам, предлагая упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности использовать разные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы, применяя разнообразные методы и приёмы обучения. Наряду с комбинированными уроками провести нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно – коммуникативные технологии. Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего движение. Сначала нужно освоить информационные технологии и применять их в своей работе. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений,

исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету. Так же использую на уроках физической культуры электронные презентации. Это позволяет учителю при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более демонстративным.

4. Технология дифференцированного физкультурного обучения.

Под дифференцированным физкультурным обучением понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Содержание дифференцированного физкультурного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Сущность дифференцированного физкультурного обучения заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора методик для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное содействие в предпочтительном для себя составе, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делить детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе дать подготовительные или подводящие упражнения в облегченных условиях, другой – усложненные подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых

учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Обязательно провести индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия.

5. Интегрированные уроки. Очень эффективно использование в работе интегрированных уроков. Наряду с физическими упражнениями, учащиеся выполняют задания по другим предметам. И могут использовать навыки, приобретённые не только на уроках физической культуры, но и показать свои знания в области математики, русского языка, истории, биологии. Подобные уроки позволяют учащимся концентрировать своё внимание, применять свои знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях.

В процессе формативного оценивания учитель находится рядом с учеником, ведёт его к успеху, позволяет выявить умения и неумения. На уроках нужно применять различные виды оценивания (взаимооценивание, самооценивание), критерии которого разрабатываются совместно с ребятами. Принимая во внимание критерии оценивания, ребята учатся оценивать работы других, находить в них слабые и сильные стороны. При формативном оценивании обучающийся имеет право на ошибку и её исправление. Это позволяет определить возможности обучающегося, выявить трудности, помочь в достижении наилучших результатов, своевременно корректировать учебный процесс. Как потом рассказали ребята в рефлексии, что такой вид оценивания им очень нравится. Но честно признались, что иногда завышали оценку, чтобы не обидеть кого-нибудь, а самым сложным для них было самооценивание. Потому что оценить свою работу намного труднее, чем работу других.

Формативное оценивание используется на всех уроках, с целью создания атмосферы доброжелательности, повышения уровня мотивации и активности на уроке. Оно основывается на наблюдении и интерпретации. Например, один урок нужно построить в форме путешествия, поэтому за хорошую работу учащиеся получали жетоны. На другом уроке ребята украсят «построенный дом» цветами в форме наклеек, которые группа получала за правильное выполнение упражнений.

Положительные эмоциональные отзывы, слова поощрения, использование приёма «Три хлопка» вселяли в ребят уверенность в себе, в свои способности, вызывали ответные положительные эмоции.

Но всё же обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии, так как она связана с формированием личностных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий. Кроме этого, рефлексия урока помогает обеспечить обратную связь. В практике нужно использовать различные рефлексивные методики на основе критериального оценивания. Например, на уроке «Подвижные игры с предметами» рефлексия «Что я за птица?» (воробей, соловей, орёл) станет интригой урока и поможет учащимся произвести критериальное оценивание собственной деятельности. В качестве критериев могут быть предложены следующие: активность, при групповом взаимодействии, усвоение материала урока, степень самостоятельности при выполнении заданий. В результате все учащиеся на высоте – «орлы», набрав наибольшее количество баллов! Ситуация успеха на лицо! Кроме этого, данный вид формативного оценивания способствует определению возможностей обучения.

В результате использования вышеописанных технологий и методик преподавания в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удаётся:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлечённость предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;
- учащиеся становятся победителями соревнований по физической культуре.

Немаловажно в нашем деле суметь увлечь ученика, привить интерес к своему предмету. Самое главное – чтобы ученик учился весьма охотно, без принуждения. Поэтому очень важно пробудить у школьников эмоциональное, хорошее отношение к урокам физической культуры. А также нужно отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к урокам физической культуры. Что является главной целью, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Послание Президента РК от 31.01.2012 г. «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентно-способность»
2. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утверждённый постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года № 1080 (ГОСО РК 1.4.002-2012, Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 31 октября 2018 года № 604. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 1 ноября 2018 года № 17669)
3. «Руководство для учителя» / Центр педагогического мастерства АОО «Назарбаев интеллектуальные школы», 2016
4. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновлённому содержанию. – Астана, 2017.
5. Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016.
6. Об особенностях организации учебно-воспитательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан в 2019-2020 учебном году. Инструктивно-методическое письмо. Нур-Султан; Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2019-476 с.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Эсова А.

«Өңірлік дене шынықтыру орталығы» КММ әдіскері

«Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының» Мәдениет және балалар-жасөспірімдер туризмі, e-mail: nurgazina_assel@mail.ru.

☰ **Аңдатпа.** Дене тәрбиесінің жаңартылған мазмұны өмірлік перспективада физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулық перспективасына ие, ал мектептегі дене шынықтыру курсының өзі тәжірибеге бағытталған және функционалды - қолданбалы болады. Осыған байланысты, осы курсты игеру нәтижесінде оқушылардың күтілетін нәтижелеріне назар аударайық: күнделікті өмірде алған пәндік білімдерін, дағдыларын қолдану; жеке адамгершілік қасиеттерін дамыту және адал ойын мен үздіксіз өзін-өзі дамыту қажеттілігін түсіну; жеке гигиена ережелерін сақтау; адамның энергетикалық жүйесін нығайту; өзінің физикалық жағдайын бағалау; сыни шығармашылық ойлау, проблемаларды шешу, коммуникативтік дағдыларды дамыту.

➡ **Түйін сөздер:** оқытудағы инновациялық әдістер, денсаулық сақтау технологиялары, интеграцияланған сабақтар, формативті бағалау.

NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Esova A.

methodologist of KSU «regional center of Physical Culture»

«Department of education of the akimat of Kostanay region» Culture and children's and youth tourism, e-mail: nurgazina_assel@mail.ru.

☰ **Annotation.** The updated content of physical education has a perspective of physical, mental and social health in the life perspective, and the school course of physical education itself becomes practice-oriented and functionally applied. In this regard, we draw attention to the expected results of schoolchildren as a result of mastering this course: the application of acquired subject knowledge, skills and abilities in everyday life; improvement of motor competencies in their physical development; development of personal moral qualities and awareness of the need for fair play and continuous self-development; observance of the rules of personal hygiene; strengthening of the human energy system; assessment of one's own physical condition; development of critical creative thinking skills, problem solving, communication skills.

➡ **Keywords:** innovative teaching methods, health-saving technologies, integrated lessons, formative assessment.

FTAMP 77.03.07

БАСТАУЫШ СЫНЫПТА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ТӘРБИЕЛІК МӘНІ МЕН МАҢЫЗЫ

Сейтжанова Салтанат Сериковна

Астана қаласы, № 89 мектеп-лицейдің бастауыш сынып мұғалімі.

■ **Аңдатпа.** Мақалада білім беру ұйымдарындағы бастауыш сынып оқушыларына дене шынықтыру сабағында үйретілетін ұлттық ойындар түрлері және олардың шарттары қарастырылған. Зерттеудің мақсаты- қазіргі кезде ұмытылып бара жатқан ұлттық ойын түрлерін қайта жаңғырту. Зерттеу нәтижесінде ұлттық ойындар негізіндегі ұйымдастырылған сабақтар балаларға туған табиғаты, дәстүрлері, еліміздің қалыптасу тарихы туралы құнды білім бере алатындығы көрсетілген.

→ **Түйін сөздер:** ұлттық ойын, ұлттық құндылық, қимыл-қозғалыс, спорттық шеберлік.

Зерттеудің өзектілігі.

Қазіргі кезде ұмытылып бара жатқан ұлттық ойын түрлерін қайта жаңғырту. Балаларға ұлттық ойындар арқылы халқымыздың тарихын, мәдениетін таныстырудың қолға алынуы.

Бүгінде білім - қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары ғана емес, сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Ал білімнің бастауы бастауышта болса, демек сол жеткіншек ұрпақты тәрбиелеуде, білім беруде оларға жалпы ұлттық құндылығымыз ұлттық ойындарды үйрету, ойната отырып саналарына сіңіру бізге берілген міндет,өзекті мәселеміз деп білемін.

Қазақтың ұлттық ойындары баланың ой өрісі дамуына, негізгі өмірлік құнды дағдылар қалыптасуына әсері бар, оның құнды әдіс әрі қолданысқа ие ретіндегі тиімділігі көрсетілді.

Зерттеудің мақсаты – еліміздегі білім беру ұйымдарындағы бастауыш сынып оқушыларына ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында ойнату мен үйрету, сондай-ақ, осы ойындар арқылы ұлттық сананы қалыптастыру.

Ұлттық ойындар – қазақ халқының ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын - сауықтардың бір түрі.

Ұлттық ойындар негізінде әр халық түрлі – түрлі жаттығулар жасау жолымен дене шынықтыру саласының негізін қалады. Бертін келе шынайы спорт ойындарының шығуына түрткі болды. Оның адам денсаулығына жақсартуда пайдасы аса зор.

Ұлттық ойындар – ата – бабаларымыздың бізге жеткен байлығымыз, асыл қазынамыз. Сондықтан, үйренудің күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуге пайдасы орасан зор. Ойын арқылы балаға ұлттық тәрбие береміз.

Сонымен бірге ойын ойнау негізінде бала

- көңілді жүреді, жақсы демалады, бойы сергіп, шымыр болады
- ойынға қатысушылар бір-бірін тез түсінеді, ұйымшылдыққа, бірлікке үйренеді

Бастауыш сыныптарда ұлттық ойындарды дене шынықтыру сабағында ойнату мен үйретудің міндеттері:

- ұлттық ойындар арқылы бастауыш сыныпта дене шынықтыру іс-әрекетінде кең қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, спорттық шеберліктерін, мүмкіндіктерін арттыру;

- қазақ халқының ерлік-жауынгерлік тарихын, ұрпаққа ерліктің өшпес үлгісін қалдырған хас батырлардың өмір өнегесімен таныстыру, өз жерін, өз елін қорғай алатын ел жанды, ұлттық намысы мол жігерлі бүлдіршіндерді тәрбиелеу;

- жас ұрпақты өздігінен білім деңгейін көтеруге үйретіп өзін-өзі тәрбиелеуге дағдыландыру.



1 сурет – Ұлттық ойындардың міндеттері



Ойын – балалардың іс-әрекеттерінің негізгі түрі. Ойын – баланың, бүкіл балалар тобының дамуында басты роль атқарады.

Төменде көрсетілген ұлттық ойындарды бастауыш сыныпта дене шынықтыру пәнінде пайдалана отырып ұлттық құндылығымызды дәріптей аламыз.

Балаларды қазақ халқының ұлттық ойындарымен, ойната отырып жан-жақты тәрбиелейміз. Сонымен қатар бірнеше ұлттық ойындарды ұсынамын:

Арқан тарту — ұлттық ойын.

Бұл ойынды ойнау үшін, алдымен бес-алты ойыншы тартқанда үзілмейтін арқан қажет. Алаң ортасына көлденең сызық сызылады. Ойынға ортасына қызыл жіп байланған арқан қойылады. Ойынға қатысатын оқушылар өз топтарымен бірге екі жақтан арқанды тартады.

Ортадағы көлденең сызықтан қай топ бұрын сүйреп өткізсе, солар жеңіске жетеді.

Бұл ойын ойынға қатынасушылардың күш-қуатын дамытуға, төзімділікке, шымыр болуға таза ауада дем алып, еңбектенуге үйретеді

Жаяу жарыс

Бұл ойында балалар бір бірімен қарсылас болып, жаяу белгілі бір қашықтықта жүгіреді. Белгіленген жерге бірінші жеткен оқушы жүлдеге ие болады. Бастауыш сынып оқушылары үшін аз қашықтықта жүгіру денсаулығына, бұлшықеттерінің нығаюына жақсы көмектеседі.

Аңшылық ойыны

Ойнаушылар екі топқа тең бөлінеді. Бірі – «үйректер» шеңбердің ішінде қалады да, екіншісі – «аңшылар» шеңбер бойымен қатарға тұрады. Аңшылардың мақсаты – доппен үйректерді көздеп ұрып, ойыннан шығару. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша аңшылар доп лақтырып, үйректі атып ала бастайды. Доп тиген үйрек ойыннан шығарылады. Ойынды белгіленген уақыт мөлшеріне дейін ойнауға болады. Ол үшін уақыт екі жаққа да

тең белгіленеді. Берілген уақыт өткеннен кейін, аңшылар мен үйректер орындарын ауыстырады. Ойынның соңында белгіленген уақыт аралығында үйректі көп атып алған аңшылар тобы ұтқан болып есептеледі.

Ойынның маңыздылығы көшпелі қазақ ұлтының кәсібінің бірі аңшылық екенін түсіндіру, мергендікке тәрбиелеу.

Монданақ ойыны

Ойнаушылар ойын басқарушының айтуымен тізелерін тез көтеріп, аяқтарының басын түйістіріп дөңгелене отырады (тізелерінің астында орамал өтетіндей орын болу керек). Сонда олардың аяқтарының түйіскен жерінде бір кісі отырғандай бос орын қалады. Осы орынға басқарушы отырады. Осы кезде қолында орамалы бар ойыншы ортадағы отырған ойын басқарушыны жонынан тартып қалып, тез тізесінің астына тыға қойып, «әне кетті моданақ, міне кетті моданақ» деп өлеңдетеді. Барлығы осы өлеңді хормен айтады. Ал ойыншылардың қолдары үнемі тізелерінің астында болады, себебі орамалды тізелерінің астынан шеңбер бойымен біріне бірі беріп, жылжытып ойын жүргізушіге білдірмеуге тырысады. Ал ойын жүргізушінің мақсаты – осы орамалды ұстап алу. Егерде ұстап алса, сол ұстаған ойыншымен орындарын ауыстырады, сөйтіп ойынды жалғастыра береді. Ойнаушылар болса орамалды тізелерінің астынан жүгірте отырып қайткен күнде де ойын басқарушының қолына түсірмеуге, мүмкіндік болса, оны орамалмен бір ұрып қалуға тырысады.

Соқыртеке ойыны

Ойнаушылар дөңгелене тұра қалып, орталарына орамалмен көзін байлап «соқыртекені» шығарады. Шеңбер бойынша тұрған ойыншылар білдірмей барып, «соқыртекені» түрткілей бастайды. Осы кезде ол түрткен ойыншыны ұстап алып, атын айтуы керек (ұстай алмаса да, дауыстап атын айтуы шарт). Осылай ойнап жүргенде «соқыртеке» тыныш тұрған ойыншыны да ұстап алып, атын айтуы мүмкін. Онда ұсталған ойыншыны көзін байлап ортаға шығады да, «соқыртеке» болады, сондықтан олар орнында тұрмай үнемі қашып жүруі керек. «Соқыртекенің» қолына түскен бала орын ауыстырады. Мүмкіндігінше, ойнаушылар шеңберден шықпағаны жөн.

Қарамырза ойыны

Ойын басталмас бұрын, оның ережесі түсіндіріледі. Біраз уақыттан кейін ойын бастаушы ойнаушыларға бірден: «Ассалаумағалейкум, Қарамырза!» дейді. Ойын тәртібі бойынша сәлем алушы: «Уағалейкумассалам, бірінші Қарамырза!» деп жауап беруі керек, егер байқамай, «уағалейкумассалам» деп жауап қайтарса, онда сәлем алушы ұтылады.

Балаларға сәлемдесудің түр-түрлігін үйрету, үлкенге құрмет көрсете білуге тәрбиелеу



Ақсерек-көксерек ойыны

Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді, қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам. 1-ші топ.

Ойынды бастайды: Ақсерек-ау, ақ серек. Бізден сізге кім керек?

2-ші топ Ақсерек – ау, ақ серек. Жаман-жаман... (бала аты) керек

Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады, өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.



Хан талапай ойыны

Бұл отырып ойналатын, негізінен қыз балаларға арналған ойын. Оған төрт-бес үміткерден қатысады. Ойын үшін он асық тандап алынады. Он бірінші асық ерекше өзге түске (қызыл, не көк) боялған болуы шарт бір-бірден асық үйірісудің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі. Бұдан соң алғашқы ойыншы қос уыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі керек. Қалған ойыншылар аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады. Себебі, хан алшы түссе, барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды, хан талапай жасауы тиіс. Хан кімнің қолында кетсе, келесі үйірі кезегі соған беріледі екен, хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады.

Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін, алшысы мен - алшысын, тәйкесі мен тәйкесін бір-біріне соғып, кенейлер бір-біріне тимей қалғанша ұпай жинайды. Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе, немесе бөгде асықты қозғап қалса да, ойынның бұзылғаны. Онда кезек келесі ойыншыға беріледі. Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды. Межелі ұпай санын (100 не 50 немесе 80-40) ойын жүргізуші алдын ала белгілейді. Межеге бұрын жеткен ойыншы жеңімпаз болып саналады.

Ескерту: Асықтарды бір-біріне тигізу кезінде қолмен сүйретіп апаруға, орыннан қозғап түзетуге болмайды. Ойынның соңына дейін ханға бірде - бір асық тимеуі керек. Себебі ол –хан.

Қорыта келе бастауыш сыныпта дене шынықтыру сабағының іс - әрекеті мазмұны негізінен қимылды, ұлттық ойындардан тұрады. Ойын кезінде жасалатын қимыл-қозғалыстар балалардың ептілік, шапшаңдық, күштілік, батылдық, төзімділік қабілеттерін дамытады. Денсаулығын нығайтып, ақыл – ойын өсіреді. Ойын барысында балалар бір-бірімен жақын араласып, тату, ұйымшыл болып өседі.

Қазақтың ұлттық ойындары баланың ой өрісі дамуына, негізгі өмірлік құнды дағдылар қалыптасуына әсері бар, оның құнды әдіс әрі қолданысқа ие ретіндегі тиімділігі көрсетілді. Ұлттық ойындар негізіндегі ұйымдастырылған сабақтар балаларға туған табиғаты, дәстүрлері, еліміздің қалыптасу тарихы туралы құнды білім беретіндігі.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» ҚР Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы қаулысы;
2. «Мектептегі дене шынықтыру» журналы, Алматы - 2014 ж;
3. Базарбек Төтенай «Қазақ ұлттық ойындары», Алматы қ. - 2013 ж.;
4. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни // Здоровья, - 1989 г.

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сейтжанова Салтанат Сериковна

учитель начальных классов школы-лицея № 89 г. Астаны.

📖 **Аннотация.** В статье рассмотрены виды национальных игр, которые преподаются на уроках физической культуры учащимся начальных классов в организациях образования. Цель исследования-возрождение национальных игр, которые в настоящее время забыты. В результате исследования было показано, что организованные занятия на основе национальных игр могут дать детям ценные знания о родной природе, традициях, истории становления нашей страны.

➡ **Ключевые слова:** национальная игра, национальные ценности, физическая активность, спортивное мастерство.

EDUCATIONAL SIGNIFICANCE AND SIGNIFICANCE OF NATIONAL GAMES USED IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN PRIMARY SCHOOL

Seitzhanova Saltanat Serikovna

primary school teacher of school-Lyceum № 89, Astana.

📖 **Annotation.** The article discusses the types of National Games taught to primary school students in educational institutions in physical education lessons and their conditions. The aim of the study is to revive the national game, which is now being forgotten. As a result of the study, it was shown that organized classes based on national games can give children valuable knowledge about their native nature, traditions, and the history of the formation of our country.

➡ **Keywords:** national game, national value, movement, sportsmanship.

FTAMP 77.03

ҚАЗІРГІ ҮСТЕЛ ТЕННИС ТҮРІН ТАҢДАУҒА ЖЕКЕ КӨЗҚАРАС

Ибат Әбілсейіт Қонайұлы

М. Өтемісов атындағы БҚУ магистранты.

■ **Аңдатпа.** Мақалада болашақта жақсы нәтижелерге қол жеткізу үшін үстел теннисіне қажетті адамның қасиеттері талданған. Негізінде мұндай қасиеттер қозғалыстық, сенсорлық, психологиялық және интеллектуалдық сипаттағы сипаттамалармен анықталған. Теннисшінің басты қасиеттерінің бірі – доп сезімі-сенсомоторлық функцияның көрінісінің ерекше түрі. Доп сезімі ойыншының ракеткамен доппен әрекеттесуі кезінде пайда болатын нәзік қозғалыс, визуалды және есту сезімдерінде көрінеді. Доп сезімінің болуы оқу кезеңінде де, шеберлікті жетілдіру кезеңінде де үлкен рөл атқарады.

→ **Түйін сөздер:** үстел теннисі, қозғалыс, доп, соққы, ойыншы.

Зерттеудің өзектілігі. Теннис – ең қызықты және қозғалыстарды күрделі үйлестіретін спорттық ойындардың бірі. Ол бұлшықеттерді дамытады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің жұмысын жақсартады, реакция жылдамдығы мен бағытын жақсартады. Бұл денсаулықты жақсартады және белсенді демалуға мүмкіндік береді. Теннис әр түрлі жастағы адамдарға қол жетімді. Оның негізгі элементтері – бұл алаңдағы қозғалыстар және жоғары жылдамдықпен ұшатын доппен, ракеткамен, қолмен орындалатын соққы әрекеттері. Теннисте жетістіктер, кез-келген басқа спорт түріндегі сияқты, бірқатар факторларға, соның ішінде оқыту, тәрбиелеу, жаттығу, жарыстарға дайындыққа байланысты [1].

Д.Б. Доскараевтің еңбегіне үңілсек, елдегі теннис ойынының қысқаша даму тарихы, оның Қазақстанның Тәуелсіздік жылдарында орнығуы, сондай-ақ, теннистің стратегиясы, тактикасы мен техникасының призмалары арқылы осы ойынды дамытудың құрылымы мен тенденцияларының негізгі принциптері туралы баяндаған. Теннис – спорт әлемінің ханзадасы, әлемнің сан мыңдаған адамдарын өзіне тәнті еткен ұлы өнер деп көрсеткен. Оның ұлылығы соншама әлемге әйгілі турнирлер кезінде теннис алаңдары адамдарға толып, жанкүйерлер теледидар алдында отырады. Оның тартымдылығы соншалық, теннис ракеткасын бір ұстаған адам, ол әдеттен қайта құтылуы екіталай. Жалпы алғанда теннис, бұл тек спорт ғана емес, ол сондай-ақ, өмір стилі. Теннис – бұл дене қозғалысы, күш пен ақылдың біртұтас жиынтығы. Бұл ойында ракеткамен қозғала отырып, күш салып, ақылмен жеңіске жетеді. Әрине, мұнда техника мен дайындық мәселесі өз алдына бір төбе. Сондықтан да болар, теннис соққылар күшін емес, аса дәлдікті қажет ететін ойын [2].

В.В. Комановтың зерттеуінде көбінесе теннисте елеулі жеңістерге қол жеткізуге психикалық қасиеттердің жетіспеушілігі кедергі келтіреді-ерікті күш, шоғырлану, жүйке жүйесінің сенімділігі, сондай-ақ ойын ойлау деп баяндаған. Кейде жаңадан бастағандар табиғи түрде діріл (мандраж) деп аталатындарға бейім болады. Белгілі бір деңгейге дейін ойыншы бәрін дұрыс жасайды, бірақ күрестің қарқындылығы белгілі бір табалдырықтан өткенде, ол өз әрекеттерін тиімді басқара алмайды. Кейбір жағдайларда адам ұмтылудың төмен деңгейімен күресуге тура келеді. Шеберліктің өсуіне допты жеткіліксіз сезіну кедергі болатын немесе ойыншының үйлестіру қабілеті нашар болатын жағдайлар болады [3].

Зерттеудің мақсаты: Қазіргі үстел теннисінде спорт түрін таңдауға жеке көзқарасты талдауды сәтті жүзеге асыру үшін әдістемелік ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу әдістері: ақпарат көздерін талдау және жалпылау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Үстел теннисі-ең танымал және кең таралған спорт ойындарының бірі. Осы спорт түрінің үлкен танымалдығы оның көріністігімен, спорттық күрестің жоғары эмоциялық қызуымен және адамның қимыл-қозғалыс, психикалық және ерік қасиеттеріне жанжақты оң әсерімен түсіндіріледі. Үстел теннисінің негізгі артықшылықтарының бірі үйлестіруді дамытуға ықпал ететін қозғалыстардың әртүрлілігі болып табылады. Бұдан басқа, ойын қызметі жүйке жүйесін, қозғалыс аппаратын нығайтуға, зат алмасуын және ағзаның барлық жүйелерінің қызметін жақсартуға ықпал етеді [4].

Үстел теннисімен айналысу табандылық, батылдық, адалдық, өзіне сенімділік, тапқырлық, ойлаудың жылдамдығы, назар, шыдамдылық,

жеңіске деген ерік және т.б. (жылдамдық, ептілік, шыдамдылық, қозғалыстарды үйлестіру, парасаттылық, табандылық) сияқты адами қасиеттерді қалыптастыруға ықпал етеді.

Үстел теннисінен жоғары спорттық нәтижелерге жету спортшының жан-жақты дамуына негізделген. Психологиялық, техникалық, аналитикалық және дене дайындық теннисшінің ойын сапасы үшін маңызды және спортшының бүкіл іс-әрекетінде үнемі жетілдіріп отыруды талап етеді. Қазіргі үстел теннисі спортшыдан жоғары жылдамдықты, төзімділікті, лезде реакцияны, допты жоғары сезінуді, жақсы ойын ойлауды, тез шешім қабылдай білуді, тұрақты жүйке жүйесін, шексіз табандылықты, тәртіпті және жоғары дене дайындығын талап етеді.

Әр жаттықтырушы үшін бастапқы кезеңнің маңызды міндеті-үстел теннисіне дарынды балаларды сапалы іздеу және іріктеу.

Іріктеудің негізгі критерийлерінің бірі-допты сезіну, оның иеленуі балаға стандартты емес қозғалыстарды интуитивті түрде орындауға және сонымен бірге допқа допқа сапалы соққы беруге мүмкіндік береді, сезімдерде доптың айналуы, жылдамдығы, траекториясы және үстелдегі жағдай ескеріледі.

Ойыншының келе жатқан доптың энергиясы мен жылдамдығын қалай пайдалану керектігін білу де бастапқы кезеңде маңызды іріктеу критерийі болып табылады, сонымен қатар доппен кездескен кезде ракетканың тербелістерін қабылдауға байланысты тактильді сезімдер де аса маңызды.

Тіпті жаңадан бастаған үстел теннисшісінің де зейіні үлкен және шоғырлануы болуы керек, бір уақытта бірнеше қарсыластың зейіні аймағындағы заттарды, үстелді, торды, допты, ракетканы ұстай алуы керек.

Қарсыластың әрекетін бақылап, болжау – іріктеудің негізгі критерийлерінің бірі.

Үстел теннисінде доппен көрнекі байланыс үлкен маңызға ие, соның арқасында ойыншы қарсыластың дайындық және орындаушылық әрекеттерін көреді, доптың траекториясын және оның үстелден көтерілу нүктесін бақылайды.

Үстелге және ракеткаға соғылған доптың дыбысын есту қабілеті ойыншыға ырғақты ойын ырғағына оңай түсіп, құлағы арқылы соққының сипаттамаларын бағалауға мүмкіндік береді.

Теннисшінің ойын кезінде синхронды түрде және әртүрлі жиіліктер мен амплитудалармен, үзілістер мен үдеулерді өзгертіп, саналы түрде қолымен, аяғымен және денесімен әрекет ете алуы үшін ырғақ сезімі қажет.

Ойындық ойлау ойыншының өте қысқа мерзімде қарсыласы үшін күтпеген жерден және күтпеген жерден ойнауы үшін қажет.

Теннисшінің жеңіске жететін ойы, ойындағы ойы мен ақыл-ойымен басқарылатын ерік-жігері оған ойын кезінде, әсіресе сеттің соңында есеп тең болған кезде және басқа да қиын жағдайларда қарсыласынан артықшылық береді.

Қазіргі үстел теннисі - бұл күшті және нақты өзгермелі әрекеттердің әртүрлі арсеналын пайдаланатын белсенді, спорттық ойын. Бұл ең жылдам доп ойындарының бірі. Сондықтан, жылдамдық қабілеттері қазіргі үстел теннисінде жоғары нәтижелерге қол жеткізудегі жетекші қасиеттердің бірі болып табылады, өйткені ойын жеңіске жету үшін қарсыластың күтпеген шабуыл әрекеттеріне дереу жауап беруді талап етеді.

Үстел теннисіндегі өте маңызды дене сапасы - реакция жылдамдығы. Теннисші ойын ортасын жылдам бағалауы, допқа әрекет етуі, ракетканы сермеуі, соққы нүктесіне өтуі және ойын алаңындағы қозғалыс бағытын өзгертуі керек. Қысқа уақыт ішінде ойыншы доптың жылдамдығын, қайтару нүктесін, доптың айналу сипатын анықтап, қарсыласының позициясын ескере отырып, оның мүмкіндіктерін тез талдап, дұрыс жауап әрекеттерін жасауы керек.

Бұлшықет күші ұтқырлықтың, реакция жылдамдығының, төзімділіктің дамуына, жарылғыш күштің дамуына айтарлықтай әсер етеді және дененің шаршауға қарсы тұруына көмектеседі.

Күшті ойнау үшін атудың күшін арттыру керек, көтеріліп жатқан доптың жақын аймағында да, ортаңғы аймақта да максималды жылдамдықпен ұзақ нүктеге дайындалу керек.

Үстел теннисінде дененің төзімділігі үлкен маңызға ие. Көбінесе техникасы жақсы, шыдамдылығы жеткіліксіз спортшылар алғашқы ойындарда тамаша жеңіске жетті, бірақ ойынның соңында олар соққыларының дәлдігін жоғалтып, зейіні әлсіреп, қарапайым қателіктер жібереді, қалыпты тыныс алуы бұзылады.

Теннисші өте үйлесімді болуы керек, әртүрлі позициялардан әртүрлі техникалық соққылар сериясын үнемді орындау үшін, қысқартылған доптарға жылдам лақтыру және ойын алаңында епті қозғалу үшін денесін еркін басқаруы керек.

Қорыта келе, үстел теннисінде дене дайындығы, техникалық, тактикалық және психологиялық дайындықтың барлық түрлері бір-бірімен тығыз байланысты. Бастапқы дайындықтың негізгі міндеті-қазіргі заманғы халықаралық талаптардың үлкен спортында жоғары және тұрақты нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз ету үшін жан-жақты дене қозғалысының дамуына негізделген жас спортшының шеберлігінің одан әрі өсуі үшін сенімді негіз қалау.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Теннис. - Текст: электронды [сайт]. - URL: <https://referatpofizkulture.ru/теннис/> (Кіру мерзімі: 15.11.2023).
2. Доскараев Д.Б., Алтынбек Е.Т., Доскараев Б.М. Қазақстандағы теннис және ойынды дамытудың құрылымы мен тенденциялары // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2019. – №. 1(55). – Б. 71-77.
3. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт – 2014. – 392 с.
4. Гоненко С.В. Үстел теннісімен айналысатын инновациялық әдістерді қолдантын жаттығу сабақтары // М. Қозыбаев атындағы СКУ Хабаршысы (. – 2019. – №. 4(45). – Б. 179-183.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ИГРЫ В СОВРЕМЕННЫЙ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Ибат Абильсеит Кунаевич

магистрант Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова.

Аннотация. В статье анализируются качества, необходимые человеку, для достижения хороших результатов в современном настольном теннисе. В основном такие свойства определяются двигательными, сенсорными, психологическими и интеллектуальными особенностями. Одним из основных качеств теннисиста является чувство мяча – особый вид выражения сенсомоторной функции. Чувство мяча относится к тонким движениям, зрительным и слуховым ощущениям, которые возникают, когда игрок взаимодействует с мячом с помощью ракетки. Чувство мяча играет большую роль как на этапе обучения, так и на этапе развития навыков.

Ключевые слова: настольный теннис, движение, мяч, удар, игрок.

AN INDIVIDUAL APPROACH TO CHOOSING A SPORT IN MODERN TABLE TENNIS

Ibat Abilseit Kunayevich

master's student of West Kazakhstan University Named After Makhambet Utemisov.

Annotation. The article analyzes the human qualities necessary for table tennis to achieve good results in the future. Basically, such properties are determined by motor, sensory, psychological and intellectual characteristics. One of the main qualities of a tennis player is the feeling of the ball - a special type of expression of sensorimotor function. Ball feel refers to the subtle movements, visual and auditory sensations that occur when a player interacts with the ball using the racket. The feeling of the ball plays a big role both at the learning and skill development stages.

Keywords: table tennis, movement, ball, kick, player.

МРНТИ 77.01.01

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Плисс Светлана Васильевна

преподаватель физического воспитания КГКП «Карагандинский агротехнический колледж».

■ **Аннотация.** В статье рассматриваются методы организации учебной, исследовательской и творческой деятельности студентов на уроке «Физической культуры», которые дают возможность быстро отработать и закрепить пройденный материал, создают мотивацию к новой теме. Предложена системная работа со студентами над исследовательскими и творческими проектами для максимального раскрытия творческого потенциала. Использование технологии ТРИЗ (теория решения изобретательских задач) для развития гибкого мышления и фантазии, способности решать сложные задачи изящным и эффективным способами. Приемы интеллектуальной разминки (головоломка, чайнворд, метаграмма) в целях продуктивной работы.

→ **Ключевые слова:** диалоговое взаимодействие, проектная деятельность, творческая способность, исследовательский проект, технология ТРИЗ, интеллектуальная разминка.

Актуальность: Занятие по дисциплине «Физическая культура», в силу специфики самого предмета, это, прежде всего, урок общения, поэтому важные знания и умения могут быть реализованы в процессе изучения данного предмета. При этом важно, чтобы общение между субъектами деятельности (преподаватель – студент) представляло собой творческое, диалоговое взаимодействие, которое возможно при создании определённого психологического климата в студенческой группе, обстановки взаимопонимания между преподавателем и студентами, а также сотворчество всех субъектов данной деятельности.

Цель: на уроке физвоспитания использовать методы и приемы творческого развития студентов, как форму человеческой активности, выполняющую преобразующую функцию, и как основу внутреннего механизма всех когнитивных процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения.

Совместное творчество в процессе обучения какому-либо двигательному действию имеет большое значение. Оно заключается в осознании причастности к общему делу – овладению двигательным действием и расширяет индивидуальный опыт творческой деятельности каждого студента.

На теоретических уроках студенты выступают в роли разработчиков и создателей:

- творческого проекта по здоровому образу жизни; «Олимпийские чемпионы Карагандинского региона» и др.;
- презентации по физической культуре и спорту;
- новых комплексов оздоровительных упражнений;

- сценария спортивных мероприятий, декад «Страница энциклопедии о гимнастике» с выделением существенных признаков этого вида спорта;

- по итогам изучения раздела, используя компьютерные технологии, написать реферат на одну из предложенных тем.

Часто практикуется написание исследовательских проектов, который является одним из способов развития творческих сил. Современный студент, готовящий себя к профессиональной деятельности, располагает достаточно большим арсеналом средств и способов достижения учебно-исследовательских целей. Творческий потенциал студента, работающего над исследовательским проектом, нами рассматривается как интегративное качество личности, характеризующее его готовность и способность к созданию нового, оригинального в исследовательской деятельности, а его содержание представляет единство и взаимообусловленность мотивационного, личностного, когнитивного и деятельностного компонентов.

Например, «Исследование работы сердечно-сосудистой системы как инструмента контроля физической нагрузки», целью которого является формирование умений и навыков контроля уровня индивидуальной физической нагрузки с помощью показателей частоты сердечных сокращений для разработки индивидуальной программы физической подготовки.

Системная работа над исследовательским проектом позволяет составить примерные темы исследовательских работ, которые разделены по основным темам программы по физической культуре. Примерные темы исследовательских работ по теме «Баскетбол»:

1. История зарождения баскетбола. Интересные факты, выдающиеся игроки.

2. Баскетбол – определение. Правила игры: размер площадки, название линий, высота кольца, основные правила игры.

3. Основные приемы игры: ведение, передача, бросок по кольцу. Все они сочетаются со стойками (что это?) и перемещениями (бег лицом и спиной вперед, приставными шагами). Кратко о каждом.

4. Написать инструкцию по обучению элемента – ведение мяча.

5. Найти (придумать) 10 подвижных игр с баскетбольным мячом, в которые можно играть на уроке.

6. Составить кроссворд по теме «Баскетбол». И, наконец, в настоящее время приемы и методы технического ТРИЗ с успехом используются в учебных заведениях для развития изобретательской смекалки, творческого воображения, диалектического мышления.

Применение на уроках физической культуры технологии ТРИЗ (теория решения изобретательных задач), позволяет учителю создавать для обучающихся необычные, интересные задания.

Одним из важнейших элементов структуры современного креативного урока в системе ТРИЗ является творческая деятельность студентов с системой натуральных объектов – головоломок, в конструкции которых реализована остроумная изобретательская идея. Головоломки представляют проблему, решение которой требует от него нетрадиционного поворота мысли. Система головоломок побуждает наблюдательность и любознательность, интерес ребёнка к исследовательской деятельности и, как следствие, интеллектуальную активность. Например, Метаграмма. Превратить слово МЯЧ в ГОЛ за 5 шагов (мяч, меч, мел, мол, гол). Или же Чайнворд. Последняя буква предыдущего слова является началом следующего.

1. Страна – основатель Олимпийских игр в древности.

2. Спортивный снаряд.

3. Спортивный снаряд в гимнастике.

4. Большое спортивное соревнование.

5. Олимпийский вид спорта.

Интеллектуальная разминка нацелена на включение в творческую деятельность, т.е. на решение творческих заданий, решение которых не требует знаний, а побуждает к созданию своего творческого продукта благодаря выдумке, смекалке. Сюда входят задания на выдвижение гипотез, необычное использование объектов, поиск выхода из невероятных ситуаций, усовершенствование объекта, создание схемы на основе существующего образа.

На первом этапе решения проблемы осуществляется мозговой штурм – студентам предлагается выдвинуть гипотезы, используя для этого информацию, хранящуюся в памяти, и ассоциации на основе ответов своих товарищей. После того как гипотезы на основе информации, взятой из памяти, иссякли, им предлагается ответить на контрольные вопросы:

1. Как по-новому применить систему, в которой возникла проблема? (Сделать лыжи из пластика, сделать лыжи из элементов, соединенных пружинами, надувные лыжи.)

2. Как упростить систему? (Сборные лыжи)

3. Как изменить систему? (Изменить материал, из которого изготовлены лыжи, структуру лыж.)

4. Что можно увеличить в системе? (Увеличить количество подвижных или мягких элементов в конструкции лыж.)

5. Что можно уменьшить в системе? (Уменьшить количество твердых и неподвижных элементов в конструкции лыж.)

Заключение. Таким образом, современные уроки физической культуры с использованием методов творческого направления не только будут способствовать физическому становлению и развитию учащихся, но и восполнят дефицит интеллектуального развития учащихся на данных уроках. Для этого нужно создать такие условия на уроках физической культуры, при которых повышается мотивация учащихся, идёт максимальное развитие творческого потенциала и творческих способностей ребят.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Арзамасцева Л.** Общая методика развивающего образования с применением ТРИЗ.

2. **Лук А. Н.** Психология творчества / А. Н. Лук. — Наука, 1978.

3. **Дружинин В. Н.** Психология общих способностей/ В. Н. Дружинин. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 368 с.

4. **Кофман П. К.** Настольная книга учителя физической культуры/ Физкультура и спорт, 2008.

5. **Манукян С. П.** Актуальные проблемы современной педагогики/ С. П. Манукян. — Пособие: Самиздат, 2003 г. — 65 с. Маслоу А. Х. Теория человеческой мотивации/ А. Х. Маслоу. — СПб.: Евразия, 1999. 77–105.

6. <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/25198>

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА СТУДЕНТТЕРДІҢ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ КҮШТЕРІН ІСКЕ АСЫРУ

Плисс Светлана Васильевна

дене шынықтыру пәнінің оқытышысы, КМҚК «Қарағанды агротехникалық колледжі».

■ **Аңдатпа.** Мақалада «Дене шынықтыру» сабағында өтілген материалды оңтайлы пысықтауға және бекітуге, жаңа тақырыпқа мотивация жасауға мүмкіндік беретін білім алушылардың оқу, зерттеу және шығармашылық әрекеттерін ұйымдастыру әдістері қарастырылған. Шығармашылық мүмкіндіктерін барынша арттыру үшін студенттермен ғылыми-зерттеу және шығармашылық жобалар бойынша жүйелі жұмыс ұсынылады. TRIZ технологиясы (өнертапқыштық есептерді шешу теориясы) арқылы оңтайлы ойлау мен қиялын жетілдіру, күрделі мәселелерді талғам жасай отырып, тиімді түрде шешу қабілетін дамыту мәселелері зерделенген. Білім алушылардың қарқынды жұмыс жасауы үшін интеллектуалды қыздыру әдістерін (басқатырғыш, чейнворд, метаграмма) қолданудың тиімділігі ұсынылған.

→ **Түйін сөздер:** диалогтық өзара іс-қимыл, жобалық қызмет, шығармашылық қабілет, зерттеу жобасы, ТРИЗ технологиясы, интеллектуалды қыздыру.

IMPLEMENTATION OF STUDENTS CREATIVE FORCES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Pliss Svetlana

teacher of Physical Education «Karaganda Agrotechnical College».

■ **Annotation.** The article discusses methods for organizing educational, research and creative activities of students in the “Physical Education” lesson, which make it possible to quickly work out and consolidate the material covered, and create motivation for a new topic. Systematic work with students on research and creative projects is proposed to maximize their creative potential. Using the theory of inventive problem solving to develop flexible thinking and imagination, the ability to solve complex problems in an elegant and effective way. Intellectual warm-up techniques for productive work as puzzle, chainword, metagram.

→ **Keywords:** dialog interaction, project activity, creative ability, research project, TRIZ technology, intellectual warm-up.

МРНТИ 77.03.33

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА АКТИВНОЙ ИГРЫ «COOL GAMES KZ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ (Из опыта работы)

Бутузова Т.В., Рахимжанов Е.Т.

учителя физической культуры, КГУ ОШ имени Нуркена Абдирова, г. Караганда, Казахстан.

■ **Аннотация.** В статье предусмотрено формирование нравственных, творческих и личностных качеств обучающихся на уроках физической культуры на основе международных игр «COOL GAMES», с включением казахских национальных игр в проект спортивной программы «COOL GAMES KZ». Отмечается, что учителя физической культуры через активные игры способствуют организации массовой спортивной работы, обновлению внеклассной работы, созданию эффективной системы физического воспитания.

→ **Ключевые слова:** международная игра, физическая культура, казахские национальные игры, проект программы, духовно-нравственные качества, внеклассная работа.

Введение.

Современный педагог должен идти в ногу со временем, постоянно учиться чему-то новому. Но педагог в любые времена должен независимо от возраста развиваться, чтобы воспитать достойное поколение. Учителю физической культуры в своей деятельности необходимо правильно понимать и учитывать мотивы, интересы учащихся в физкультурно-спортивной деятельности. Приобретенные учителями навыки в организации досуговой игровой деятельности детей, пополняют их недостаток движения, а также получают уникальную возможность проявить собственную активность и ликвидировать дефицит движения, реализоваться и утвердить себя, получить много радостных эмоций и переживаний. Именно с такой целью: обновить физическую культуру в школах, сделать ее более интересной, привлекательной и яркой, привлечь к участию больше детей и сформировать у них мотивации для ведения активного образа жизни в 2020 году был создан нами спортивный проект «COOL GAMES KZ». Цель данной игры – воспитание у обучающихся сплоченности, привитие силы и желание работать в коллективе и развития ловкости.

В создании нашего проекта учитывался зарубежный опыт коллег из Украины - Международные игры «COOL GAMES». На основе этих игр, а также, включив в программу соревнований казахские национальные игры, который успешно апробирован в 2019-2020 учебном году на базе школы имени Нуркена Абдирова г. Караганда. Проект был реализован впервые в городе Караганде и Республике Казахстан. На первом этапе был подготовлен игровой инвентарь, разработаны игры. Из учеников школы разной возрастной группы выбрана судейская бригада, которая прошла обучение правил игр.

Ежегодно проводились активные игры в разных возрастных группах между классами – 3-4 класс, 5-6 класс, 7-8 класс и 9-11 класс. Проведен конкурс «Эмблема Cool Games KZ», конкурс – «Назови игру». В 2020 – 2021 учебном году игра проводилась (из-за пандемии) в дежурных классах – 3,4,5 классах. В 2021-2022 учебном году в «COOL GAMES» играли 5-6, 7-8 и 9-11 классы школы.

Проект игры «COOL GAMES KZ»



С целью обучения учителей физической культуры организации спортивно- массовой работы через активные игры учебно-методический центр развития образования Карагандинской области совместно с педагогами ОШ имени Нуркена Абдирова города Караганды с 2021 года запустил областной педагогический проект «Біз біргеміз» - активные игры «COOL GAMES KZ». Ежемесячно проводились обучающие и практические семинары, мастер- классы в рамках обмена опытом по реализации проекта. Для обучения судейству соревнований проводился отдельный семинар «Организация судейства и правила активных игр «COOL GAMES KZ». Проводились городские, областные и республиканские соревнования.



В течение нескольких лет авторы провели апробацию активных игр в трех возрастных группах, проводились соревнования в соревнованиях: городского, областного и республиканского уровня.

А с сентября 2022 года проект активные игры «COOL GAMES KZ» включен в программу курсов повышения квалификации учителей физической

культуры Карагандинской области. Участниками проекта стали учителя физической культуры Караганды, Темиртау, Шахтинска, Сарани, Балхаша, Абайского, Шетского, Нурина, Осакаровского и Бухар-жырауского района. В 9 потоков педагоги русской и казахской группы теоретически ознакомились с правилами игры, а на практических занятиях самостоятельно в соревновательной форме участвовали в игре.

Вывод.

На курсах учителями сделан вывод, что реализация предложенного проекта будет способствовать обновлению внеклассной работы, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. А новые подходы позволят формировать различные ценности у молодого поколения. Проект активные игры «COOL GAMES KZ» имеет не только высокий методический уровень, но и большое практическое значение.

Наш проект «COOL GAMES KZ» объединит учителей и даст детям отличные возможности для раскрытия своего потенциала через новый формат спортивно- массовой работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Закон РК «Об образовании».
2. Былеева Л. Игра.- 1988.
3. Сысоева М.Е. Подвижные игры народов мира.- 1995.
4. Интернет-ресурс <http://sportmon.org/cool-games/>, <https://ru.osvita.ua/school/64930>

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ «COOL GAMES KZ» БЕЛСЕНДІ ОЙЫН ЖОБАСЫН ІСКЕ АСЫРУ

Бутузова Т. В., Рахимжанов Е. Т

Қарағанды қ., Нұркен Әбдіров атындағы ОМ КММ дене шынықтыру мұғалімдері.

■ **Аңдатпа.** Мақалада «COOL GAMES» халықаралық ойындарының негізінде, «COOL GAMES KZ» спорт бағдарлама жобасына қазақ ұлттық ойындарын енгізе отырып, дене шынықтыру сабақтарында білім алушылар өздерінің физикалық қабілеттері мен дағдыларын дамытып, жетілдірумен қатар, адамгершілік, жауапкершілік, шығармашылық және жеке қасиеттерін қалыптастыру көзделген. Дене шынықтыру педагогтерін белсенді ойындар арқылы бұқаралық спорттық жұмысты ұйымдастыруға, сыныптан тыс жұмыстарды жаңартуға, дене тәрбиесінің тиімді жүйесін құруға ықпал ететіні туралы жазылған.

→ **Түйін сөздер:** халықаралық ойын, дене шынықтыру, қазақ ұлттық ойындары, бағдарлама жобасы, рухани адамгершілік қасиеттер, сыныптан тыс жұмыстар.

IMPLEMENTATION OF THE ACTIVE GAME PROJECT «COOL GAMES KZ» IN A COMPREHENSIVE SCHOOL

Butuzova T. V., Rakhimzhanov E. T.

Teachers of physical culture of KSU Nurken Abdirov secondary school, Karaganda.

■ **Annotation.** Annotation. The article provides for the formation of moral, responsible, creative and personal qualities of students in physical education classes based on the international games «COOL GAMES», with the inclusion of Kazakh national games in the draft sports program «COOL GAMES KZ». It is noted that physical education teachers, through active games, contribute to the organization of mass sports work, the renewal of extracurricular activities, and the creation of an effective physical education system.

→ **Keywords:** international games, Physical Culture, Kazakh National Games, program Project, spiritual and moral qualities, extracurricular activities.

«ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ – 2023» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ БАЙҚАУЫ

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы мен «Балдәурен» республикалық оқу-сауықтыру орталығы бірлесіп, Қазақстандық оқу-ағарту, ғылым және жоғары білім қызметкерлерінің салалық кәсіптік одағының қолдауымен Щучинск қаласында 2023 жылғы 21-24 қараша аралығында «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық конкурсын өткізді.

Республикалық байқауға әр облыстық (қалалық) іріктеу кезеңінде жеңімпаз атанған 19 педагог қатысты.

Республикалық байқаудың мақсаты – мектептегі дене тәрбиесі сапасын арттыру және орта білім беру ұйымдарының үздік дене шынықтыру педагогтерін анықтау.

Байқаудың негізгі міндеттері:

- білім беру сапасын арттыру;
- педагогтердің кәсіби шеберлігін арттыру;
- білім беру-тәрбие процесін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етуді жетілдіру;
- озық педагогикалық тәжірибені анықтау және тарату;
- заманауи инновациялық білім беру технологияларын енгізу және тарату;
- шығармашылық педагогтер мен педагогикалық мамандықтың беделін қолдау.

Байқау үш кезеңді қамтыды: бірінші кезең – аудандық, екінші кезең – облыстық, үшінші кезең – республикалық (финалдық). Финалдық турға облыстық кезеңнің жеңімпаздары әр облыстан және Астана, Алматы, Шымкент қалаларынан бір үміткерден өтті. Конкурста 19 дене шынықтыру педагогі – облыстық (қалалық) конкурс турларының жеңімпаздары қатысты.

Байқау үш номинация бойынша өтті: «Креативті педагог», «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара», «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы».

«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық байқауының жеңімпаздары:

- 1) Гран-при – Нұрбол Әбдғалиев (Қостанай облысы);
- 2) 1-орын – Жұлдыз Оспанова (Алматы қаласы);
- 3) 2-орын – Әлібек Пұсырманов (Ақтөбе облысы);
- 4) 3-орын – Гүлжан Иманова (Ақмола облысы).

Номинация иелері:

- 1) «Креативті педагог» – Асылбек Мергенбаев (Алматы облысы);
- 2) «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы» – Арман Ахметов (Солтүстік Қазақстан облысы);
- 3) «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара» – Жасталап Еншалла (Батыс Қазақстан облысы).

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – 2023»

Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан совместно с Республиканским учебно-оздоровительным центром «Балдаурен» и при поддержке Казахстанского отраслевого профессионального союза работников просвещения, науки и высшего образования провел республиканский конкурс «Лучший педагог физической культуры – 2023» с 21 по 24 ноября 2023 года в городе Щучинск.

Цель конкурса – повышение качества школьного физического воспитания и выявление лучших педагогов физической культуры в организациях среднего образования республики.

Основными задачами конкурса являются:

- повышение качества образования;
- повышение профессионального мастерства педагогов;
- совершенствование научно-методического обеспечения образовательно-воспитательного процесса;
- выявление и распространение передового педагогического опыта;
- внедрение и распространение современных инновационных образовательных технологий;
- поддержка творческих педагогов и престижа педагогической профессии.

Конкурс проходил в три этапа: первый этап – районный, второй этап – областной, третий этап – республиканский (финальный). В финальный тур прошли победители областного этапа по одному претенденту от каждой области и городов Астана, Алматы, Шымкент. В конкурсе приняли участие 19 педагогов физической культуры – победители областных (городских) туров Конкурса.

Конкурс проходил по трем номинациям: «Креативный педагог», «Лучшее спортивно-массовое мероприятие», «Современный урок физической культуры».

По итогам Республиканского конкурса «Лучший педагог физической культуры – 2023» стали победителями:

- 1) Гран-при – Абдигалиев Нурбол (Қостанайская область);
- 2) 1 место – Оспанова Жулдыз (город Алматы);
- 3) 2 место – Пусурманов Алибек (Ақтүбинская область);
- 4) 3 место – Иманова Гульжан (Ақмолинская область).

Обладатели номинаций:

- 1) «Креативный педагог» – Мергенбаев Асылбек (Алматинская область);
- 2) «Современный урок физической культуры» – Ахметов Арман (Северо-Казахстанская область);
- 3) «Лучшее спортивное мероприятие» – Жасталап Еншалла (Западно-Казахстанская область).

Нұрбол Өмірзақұлы Әбдіғалиев

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Ы. Алтынсарин атындағы мамандандырылған
мектеп-гимназия-интернаты» КММ,
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагог-зерттеуші,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023»
республикалық байқауының Гран-при жүлдегері



**«АСЫҚ АТУ» МЕН «БЕС АСЫҚ» ОЙЫНДАРЫНАН
ОБЛЫСТЫҚ МЕКТЕПТЕР АРАСЫНДАҒЫ
«АЛТЫН САҚА» ТУРНИРИНІҢ ЕРЕЖЕСІ**

1. Мақсаттары мен міндеттері

- «Асық ату» қазақ ұлттық ойынын дамыту, насихаттау;
- республикалық жарыстарға қатысу үшін мықты спортшыларды анықтау;
- салауатты өмір салтын насихаттау;
- облыстық «Үндестік» жобасы аясында ата-ана, бала және мұғалім арасындағы үштік одақты нығайту.

2. Жарыстарды өткізу уақыты мен орны

Жарыс 2023 жылдың 13 қараша күні сағат: 14:30 -да Ы. Алтынсарин атындағы мамандандырылған мектеп-гимназия- интернатының спорт залында өтеді.

Мекен-жайы: Қостанай қаласы Алтынсарин көшесі, 118 - ғимарат.

3. Жарысқа қатысушылар

- «Бес табан» жарысына 2007-2009 ж.т. (2 адам), 2010-2012 ж.т. (2 адам) жасөспірімдер;
 - «Бес асық» жарысына 2007-2009 ж.т. (2 адам), 2010-2012 ж.т. (2 адам) қыздар;
 - «Бес табан» жарысына 1 ер ата-ана және 1 ер мұғалім;
 - «Бес асық» жарысына 1 әйел ата-ана, 1 әйел мұғалім, болу қажет.
- Барлық қатысушылардың екінші аяқ киімі болу керек.

4. Жарысты ұйымдастырушы және өткізуші

Жарыс «Ы.Алтынсарин атындағы мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты» КММ жүктеледі.

Бас төреші: Н.У. Әбдіғалиев

Бас хатшы: Ж.З.Сұлтанова

5. Жарыстың өту тәртібі

Жарыс ҚР асық ату федерациясымен бекітілген ережесі бойынша өтеді.

6. Марапаттау

Жарыс жеңімпаздары мен жүлдегерлерлері облыстық деңгейдегі мақтау грамотасы және медальдарымен марапатталады.

Байланыс телефондары:

Қатысу үшін өтінім 10 қазанға дейін nurnurnur@mail.ru электрондық мекен-жайға жіберілу қажет.

Ұйымдастыру алқасы: Н.У. Әбдіғалиев, Қостанай қаласы, 87029161514

**«Асық ату» мен «Бес асық» ойындарынан облыстық мектептер арасындағы
«Алтын сақа» турнирінің ашылу салтанаты**

Өту орны: мектеп спорт залы

Өту уақыты: 13 қараша, сағат: 14:30

Бұқаралық ақпарат құралдары: Қазақстан-Қостанай телеарнасы Фанфар

I – жүргізуші:

Армысыздар, спорт сүйер қауым! Бүгінгі «Алтын сақа» атты облыстық жарыстың ашылу салтанатына қош келдіңіздер!!

II-жүргізуші:

Іс-шарамызды бастамас бұрын ортаға «Алтын сақа» турниріне қатысатын командаларды қошеметпен қарсы алайық.

I-жүргізуші:

Қостанай «Білім-Инновация» лицей-интернаты.

II-жүргізуші:

«Озат» мамандандырылған ақпараттық технологиялар мектеп-лицей-интернаты.

I-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің Бауыржан Момышұлы атындағы №5 жалпы білім беретін мектебі.

II-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің Ғ. Қайырбеков атындағы № 9 ЖББМ.

I-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің №10 жалпы білім беретін мектебі.

II-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің №15 жалпы білім беретін мектебі.

I-жүргізуші:

Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің Мариям Хәкімжанова атындағы № 20 орта мектебі.

II-жүргізуші:

Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №28 мектеп-гимназиясы.

I-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің Әлихан Бөкейхан атындағы ЖББМ».

II-жүргізуші:

Қостанай қаласы білім бөлімінің Чапаев негізгі орта мектебі.

I-жүргізуші:

Қостанай ауданы білім бөлімінің балалар шығармашылық үйі және Ыбырай Алтынсарин атындағы мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты.

II-жүргізуші:

Сіздерді біздің мектеп қабырғасында көргенімізге қуаныштымыз.

I-жүргізуші:

Спорт – мемлекеттің мәртебесін, ұлттың намысын айқындайтын көрсеткіш. Осы орайда соңғы жылдары ұлттық спорт ойындарының беделі көтеріле түскенін аңғара аламыз.

I-жүргізуші:

Асық ойнау – бұл жай ғана ойын емес, дәлдік пен көшбасшылық қасиеттерді дамытатын, оқушылардың логикалық ойлауына оң әсер ететін спорт.

II-жүргізуші:

Ұлттық ойындарды өткізу балалар мен жастарды тәрбиелеудің маңызды бөлігі. Ұлттық ойындар – көптеген адамдардың ғасырлық тәжірибесі және өмірімен бекітілген тарихи мұра; бұл өткен мен бүгінді байланыстыратын халықтың жады.

I-жүргізуші:

Бүгінгі «Төрт тоқсан – төрт өнер» атты ұлттық мәдени-ағартушылық жобасы аясында ұйымдастырылып отырған «Алтын сақа» облыстық турнирінің салтанатты жиынын ашық деп жариялаймыз!

ГИМН орындалады

I-жүргізуші:

Бүгінгі «Алтын сақа» турнирінің мақсаты: «Асық ату» қазақ ұлттық ойынын дамыту, насихаттау.

II-жүргізуші:

Облыстық жарыстарға қатысу үшін мықты спортшыларды анықтау.

I-жүргізуші:

Салауатты өмір салтын насихаттау.

II-жүргізуші:

Облыстық «Үндестік» жобасы аясында ата-ана, бала және педагог арасындағы үштік одақты нығайту.

I-жүргізуші:

Бүгін бізде қонақта: Қазақстан Республикасының тоғыз дүркін жеңімпазы және «Бес асық» ұлттық ойынының жаттықтырушысы Жанар Сұлтанова.

II-жүргізуші:

Асық атудан Қазақстан Республикасының чемпионатының екі дүркін жеңімпазы спорт шебері Серікбай Төребайұлы

I-жүргізуші:

Сөз кезегі бүгінгі іс-шарамыздың қадірлі қонағы асық атудан Қазақстан Республикасының чемпионатының екі дүркін жеңімпазы спорт шебері Серікбай Төребайұлына беріледі.

Қонақ сөзі

II-жүргізуші:

Өзіңсің, Қазақстан, ән, арманым да,
Аяулым, алтын бесік, қара орманым да.
Бір нәрсе жетпейді деу қате болар
Өзіңдей ұлан байтақ далам барында.
Гүл дала – Қазақстаным.

I-жүргізуші:

«Ажар» би үйірмесі шәкірттерінің әсем биін қабыл алыңыздар.

«Ажар би» шашуы

II-жүргізуші:

Сөз кезегі мектеп директоры Ырсалды Сеилханқызы Келінбердиеваға беріледі.

Директор сөзі

I-жүргізуші:

Спорт қалған емес қазақ қазақ болғалы,
Денсаулықтың құлпысы деп ұғынамыз ал дағы
Салауатты өмір салтын біз бен сіздер ұстанып,
Желбіреген қазақ туын көтерейік жоғары! - дей келе вокал үйірмесі шәкіртінің әсем әнін қабыл алыңыздар

«Вокал» үйірмесі ән шашуы

II-жүргізуші:

Сөз мектебіміздің дене шынықтыру және «Асық ату» үйірмесінің жетекшісі, бүгінгі іс-шараны ұйымдастырушысы Нұрбол Өмірзақұлы Әбдіғалиевқа беріледі.

Қатысушыларды ережелермен таныстырады

I-жүргізуші:

Жарыс заңы ежелден –
Жеңімпазды анықтау
Жеңімпаз болу шарты сол-
Еңбектену, жалықтау – деп құрметті жарысқа қатысушы достар, сіздерді сайыс алаңына шақырамыз!

Қатысушылардың шығу реті

1. Қостанай «Білім-Инновация» лицей-интернаты.
2. «Озат» мамандандырылған ақпараттық технологиялар мектеп-лицей-интернаты.
3. Қостанай қаласы білім бөлімінің Бауыржан Момышұлы атындағы №5 ЖББМ.
4. Қостанай қаласы білім бөлімінің Ғ. Қайырбеков атындағы №9 ЖББМ
5. Қостанай қаласы білім бөлімінің №10 ЖББМ.
6. Қостанай қаласы білім бөлімінің №15 ЖББМ.
7. Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің Мариям Хәкімжанова атындағы №20 орта мектебі.
8. Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №28 мектеп-гимназиясы.
9. Қостанай қаласы білім бөлімінің Әлихан Бөкейхан атындағы ЖББМ
10. Қостанай қаласы білім бөлімінің Чапаев негізгі орта мектебі.
11. Қостанай ауданы білім бөлімінің балалар шығармашылық үйі және Ыбырай Алтынсарин атындағы мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты.



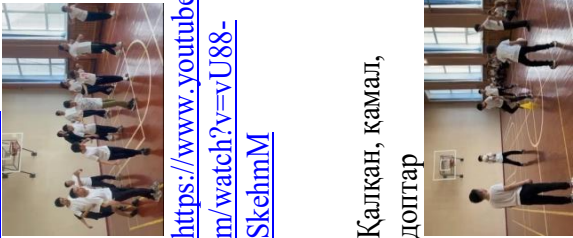
ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымының атауы	Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Ы.Алтынсарин атындағы мамандандырылған мектеп-гимназия-интернаты» КММ
Пәні	Дене шынықтыру
Бөлім	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары
Педагогтың аты-жөні	Н.Ө. Әбдіғалиев
Күні	Қатысушылар саны / Қатыспағандар саны
Сынып	Қазақтың ұлттық ойындары
Сабақтың тақырыбы	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм мен ынтымақтастыққа жататын мінез-құлықты көрсетуді түсіну және қолдана білу
Сабақтың мақсаты	Оқушылар өзін-өзі көрсетуді, ішкі бақылауды, үйлесім мен ынтымақтастықта болу қабілеттерін дамыта алады

Сабақтың барысы				
Сабақтың кезеңі, уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы 12 мин	Сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Оқушыларды түгендеу. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіру. Саптағы «Оң-ға!», «Сол-ға!», «Оң-ға!» «Аланды айналып, алға бас!» пәрмендері Жүру бағытында орындалатын жаттығуларды жасау: 1. Қолымыз жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру; 2. Қол желкеде, өкшемен жүру; 3. Қолды белге қойып, аяқтың ішімен-сыртымен жүру; 4. Қолды адым сайын аяғымызға тигізіп жүру; 5. Қол алда, жартылай отырып жүру; 6. Толық отырып жүру; 7. Спорттық жүріс. <i>Жеңіл жүгіріс, жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:</i> 1. Қолды айналдырып жүгіру; 2. Тізені жоғары көтеріп жүгіру; 3. Өкшені көтеріп жүгіру; 4. Аяқтың басын алға сілти жүгіру; 5. Аяқты артқа сілти жүгіру; 6. Оң жақ қырымен, қолды алдыға айналдырып секіру; 7. Сол жақ қырымен, қолды артқа айналдырып секіру; 8. Секіріп тізені кеудеге тигізу; 9. Секіріп керілу; 10. Арқамен алға жүгіру; 11. Бір аяқпен секіру (екінші аяққа ауысу); 12. Жылдам жүгіру; 13. Тыныс алу. Аяқтың ұшымен, жоғарыдан дем алып, төменнен қолымызды босатып, дем шығарамыз. «Ассоциация» әдісі. Суреттер көрсету арқылы сабақ тақырыбын ашу.	Сапты түзейді, амандасады. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіреді. Әр жаттығуды нақты және саппен орындайды. Арақашықтықты сақтайды. Оқушылар қауіпсіздік ережесін сақтайды. Мұғалімнің көрсеткен жаттығуларын қайталайды. Оқушылар тақырыпты ашу үшін суреттерде берілген танымал	Мұғалім кері байланыс беріп отырады «жарайсыңдар», «дұрыс», «тамаша» Мұғалім оқушылардың қимылына кері байланыс беріп отырады. Мұғалім оқушылардың жауаптарын тыңдап,	Спорт құралдары Секундомер

	Оқу және сабақ мақсаттарын оқушыларға таныстыру.	ойындар арқылы ұқсас ұлттық ойындар түрін табады. Оқу және сабақ мақсаттарымен танысады.	кері байланыс беріп отырады	   Power point – презентация Тақырыптық суреттер https://youtu.be/wEdqL4pCldI?si=rx7bTFdZ4TpBFqFL
Ортасы 23 мин	- Ұлттық ойындармен таныстыру үшін бейнеролик көрсету. 1 тапсырма: «Қоян ату». Барлық балалар «қоян» болып, алаңға шығады, бір оқушы «аңшы» болып тағайындалады. Қалған оқушылар белгіленген алаңда (шеңберде) тұрады. -Ойынның шартымен таныстыру: 1. Аңшы доппен қояндарды атады. 2. Қалған оқушылар аңшыдан қашады. 3. Доп тиген оқушы допқа ие болып, аңшы атанады. Ойын солай жалғаса береді. - Ойын кезінде қауіпсіздік ережесіне оқушылардың назарын аудару. - Оқушылардың қимыл іс-әрекеттерін қадағалау. - Елтілікті қалыптастыру.	Бейнероликті мұқият қарайды.	Мұғалімнен кері байланыс	Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік, доп, ысқырық, секундомер.
	2 тапсырма: «Бәйге». Ойын шартымен таныстыру. Оқушылар екі топқа бөлініп, ағаш атпен белгі қойылған жерді айналып, жүгіріп келіп, ағаш атты	Оқушылар сапка тұрып, санақ бойынша екі топқа бөлінеді.	Критерий: Оқушылардың жеңіске жетуі үшін топпен жұмыс жасау.	

екінші оқушыға береді. Бірінші келген топ жеңіске жетеді. - Ойын кезінде қауіпсіздік ережесіне оқушылардың назарын аудару. - Атша шауып, белгіленген жерге барып келу. - Ағаш атқа, атша міну. 3 тапсырма: «Теңге алу». Ойын шартымен таныстыру. Екі топқа бөліну. Жерде жатқан теңгелерді атпен жүгіріп келіп, ептілікпен алу. Жылдам орнына қайтып, келесі оқушыға кезекті беру. - Бұрылу кезінде тепе-теңдікті сақтау, дене салмағын екі аяққа дұрыс келтіру. - Жүгіру кезінде өте мұқият болу, соқтығысуға жол бермеу. - Ойын кезінде қауіпсіздік ережесіне оқушылардың назарын аудару. 4 тапсырма: «Жамбы ату». Ойын шартымен таныстыру. Екі топқа бөлінген оқушылар ағаш атпен жүгіріп келіп, белгі қойылған жерден ілініп тұрған шарларға бір «дротик» атып, дәл тигізу керек. - Жүгіріп келіп тоқтап, содан кейін «дротикті» қолға алып ату. - Белгіленген сызықты баспау. - Ойын кезінде қауіпсіздік ережесіне оқушылардың назарын аудару. - Дротикті ықтан асыра, нысанаға дәл тигізу.	Әр топтың ойыншылары белгіленген жерді ағаш атпен жүгіріп өтеді. Екі топқа бөлінеді. Ағаш атпен жүгіреді, теңгені іліп алады. Белгіні айналып, қайтарда теңгені қайтадан орнына тастайды. Сайыс осылай жалғасады. Оқушылар топ-топқа бөлінеді. Ағаш атпен жүгіріп барып, белгіленген жерден «дротик» атып, шарға дәл тигізеді. Ұпай жинайды.	Дескриптор: 1. Топта жұмыс жасай біледі. 2. Жылдам жүгіреді. 3. Бірінші келуге тырысады. 4. Ойын ережесін сақтайды. Критерий: 1. Ойын кезінде тапсырманы дұрыс орындау. Дескриптор: 1. Топта бірлесіп жұмыс атқарады. 2. Ағаш атпен жүгіріп келіп, екінші қолымен еңкейіп теңгені іледі. Критерий: 1. Ілініп тұрған шарларға дәлдеп ату. Дескриптор: 1. Дәл тигізеді. 2. Көп ұпай жинайды. <table><tr><th>Шар</th><th>Ұпай</th></tr><tr><td>1-2</td><td>2</td></tr><tr><td>3-4</td><td>4</td></tr><tr><td>5-6</td><td>6</td></tr><tr><td>7-8</td><td>8</td></tr><tr><td>9-10</td><td>10</td></tr></table>	Шар	Ұпай	1-2	2	3-4	4	5-6	6	7-8	8	9-10	10	Қолдан жасалған ағаш ат. Бәйге әнінің музыкасы. http://kazamuza.net/kazahskie_pesni/toregali_toreali/baige  Ағаш ат, теңге. «Жаса Қазақстан» әні https://youtu.be/uKrSIESxYrw?si=x64TX9oyj7TSeoNs Ағаш ат, тақта, шарлар, нысанаға тигізу дротиктері 
Шар	Ұпай														
1-2	2														
3-4	4														
5-6	6														
7-8	8														
9-10	10														

	Сергіту сәгі – «Қара жорға бийі» - Қара жорға бийі қандай бий? - Қара жорға бийінде қандай бұлшық еттер мен дене мүшелері қозғалады? 5 тапсырма: «Қамалды қорғау» ойыны. Оқушылар шеңбер жасап, ортаға «қамал» қойылады. Бір оқушы ортағы қамалды қорғауға шығады. Шеңбер бойында тұрған ойыншылар қамалды доппен атқылайды. Ал қорғаушы болса, допты «қамалға» тигізбеуге тырысады. Қамалды құлатқан оқушы ортадағы оқушымен орын ауысады. - Ойын кезінде қауіпсіздік ережесіне оқушылардың назарын аудару. - Допты жоғары атпау.	Оқушылар мұғалімнің жасаған іс-әрекетін қайталап, билейді, сұрақтарға жауап береді. Оқушылар шеңбер жасайды. Бір оқушы қамал қорғайды. Шеңбердегі оқушылар қамалға доп лақтырады. Қамалды құлатқан оқушы ортаға шығады.	Тамаша! Жарайсыздар! Критерий Қамалды қорғау арқылы қимыл іс-әрекеттерін жетілдіру. Дескриптор: 1. Допты қамалға дәл тигізеді. 2. Оқушы қамалды қорғайды. Қалқан, қамал, доптар 	«Қара жорға» әуені https://sefon.pro/mp3/1228142-sarnat-toby-ara-zhor-a/ https://www.youtube.com/watch?v=vU88-SkehmM Padletқосымшасы 
Сабактың соны 5 мин	Сапқа тұру. Сабакты қорытындылау. Кері байланыс: Padlet қосымшасы арқылы кері байланыс. Қоштау!	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына қатысты кері байланыс жасайды.	Мұғалім кері байланыс беріп отырады.	

Жұлдыз Қайратқызы Оспанова

Алматы қаласы, Бостандық ауданы, № 63 жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру мұғалімі, педагог-модератор, «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық байқауының I-орын жүлдегері



ЖАРЫС ОЙЫНЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ

2-Бөлім:	Ойын арқылы мәселелерді шешу дағдылары
Мұғалімнің аты-жөні:	Жұлдыз Қайратқызы Оспанова
Күні:	
Сынып: 8	Қатысушылардың саны: / Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Жарыс ойынын ұйымдастыру
Оқыту мақсаттары:	8.2.1.1 өзгеретін жағдайларға жауап беру үшін қозғалысқа байланысты алған білімдерін көрсету
Сабақтың мақсаттары:	Барлық оқушылар орындайды: - сабақта қауіпсіздік ережелерін білу және орындау; - қозғалыстардың негізгі түрлерін дұрыс орындауда дағдыларды бекіту; - дене жаттығуларының әртүрлі формаларын меңгеру. Оқушылардың көпшілігі орындайды: - коммуникативтік құзыреттіліктерді қалыптастыру: жұпта, топта, топта жұмыс істеу дағдылары; - нәтижеге жету үшін шыдамдылық, тәртіптілік және табандылық сияқты қасиеттерді дамыту; - әлеуметтік мінез-құлық қалыптастыру. Кейбір оқушылар орындайды: - тапсырмаларды орындау кезінде сенімді және бірлесіп жұмыс істей білу, топтарда көшбасшы болу; - бәсекелестік жағдайда өз іс әрекеттерін тактикалық сауатты үйлестіре білу.

Сабақ барысы				
Сабақ кезеңі / уақыты	Мұғалімнің іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басталуы 10-12 мин.	Сапқа тұру. Сабақтың тақырыбын, мақсаттарын айту. Өткен Республикалық олимпиада туралы әңгімелесу. Оқушылардың білімін өзектендіру. Қауіпсіздік техникасының ережесі. Әдістемелік ұсынымдар: Қолдың орналасуын өзгерту. Денені тік ұстауын бақылау. Тыныс алуды қадағалау: - қолды желкеге қою; - қолды жанына созу; - қолды белге қою; - қолды жоғары көтеру. Отыруды орындау кезінде еденге қолын тигізу. Бұрылу кезінде тепе-теңдікті сақтауға тырысу, дене салмағын екі аяққа дұрыс тарату. Оң жағымен ортаңғы сызыққа дейін, сол жағымен ортаңғы сызықтан бастап секіру.	Қатарға тұрып, диалогқа қатысады. Қауіпсіздік техникасының ережесін қайталайды. Жаяу және жүгірудің әртүрлі түрлері: - өкшемен жүру; - тізені жоғары көтеру; - табаннан бастап аяқтың ұшына жылжу әрекеті; - аяқтың ұшымен жүру. Тапсырмалармен орташа қарқынмен жүгіру 1,5-2 мин. I тапсырма: - қысқа ысқырық – отыру, тұру және жүгіруді жалғастыру; - ұзақ ысқырық – 180 градусқа бұрылу. II тапсырма: - волейбол алаңының диагоналі бойынша оң, сол жақпен қадаммен жүгіру, қол белде; - волейбол алаңының диагоналі бойынша қайшылап жүгіру.	Формативті бағалау Ауызша бағалау Назар аудару арқылы бағалау	Резеңке (жгут) 12 дана, баскетбол доптары 4 дана, волейбол доптары 2 дана, футбол доптары 2 дана, фишкәлер 15 дана, гимнастикалық төсеніштер – 3 дана, секундомер, ысқырық, бағыт парағы 3 дана, тест-карточка 12 дана, қаламдар 12 дана.

	Қол мен аяқтың синхронды қозғалысы. Екі қатарға тұру Басын баяу бұру. Қозғалыстардың максималды амплитудасы. Тепе-теңдікті сақтау. Резінкені мүмкіндігінше созу. Бұрылыс кезінде өкшені еденнен алмау. Резінкені мүмкіндігінше барынша созу. Денені алға еңкейтпеу, қолды түсірмеу. Тізені бүкпеу.	2 қатарға тұру ЖДЖ резінкемен (жгут) орындайды 1. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қол белде (резінкені еденде) 1-2 басты оңға бұру 3-4 басты солға бұру 4 рет 2. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, қолды айналдыру 1-4 қолды алға айналдыру 8 артқа 4 рет 3. Б.Қ. – резінке төменде 1 – резінке алға 2 – аяқтың ұшына тұру, резінке жоғарыға 3 – аяқтың ұшына тұру резінке алға 4 – Б.Қ. 6 рет 4. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резінке жоғарыға 1- қолды иық деңгейіне түсіріп резінкені созу 2 – б.қ 8 рет 5. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резінке алдында 1 – оңға бұрылу 2 – Б.Қ. 3 – солға бұрылу 4 – Б.Қ. 6 рет		
--	---	---	--	--

			6. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резенкі алдыда 1- резінкені жанға созу 2 – Б.Қ. 8 рет 7. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резенке жоғарыға 1-2 – оңға қисаю 3-4 – солға 8 рет 8. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резенке артқа-төменде 1 – еңкею, резенкені артқа-жоғары көтеру 2 – б.қ. 8 рет 9. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резенке алдында 1 – оң аяқты сермеу, резінкеге аяқты тигізу 2 – Б.Қ. 3 – сол аяқты сермеу, резінкеге аяқты тигізу 4 – Б.Қ. 8 рет 10. Б.Қ. – аяқ иық деңгейінде, резенке төменде 1 – оң аяқпен кең аттау, резенке жоғарыда 2 – Б.Қ. 3 – оң аяқпен диагональмен кең аттау, резенке жоғарыда 4 – Б.Қ. 5 – оң аяқпен жанға кең аттау, резенке жоғарыда 6 – Б.Қ. 7 – оң аяқпен артқа кең аттау, резенке жоғарыда		
Аяқты жоғарыға көтеру.					
Арқаны түзу ұстау, тепе-теңдікті сақтау.					
Жылдам қозғалу және секіру жаттығулары.					
Қозғалу кезінде қолдар максималды жиілікте жұмыс істейді.					
Секіру табанның алдыңғы бөлігімен орындалады.					

Сабақтың ортасы 23-25 мин.	Аяқты секірудің ең жоғары нүктесінде қосу.	8 – Б.Қ. 4 рет 9 – Осы жаттығуды сол аяқпен де жасау 10 8 рет Жылдамдықпен қозғалу және секіру жаттығуларын орындау: 1. Ең жоғары жиілікте – 15 секундта резіңке арқылы оң, сол аяқты алға – артқа кезекпен жылжыту. 2. Тура солай оң-сол жағымен – 15 сек. 3. Екі аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 4. Оң аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 5. Сол аяқпен алға-артқа секіру – 8 рет. 6. Резіңке аяқ арасында еденде, секіруде аяқты айқастыру – 8 рет.		
Сыныпты командаларға бөледі. Жаттығуларды орындау кезінде әдістемелік ұсыныстар береді Әр станцияда тапсырмаларды 4 оқушы орындайды 1 - көтерілген аяқтың ұшы бас деңгейінде болуы керек. Иек еденге параллель, аяқ созулы		Оқушылар командаларға бөлінеді, команда атауын қояды, маршруттық парақтар алады. I. «Гимнастика» 4-5 минут Акробатикалық комбинацияны орындау. 1 – «Қарлығаш» 2 - 360 градусқа бұрылу	Бағалау критерийі Иық тірегі жаттығуын орындау техникасы Дескрипторлар - Дене тік көтерілуден ауытқиды-1 балл - Дене тік көтеріледі - 2 балл Бағалау критерийі орнынан ұзындыққа секіру нәтижесі болып табылады. Дескрипторлар	

	2 - бұрылыс аяқта орындалады, тепе-теңдікті сақтау 3 - айналу дөңгелек арқамен жасалады, басы еденге бастың артқы жағымен тиіп, иегі кеудеге басылуы керек 4 - кеудені жамбасқа басу 5 - отырған сәттен тік көтерілу 6 - жартылай бүгілген аяқтарға қайта тұру. Сызықты баспау Екі аяқпен секіру Алдын ала серпіліс жасамау Секіргеннен кейін орынды бекітіп, алдыға қарай жылжу. Допты ортадағы фишкадан алыс қолмен жүргізу Лақтыру кезінде екі қадам жасау керек, лақтыру бір қолмен орындалады Оқушы допты алып жүруді алда тұрған адам үшінші фишкаға жеткенде бастайды. Жоғарыдан берілу аяқтың, дененің, қолдың дәйекті кеңеюінен басталады;	3 - Алға айналу 4 - Бүктелу 5- иық тірегі 6-аяқты бөлек секіру II. «Жеңіл атлетика» 2-2,5 минут Орыннан ұзындыққа секіру (3 әрекет) III. «Баскетбол» 2-2,5 минут Тапсырма 1. Оқушылар допты шахматтық тәртіпте жылан сияқты жүргізу үшін сақинаның сол жағына 6 фишканы қояды, әрқайсысы допты алып, 1-1,5 м қашықтықты сақтай отырып, жасайды Содан кейін олар допты оң жақтағы қозғалыста лақтыруға жүгіреді. IV. «Волейбол» 2-2,5 минут Тапсырма 1. Жұпта жаттығушылар бір-біріне қарсы 2-2,5 метр қашықтықта тұрады. Олардың бірінің жанында оның	170см. - ұлдар 160см. - қыздар- 1 балл 190 см. - ұлдар 175см. - қыздар- 2 балл Бағалау критерийі Допты қозғалыста лақтыру техникасы Дескрипторлар Жүгірумен қозғалыста допты лақтырады -1 балл Допты жүгірусіз қозғалыста лақтырады-2 балл Бағалау критерийі Допты жоғарыдан, төменнен қабылдау және беру техникасы. Дескрипторлар Қабылдау немесе беру кезінде допты жерге түсіру -1 балл Допты қабылдау және беру кезінде допты түсірмеу - 2 балл Бағалау критерийі	
--	--	---	--	--

	қолдың соңғы қимылымен допқа қажетті ұшу бағыты беріледі. Төменнен беру аяқты, денені және қолды допқа қарай алға қарай түзету арқылы жүзеге асырылады. Допты табанмен немесе аяқтың ішкі жағымен тоқтатуға болады. Фишкаға қолды тигізгеннен кейін, артқа оралу.	алдындағы еденде фишка болады Еденде фишкасы жоқ оқушы (бірінші нөмір), жоғарыдан оқушыға қарама-қарсы (екінші нөмір) беруді орындайды. Допты жоғарыдан беру арқылы екінші нөмір фишканың айналасында қозғалады. Әрқайсысы жоғарыдан 5 беріліс, төменнен 5 беріліс жасайды. V. «Футбол» 2-2,5 минут Тапсырма 1. Фишкалар бір-біріне параллель 3-3,5 метр қашықтықта орналастырылған. Фишкалар оқушылар арасында 1 метр қашықтықта, оңға қарай тұрады. Аяқтың ішкі бөлігімен оқушы берілісті орындайды, қолын фишкаға тигізіп, артқа оралады. Қарама-қарсы оқушы допты тоқтатады, допты береді және фишкаға қолын тигізеді. VI. «Жылдам және епті» ойыны 3 рет x 40 сек. Оқушылар бағанда 4 адамнан тұратын төртбұрышта белгіленген орындарға орналасады, орталық шеңберде 7 доп жатады.	Допты тоқтату және беру техникасы. Дескрипторлар Допты аяқпен тоқтата отырып, допты беруді орындайды-1 балл Допты аяқпен тоқтатпай орындайды - 2 балл	
	«Үйлердегі» доптар еркін қол жетімді болуы керек. Жүгіру			

	кезінде өте мұқият болу, соқтығысуға жол бермеу. Командадан тек бір оқушы шығады. Ойын соңында нәтиже шығарады.	Мұғалімнің белгісі бойынша әр командадан тек бір оқушы жүгіріп шығып, «үйіне» бір доп әкеледі. Орталықта доптар таусылғанда, ойыншылар доптарды бір-бірінен ала алады. Ойын аяқталғаннан кейін оқушылар тыныс алуды қалпына келтіреді, сапқа тұрады.		
Сабактың соңы 4-5 мин.	Оқушылар сұрақтарға жауап беру үшін тапсырма карталарын, қаламдарды алады. Олимпиада туралы бейнеролик көрсету. «Комплимент» рефлексиясы. Комплимент-мақтау, іскерлік қасиеттерді мақтау, оқушылар бір-бірінің сабаққа қосқан үлесін бағалайтын және өткізген сабағы үшін бір-біріне және мұғалімге алғыс білдіретін сезім комплименті.	VII. Тесттер Сұрақтарға жауап беру. Жауаптарды тексеру, нәтижесін бағалау. Оқушылар бейнежазбаны көреді. Рефлексияға қатысады.	Өзін-өзі бағалау	

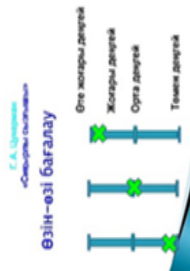
Пусурманов Алибек Серикович
 Ақтөбе облысы, Шалқар қаласы,
 «№ 6 ЖОББМ» КММ дене шынықтыру пән мұғалімі,
 педагогика ғылымының магистрі,
 «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023»
 республикалық байқауының II-орын жүлдегері



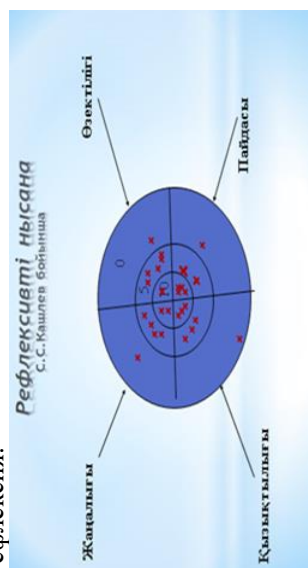
**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА
 НА ТЕМУ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНАЦИИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Раздел: 3	Укрепление организма через гимнастику
ФИО учителя	Пусурманов Алибек Серикович
Дата	
Класс:	Количество присутствующих: / Количество отсутствующих:
Тема урока	
Цели обучения	6.1.2.2 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях
Цели урока	- Составить и выполнить акробатические комбинации; - изучить гибкость и ее развитие.
Критерии оценивания	Составляет и выполняет комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.

Ход урока				
Этапы урока/ время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 15 мин.	Организационный момент урока: построение, приветствие, обеспечение внимания, дисциплины, собранности. Для регулирования эмоционального состояния, создания благоприятных психологических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся применить активный метод обучения «Комплименты». «Мозговой штурм для определения темы урока и цели обучения. Таксономия Блума: знать, распознавать: с помощью ответов на вопросы определить тему и цель урока. Провести инструкции по измерению пульса. Выбрать для контроля 2 учащихся (мальчика и девочку). Измерить пульс в покое. - Разминка. - Подготовка группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. Беговая разминка: - бег с изменением направления; - правым (левым) боком приставными шагами; - скрестными шагами. ОРУ под музыкальное сопровождение.	Построение, приветствие, определение темы и цели урока. Участие в АМО «Комплименты» Измерить пульс в покое Учащиеся выполняют разминочные упражнения (беговые, общеразвивающие с нестандартным оборудованием).	Смайликами 	Большое свободное пространство, LED экран, цветные бумаги.

Среди на уроки 20мин.	Задание 1: Разделить учащихся на группы, раздать учебные карточки для разработки акробатических комбинаций. Задание 2: Провести мини-исследование: познакомить учащихся с требованиями к определению гибкости и оценке гибкости позвоночника. Класс делится на пары и с целью определения гибкости друг у друга выполняют три упражнения. Каждое упражнение имеет 3 степени сложности. В зависимости от степени сложности начисляются очки, которые после выполненной серии упражнений складываются; определяется степень гибкости тела испытуемого. Полученные данные записывают в тетрадь. Дать задание учащимся подсчитать очки и сверить свои данные с табличными данными. Определить степень гибкости.	По учебным карточкам разработать акробатическую комбинацию и выполнить под музыкальное сопровождение. Оценивают свое выполнение по дескрипторам Выполнить три упражнения с целью определения гибкости друг у друга: Упр. №1: И.П. – Вертикальное, ноги соединены. Испытуемый медленно наклоняется вперед и достает пол ладонями рук. Если это проделано легко, без особых усилий, то начисляется 4 очка; если испытуемый достает пол только пальцами, то 3 очка; если испытуемый не может коснуться пола, то 0 очков. Упр. №2: И.П. – Вертикальное, ноги на ширине плеч. Испытуемый наклоняется влево и вправо при неподвижном тазе. Если при выполнении упражнения произошло касание икр ног, то начисляется 4 очка; если испытуемый при выполнении упражнения может достать до колен, то 3; если испытуемый не дотягивается до колен, то 0 очков. Упр. №3: И.П. – Лежа на спине. Испытуемый заводит ноги за голову и в таком положении пытается достать пол пальцами ног. Если упражнение выполнено с помощью прямых ног, то начисляется 4 очка, при согнутых в	ФО: самооценивание, наблюдение Дескрипторы: Ученик: - соблюдает правила техники безопасности; - разрабатывает акробатическую комбинацию и выполняет в правильной последовательности; - технически правильно выполняет каждый элемент; - умеет работать в сотрудничестве. Ссылка на технику выполнения: https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEI4dQ https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10 Самооценивание «Волшебная линейка» 	Большое свободное пространство, LED экран, гимнастические маты, обручи. Ссылка на технику выполнения: https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEI4dQ https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10
				Обратная связь «Две звезды, одно пожелание»

		физкультурой вы ее легко потеряете. От 4 до 0 У вас очень плохая гибкость. Надо что – то предпринимать.	колених ногах – 3, если испытуемый не может коснуться пола – 0 очков. Подсчитывают очки и сверяют свои данные с табличными данными. Делают вывод о собственной гибкости.			
Конец урока 5мин	Постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. На LED экране демонстрировать краткие сведения о состоянии здоровья учащихся и количестве учащихся, имеющих заболевание сколиоз и дать рекомендации учащимся чтобы позвоночник был здоровым: • не перегружать спину; • избегать длительных статических нагрузок; • взять за правило каждые час-полтора делать перерыв, если вы работаете за компьютером; • поднимать тяжести, если это необходимо, не рывком, а плавно, максимально используя силу ног, а не спины; • контролировать вес; • не злоупотреблять солью; • регулярно очищать организм от шлаков. Объяснить пульсовую кривую, указав ее значимость. Рефлексия.	Покачать пульсовую кривую, указав ее значимость. Рефлексия.	Выполнить упражнения на восстановление дыхания. Слушать рекомендации Ответить на поставленные учителем вопросы. Показать график пульсовой кривой. Дать обратную связь.			Лист обратной связи



Иманова Гульжан Аскарровна

учитель физической культуры

КГУ «Школа – лицей имени Бөгенбая батыра»

г. Ерейментау, категория - педагог исследователь,

обладатель III места Республиканского конкурса

«Лучший педагог-физической культуры - 2023»



СПОРТИВНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ФЕСТИВАЛЬ СПОРТА: 5 ДНЕЙ – 5 СОБЫТИЙ»

Цель мероприятия: повысить мотивацию учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- 1) Формировать навыки здорового образа жизни;
- 2) Охватить как можно больше число учащихся активным образом жизни, воспитывать доброжелательные отношения между ними в условиях соревнований;
- 3) Выявить сильнейших спортсменов школы.

Форма проведения мероприятия физкультурно - оздоровительная, спортивная.

Участники: учащиеся 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классов, учителя, родители.

Продолжительность мероприятия: 5 дней

Место проведения: зал единоборств, игровой спортивный зал, кабинет для настольных игр.

Подготовила: Иманова Г.А., учитель физической культуры.

1 день – Проведение оздоровительного мероприятия из нетрадиционной гимнастики «Хатха – йога» среди 6 и двух 7 классов. На уроке разучили с детьми и их классными руководителями комплекс оздоровительной гимнастики «Сурья намаскар», что означает «Приветствие солнцу». Для разогрева участники выполнили самомассаж с головы до ног - растирая, поглаживая и похлопывая поочередно все части тела. И только после этого приступили к разучиванию комплекса упражнений. Сурья Намаскар состоит из 12 основных асан на гибкость, растяжку и удержание баланса, которые сопровождаются размеренным вдохом и выдохом. Необходимо повторить комплекс четное количество раз на правую и левую ногу. Также я разучила с детьми дыхательную гимнастику «Квадрат», когда после каждого вдоха и выдоха участник задерживает дыхание на 4 счета. И на выдохе сопровождает свое внимание на расслабление отдельных частей тела от стоп до головы. Этот комплекс упражнений позволяет организовать занятия физической культурой в домашних условиях. Это мероприятие показало, что для занятия йогой нужен только коврик и желание вести ЗОЖ. В конце занятия я провела с участниками асану «Шавасана», которая помогает снять нервное возбуждение и успокоить сознание. И еще, посоветовала детям разучить эти упражнения со своими близкими, привлечь их к занятиям дыхательной гимнастикой и упражнениям на гибкость тела. Ведь есть такое известное изречение «Чем длиннее мышца, тем дольше жизнь»!



2 день – Проведение семейных стартов «Папа, мама, я – спортивная семья!» среди двух 4 и 5 классов. Целью данного мероприятия было – содействие формированию у учеников и их родителей мотивации к занятиям ФК через совместную игровую деятельность; воспитание у учащихся чувства коллективизма, сотрудничества с родителями; развитие двигательных умений и навыков в упражнениях на ловкость.

Классы выставили по 1 семейной команде и в начале мероприятия они были представлены болельщикам. С семейными командами была проведена танцевальная разминка и веселые эстафеты на ловкость. Упражнения были подобраны соответственно возрасту детей и физической подготовке родителей. К концу мероприятия никто не испытывал усталость, а только заряд бодрости и хорошее настроение. Классы пришли поболеть и приготовили лозунги в поддержку за своих участников. Победитель и призеры соревнований были награждены грамотами.

Многолетняя практика работы в школе показала значимость спортивного праздника в активном приобщении всего школьного коллектива, родителей, каждого обучающегося к занятиям физической культурой. Глава государства Касым-Жомарт Токаев в своем Послании поставил для всех основную задачу: «Обеспечить юному поколению казахстанцев счастливое детство, крепкое здоровье, общее развитие. От её решения зависит будущее нашей страны» – отметил Президент.



3 день – Проведение соревнования по волейболу среди 8 и двух 9 классов. Надо сказать, что волейбол – это любимая игра наших учеников. Мы регулярно проводим соревнования по волейболу между классами, а также спортивные встречи учеников с учителями. В прошлом году учительскому коллективу наконец то удалось выиграть первенство у старшеклассников. В этих соревнованиях победила команда 8 класса, команда, где все игроки работают, как один слаженный механизм!

После каждого соревнования дети делают выводы, что для победы нужна команда, которая регулярно тренируется не только на школьных уроках. И обязательно, кто-то пересмотрит свои посещения секции волейбола, а кто-то впервые запишется в секцию ДЮСШ, что бы больше не подводить своих одноклассников.



4 день – Проведение фестиваля национальных игр среди 9, 10 и 11 классов. Это виды спорта, в которых наша школа уже второй год является лидером на районных соревнованиях и выезжает на областную лигу. На открытии мероприятия старшеклассницы проявили инициативу и украсили соревнования казахским танцем! Для себя я с удивлением заметила, что девочки из танцевальной группы все как один не любят спортивные игры, но профессионально занимаются в хореографической группе «Жастар». Нет нерадивых детей, главное найти для них занятие по душе! Игроки в тогызкумалак в очередной раз поняли, что в командных соревнованиях «Один в поле не воин» и сильным игрокам необходимо для победы делиться секретными комбинациями со своими одноклассниками. Наши чемпионы мальчишки 11 класса по асык ату в этот раз проиграли 9 классу, чем очень обрадовали меня – подрастает смена на «Национальную школьную лигу» на следующий год. Девочки по «Бес асык» прекрасно знают правила и сами без судьи справились с игрой. Мне оставалось только засечь время игры и заполнять протокол. По окончании игр состоялось награждение. 9 «А» класс, став новыми чемпионами школы по национальным видам спорта, с гордостью вышли из спортзала!



5 день – Проведение шахматного турнира среди 6-7 классов, как раз, чтобы отобрать сильнейших игроков на лигу среди среднего звена. В начале мероприятия мы в сценической постановке рассказали ребятам легенду о зарождении игры шахматы в древней Индии. Далее я ознакомила детей с последними достижениями наших шахматных гроссмейстеров – чемпионки мира, такие как – Динара Садуакасова, Жансая Абдумалик, Бибисара Асаубаева. И после, дети сыграли в шахматном турнире. В упорной интеллектуальной борьбе соревнования продлились более 1,5 часов. Для учащихся, посещающих кружок Шахматы, который я веду с сентября месяца, это были их первые соревнования и трое, из них, вышли в финал. Победители и призеры были награждены грамотами и вошли в состав сборной команды школы!



Заключение – Итак, закончился наш Фестиваль спорта. Эта неделя для детей была особенная. Занятия физическими упражнениями и спортом, должны проходить через всю жизнь каждого школьника, как средство укрепления здоровья. Я хочу закончить свое выступление словами французского общественного деятеля Ромен Ролана: «Нельзя победить раз и навсегда, побеждать надо ежедневно!».

КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА НА ТЕМУ КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ «АСЫК АТУ»

IV Раздел. Национальные и интеллектуальные игры	КГУ «Школа- лицей имени Бөгенбай батыра» г. Ерейментау
Дата: 05.12.2023	ФИО учителя: Иманова Гульжан Аскарровна
Класс: 7	Количество присутствующих: / отсутствующих:
Тема урока	
Цели обучения	7.2.7.1 - обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований
Цели урока	- Все знают 4 положения асыка. - Многие демонстрируют технику выполнения бросков «Иіру» и «Шиіру». - Некоторые знают правила игры «Асык ату», «Бес асык». - Воспитывать патриотизм и уважение к культуре своей страны. - Развивать меткость и ловкость.

Ход урока				
Запланиро- ванные этапы урока	Деятельность учителя на уроке	Деятельность ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока (10 минут)	1. Построение, сообщение о цели урока. 2. Напомнить о соблюдении техники безопасности на уроке. Спросить учащихся о самочувствии. 3. Разминка в ходьбе. Соблюдать осанку: спина прямая, подбородок параллельно полу, взгляд направлен вперед. Соблюдение осанки. Перекачиваться с пятки на носок 4. Бег в умеренном темпе. Соблюдение дистанцию. 5. Перестроение в шеренгу по два 6. ОРУ – упражнения казахского танца «Қара жорға». Выполнять упражнения под счет, синхронно и в зеркальном отображении. Соблюдают осанку, локти держат в стороны Активно работаем в плечевом поясе. Стараемся удерживать равновесие на 1 ноге.	- Приветствуют учителя. Формируют тему урока по демонстрационной доске. - Строго соблюдают правила игры. - Избегают столкновений с игроками. - В эстафетах оббегают игроков с правой стороны. - Внимательно слушают объяснения и команды учителя. - Руки вверх, на носках. - Руки за голову, на пятках. - Руки в стороны, на внутренней стороне стопы. - Руки на пояс, на внешней стороне стопы. - Руки на пояс, в полуприседе. - Руки на колени, полный присед. - Руки согнуты в локтях, спортивной ходьбой. - Бег «змейкой», противоходом. - Измеряют свой пульс за 10 секунд и умножают на 6. а) И. П. – ноги в 4 позиции – опорная нога вперед, большие пальцы рук закладываем за пояс. 1-8 – поднимаем и опускаем плечи, наклоняясь в выпад вперед, 1-8 – то же самое упражнение, выпрямляем опорную ногу в и.п. Повторить 2 раза. б) И.П. - то же самое. 1- 8 - поочередно поднимаем и опускаем плечи в выпад вперед, 1-8 - то же самое упражнение, выпрямляем опорную ногу в и.п. Повторить 2 раза. в) И.П. – то же самое. 1-8 - выводим поочередно плечи вперед в выпад вперед, 1-8 – то же самое упражнение выпрямляем опорную ногу в и.п. Повторить 2 раза. г) И.П. – ноги в 3 позиции, руки за пояс. 1-3– поочередно перекачиваемся с ноги на ногу, поднимая пятки. 4 – выводим 1 ногу в сторону. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 2 раза.	Учащиеся оценивают свое самочувствие.  Оценивают свое состояние после бега с помощью пульса.	Спортивный зал, демонстрационная доска с карточками названий 4 положений асыка и их значимости в баллах, фотографии игр «Асык ату» и «Бес асык». Секундомер.

	При наклоне головы, ухом тянемся к плечу, подбородком тянемся вверх во фронтальной плоскости. Спина прямая, локти направлены в стороны. Постепенно опускаемся на колено и также постепенно поднимаемся в и.п. Соединить все упражнения в один танец под музыку «Қара жорға». После выполнения разминки предлагаю учащимся оценить свое эмоциональное настроение.	д) И.П.- руки вперед, запястьями друг к другу, кисти вверх. 1-2- поочередно перекачиваются с ноги на ногу, поднимая пятки, кисти рук поочередно поднимаем вверх, голову наклоняем влево. 3-4 – то же самое вправо. Повторить 2 раза. е) И.П. – ноги в 4 позиции, руки в стороны. 1- круговое вращение правой рукой в локтевом суставе внутрь, одноименное плечо выводим вперед, 2- круговое вращение левой рукой внутрь, одноименное плечо выводим вперед, наклон тела вперед 3-8– то же самое. 1-8 выпад и наклон тела назад. Повторить 2 раза. ж) То же упражнение, что и предыдущее, но только выполняем его в приседе на 1 колене. 1-8 - наклон вперед, 1-8 – возвращаемся в и.п. Повторить 2 раза. -Танцуют, выполняют упражнения в ритме и с настроением. - После танца справа и слева от себя хлопают двумя руками друг друга по ладоням.	Учащиеся проводят эмоциональное оценивание своего настроения.	Ссылка на интернет-ресурс, танца «Қара жорға» https://yandex.kz/video/preview/13847246740299309806	Асыки двух цветов - 30 штук, гимнаст. скамейка – 4, моноблок с презентацией национальной игры в асык.  Презентация к уроку.пр4
Середина урока (25 минут)	Поделить класс на 2 команды, путем слепого выбора учащимися асыка из мешочка ведущего, где находятся синие и желтые асыки. Команды «Желтые» и «Синие» приглашаю занять свои места на скамейках в импровизированной юрте и послушать информацию. 1. Теоретическая часть урока. Рассказываю об истории создания игры асык. Игра в асыки появилась на территории Казахстана в первом тысячелетии до нашей эры и связана с животноводством и охотой. Асык – это косточка заднего коленного сустава мелкого рогатого скота – козы или	Берут по 1 асыку, занимают места в импровизированной юрте на гимнастических скамейках по командам. Справа команда «синих», слева команда «желтых». Рассматривают свой асык. Учащиеся внимательно слушают и запоминают теоретическую часть урока. Смотрят на экране моноблока презентацию о национальной игре Асык.			

	барашка. В асык играли все тюркоязычные племена кочевников. Независимость РК дала новый толчок в развитии игры в асык. В 2011 году в Казахстане были официально утверждены правила игры Асык ату, и уже в 2015 году стали проводиться чемпионаты РК. В 2017 году национальная игра Асык ату была включена в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. В 2022 году состоялся первый чемпионат Азии по асык ату в Астане! В школьной программе изучают 2 вида игр в асык: «Асык ату» – игра на меткость для мальчиков, «Бес асык» – игра на ловкость рук для девочек. 2. Предлагаю учащимся описать 4 положения асыка. Для жеребьевки, при выборе очередности броска, в игре используют 4 положения асыка: - «Алшы» – меньшая грань асыка с углублением, первая по значимости, ее стоимостью – 4 балла; - «Тейке» – плоская грань асыка, вторая по значимости – 3 балла; - «Бук» – выпуклая поверхность асыка, третья по значимости – 2 балла; - «Шік» – поверхность асыка с углублением, последняя по значимости – 1 балл. 3. Объясняя технику выполнения бросков асыка «Иру» и «Ширу». - Большой палец руки ложится на сторону асыка «Алшы», указательный на «Тейке». - Пальцами сильно сжимаем асык и при броске как бы выстреливаем асыком, придавая ему вращательное движение в соответствующей плоскости. - Сака – это асык крупного размера, которым выбивают асыки в игре Асык ату.	Команды делятся на 2 и получается 4 подгруппы; 1 подгруппа – «Алшы» 2 подгруппа – «Бук» 3 подгруппа – «Тейке» 4 подгруппа – «Шік» Каждая подгруппа садится в круг, обсуждает и записывает в карточку 4 характеристики своей стороны асыка: 1) название стороны; 2) ценность в баллах; 3) из какого материала асык; 4) на что похожа сторона асыка (креативное сравнение). 1 ученик с команды защищает перед классом проект своей команды. - Выполняют имитацию броска «Иру», указательным пальцем проводят снизу вверх. - Выполняют бросок асыка «Иру». При броске указательным пальцем подкручивают асык по вертикали снизу вверх. - Выполняют имитацию броска «Ширу», кистью руки, как бы откручивают крышку банки. - При выбивании асыков выполняют бросок сака «Ширу». При броске прокручивают асык внутрь -	Провожу ФО: как группы справились с заданием. Учащиеся оценивают доступность темы, все ли понятно, задают вопросы	4 карточки с изображением сторон асыка, 4 фломастера. Свисток для учителя
--	---	--	---	---

	4. Для закрепления пройденной темы проведу эстафеты. Из числа учащихся выбираю двух желающих, которые ведут судейство. Соблюдение техники безопасности.	в сторону большого пальца в горизонтальной плоскости. 1) Выполняют бросок асыка «Иру», набирают очки, соответствующие важности положения асыка. 2) Выбывают асыки броском «Ширу». 3) Ставят свой асык в положение, как написано на карточке. 4) Отмечают на карточке с изображением барана, где у него находятся косточки асык.	Протоколы соревнований ручки, карточки с изображением барана, карточки с названиями сторон асыка, асыки.	
Конец урока (5 минут)	Подведение итогов: 1. Проведение формативного оценивания урока. Отмечаю учеников, выполнявших упражнение наиболее успешно, обращаю внимание учащихся на типичные ошибки. Проведение игры на внимание. «Аплодисменты!». 3. Домашнее задание: совершенствовать броски «Иру» и «Ширу».	Учащиеся оценивают урок, клеют цветные стикеры на лист ФО: - На золотой сака клеют желтый стикер. - На зеленый асык клеют зеленый стикер. - На красный асык клеют розовый стикер.  Формативное оценивание - Учащиеся объединяются в один круг. Выполняют условия игры: учитель показывает 1 палец – 2 хлопка, 2 пальца – 1 хлопок. К концу игры учитель показывает 1 палец несколько раз подряд, поднимая руку вверх - учащиеся апподируют! -Учащиеся организованно покидают спортзал.	Оценивание урока - Желтый стикер – все понятно, с заданиями справился. -Зеленый стикер – все понятно, но не все упражнения получилась выполнить. - Розовый стикер – ничего не понял, урок не понравился.	Карточка формативного оценивания, разноцветные стикеры.

Асылбек Сәкенұлы Мергенбаев

Алматы облысы Іле ауданы Қазцик ауылы № 42 орта мектебі Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, педагогика ғылымдарының магистрі, «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023» республикалық байқауының «Креативті педагог» номинациясының жүлдегері



ТЕМІРҚАЗЫҚ-ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫНА АРНАЛҒАН СПОРТТЫҚ ҚҰРАЛ.

«Дарынды балаларды анықтау және дамыту жұмыстары жүйесінде технология, креативті индустрия, кәсіпкерлік сияқты жаңа салалар тиісті деңгейде ескерілмеген. Олимпиадалық қозғалыс пен ауылдық жерлердегі білім алушылардың, сондай-ақ ЕБҚ балалардың аз қамтылуы байқалады»-деп 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында жазылған екен.

Инклюзивті практиканы дамытудың маңызды кезеңі «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының Заңын қабылдау болды. Заңда ЕБҚ балаларды арнайы психологиялық-педагогикалық қолдауға мемлекеттік білім беру тапсырысын іске асыру жөніндегі норма қабылданғаны жалпы қаралғаны мені қуантты.

2023 жылдың басында ЕБҚ балалардың саны 188 мың баланы құрады (2022 жылдың басында – 175 мың), оның ішінде мектеп жасындағы – 132699 бала. Мұндай балалар санының жыл сайын өсуі орташа есеппен 3 %-ды құрайды (2020 жыл – 161 мың бала, 2021 жыл – 175 мың бала, 2022 жыл – 188 мың бала) деп нақты статистиканы көрсетіп отыр.



ЕБҚ балаға психологиялық-педагогикалық қолдауды сапалы іске асыру үшін базалық оңалту және емдік дене шынықтыру аймақтары халықаралық талаптарға сәйкес заманауи жабдықтар-мен жарақтандырылуы талап етіледі делінген, нақ осы тұжырымдамада. Бұл деген қазір және болашақта ерекше білімді қажет ететін балалармен жұмысты жандандырып, арнайы біліктілік курстардан білімімізді толықтырып, аталған балалармен жұмыс жүргізіп, сол ЕБҚ балаларды қоғамға сіңіп кетуіне көмек қолымызды созып, нақты қадам жасауымыз заман талабы болып тұр.

Проблема бар, себебі, ЕБҚ оқушылармен жұмыс өз деңгейінде жүріп жатыр десем бұл көзбояушылық болар еді. Өзім сабақ беретін сыныптарымда ЕБҚ балалар жоқ емес және олардың саны жылдан-жылға өсуде. Осы балаларға қалай көмек берсем, басқа балалар қатарына қалай қоссам деген сұрақтың жауабын өзім іздестіріп, өзім таптым десем қателескенім емес. Мектеп оқушыларына және ЕБҚ балаларға арналған «Темірқазық» жаттығуға арналған құралды үйдегі бар заттардан өз қолыммен

жасап, ЕБҚ оқушыларды да, білім алушыларды да жаттықтыра бастадым. Бұл құрал сыныбымдағы ЕБҚ оқушылардың денсаулығына керемет әсер етіп, оқушыда сабаққа деген құлшынысты байқадым. Дұрыс жолды таңдағанымда осы оқушылармен жұмыс барысында кері байланыс алу арқылы білдім. Бұл не құрал десеңіздер, айта кетейін.

Темірқазықтың басқа жаттығу құралдарынан ерекшелігі, мектеп қабырғасында оқитын ерекше білімді қажет ететін (ЕБҚ) оқушыларға арналған. Бұған дәлел, Алматы облысы, Іле ауданы КазЦик ауылы № 42 орта мектебінде оқитын ерекше білімді қажет ететін оқушы Мирас Жүкенов. Диагнозы: «Психикалық дамуы тежелген» (Задержка психического развития) осы құрал арқылы жаттығу жасап, сабаққа деген құлшынысы пайда бола бастағанын мен ғана емес ата-аналары да байқағаның айтып, ерекше ризашылығын білдіріп, пікір қалдырды және баласымен үнемі жұмыс жасауды өтінді.

Осы құрылғымен жаттығу жасаудың пайдасы туралы сұрағанымызда Мирастың анасы Дана Қоскельдинова алғысын жаудырды. Ол былай еске алды: «Ақпан айының 21 жұлдызы күні өзің ойлап тапқан құрылғымен Мирас алғаш жаттығулар жасағанда, көңіл-күйі бірден өзгерді. Күннен күнге өмірге құлшынысы қалыптаса бастады.»

Сонымен бірге №42-орта мектептің ұстаздары да, сынып жетекшілері де ризашылықтарын білдіруде.

Осы өтініш және 2023-2029 бағдарламасын іске асыру мақсатында осы құралмен Мирасқа арналған жылдық жоспар құрылып, мақсаты мен міндеті анықталып, Мираспен тұрақты түрде жаттығуды бастап та кеттім. Темірқазықтың тағы бір ерекшелігі, дені сау білім алушы да жаттығу жасай алады және бір уақытта 5-6 оқушы жаттығу жасаумен айналыса алады (2-сурет).

Жұмыс моделінің мақсаты:

Білім алушыларға “Темірқазық” атты жаттығуға арналған құралдың адам ағзасына пайдасы мол екенін түсіндіруге, қазіргі күнде жастар санасын улап жатқан түрлі интернет ойындарына қарағанда “Темірқазық” арқылы жаттығу жасау жас ұрпақтың дамуы үшін аса маңызды екендігін насихаттау және ұлттық құндылықтарды дәріптеуге, сақтай білуге үндеу.



2-сурет - “Темірқазық” арқылы жаттығу жасауы

Жұмыс моделінің міндеттері:

- “Темірқазық” атты жаттығуға арналған құралдың шығу тарихын түсіндіру
- “Темірқазықтың” құрылысы мен таныстыру
- “Темірқазықтың” адам ағзасына тигізер пайдасы және білім алушылардың ойлау қабілетінің

артуын, физикалық күшінің дамуын тәжірибе жүзінде дәлелдеу

“Темірқазықтың” негізгі қағидалары:

- Жаттығудың жүйелілігі;
- Басқа пәндермен байланысы;
- Білім алушылардың белсенділігі;
- Жаттығудың құрылымы
- Білім алушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Мүмкіндігі шектеулі білім алушылармен жұмыс жасау

Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалтқыш әрекеттер. Дене жаттығулары бұлшықет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады. Темірқазық - оқушылардың денсаулығын нығайтатын, дене күшін, қозғалыс дағдыларын және моральдық-еріктік қасиеттерін дамытатын және жақсартатын дене шынықтыруға арналған спорттық құрал болып табылады.

Темірқазық – дене шынықтыру құралы ретінде адам ағзасына өте пайдасы зор. Қандай қозғалыс болмасын, жаттығу кезінде дұрыс тыныс алу өте маңызды және әр жаттығуды 3-4 рет қайталап жасау керек. Жаттығуды жасамас бұрын дене қыздыру жаттығуларын жасап алған дұрыс. Кез келген жаттығу жасау реті алдымен бастан басталады. Аталған жаттығулардың бәрі қан айналымды жақсартып, ағзада зат алмасу процесін күшейтеді.

Темірқазықтың адам ағзасына тигізер пайдасы:

1. Ол бұлшық еттерді, аяқ қол бұлшықеттерін, кеуде бұлшық еттерін онымен сіз арқа, бел, остеохондроз, протрозия, грыжа т.б. аурулардың алдын алады.
2. «Темірқазық» жаттығуы созылумен қатар, денені қатайтады
3. Жаттығудың бір ерекшелігі көңіл күйді жақсартады, белсенді жүруге көмектеседі.
4. Жаттығу бұлшықеттерді созуға және қатайтуға арналғандығы.

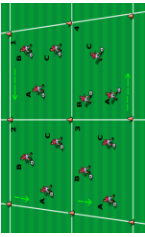
Күтілетін нәтеже: “Темірқазықтың” адам ағзасына тигізер пайдасы жөнінде білім алушылар өз ойларын толық жеткізе алады, және пайдасы көп екенін ұғынады, осы құрал арқылы ЕБҚ оқушының өмірге деген құлшынысы пайда болып, ЕБҚ етпейтін білім алушылармен қатар жаттығу жасау арқылы достық қарым-қатынас орнап, оқушылармен бірге қоғамға, болашаққа бағдар алады.

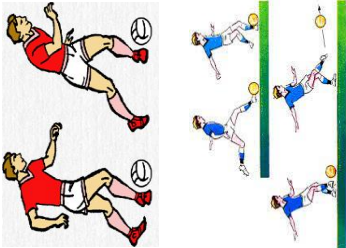
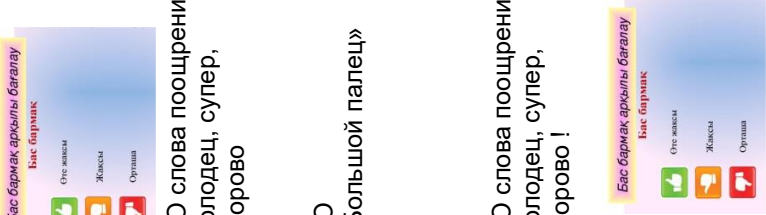
Қорыта айтқанда, дене шынықтырумен айналысу, үнемі жаттығу жасап жүру көңіл күйді жақсартып белсенділікті арттырады. Спорт- денсаулық кепілі, ал салауатты өмір салтын ұстанып, зиянды әрекеттерден аулақ болып, үнемі физикалық тұрғыда белсенді оқушыларды дайындау менің негізгі миссиям.

КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА НА ТЕМУ «ТАКТИКА ИГРЫ. ФУТБОЛ, ОСТАНОВКА И ВЕДЕНИЕ МЯЧА.»

Школа	КГУ «СШ № 42»
ФИО учителя	Мергенбаев Асылбек Сакенұлы
Класс	8 «А»
Дата	23-24.11.2023 г
Количество присутствующих:	
Количество отсутствующих:	
Раздел	8.7-бөлім Командалық ойынның негізгі дағдысы
Тема урока	«Тактика игры. Футбол, остановка и ведение мяча.»
Цели обучения в соответствии с учебной программой	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу
Цели урока	Уметь объяснять и демонстрировать широкий спектр комбинаций движений и последовательность их выполнения путем остановки и переноса мяча, выполнять технические приемы индивидуально и в парах.

Ход урока

Этап урока/Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 10 минут	Подготовительная часть: - Построение обучающихся. - Приветствие. - Встать в круг радости. - Как ваше настроение? - Отлично - Как подготовка к уроку? - Прекрасно - Как ваш настрой к уроку? - Великолепно Проверка частоты сердечных сокращений у обучающихся. Используя метод «Секретная корзина», учащиеся говорят друг другу слова вежливости. Ящик открывается, и из него выходит футбольный мяч. «Тактика игры. Футбол, остановка и ведение мяча». Сообщение темы и цели урока. Объяснение необходимости соблюдения правил техники безопасности. Разминка. Ходьба по периметру спортзала, затем бег. Бег правым и левым плечом. Бег с поднятыми коленями. Бег пятками назад. Специальные упражнения с фишками. Быстрый бег между фишками, бег правым и левым плечом, быстрый бег вперед и назад. Общеразвивающие упражнения;	Приветствуют, Отвечают на вопросы. Используя метод «Секретная корзина» учащиеся говорят друг другу слова вежливости, прогнозируют тему по футбольному мячу. Знакомятся с целями урока. Выполняют разминочные упражнения с соблюдением правил безопасности.. Выполняют упражнения на быстрый бег между фишками, бег правым и левым плечом, быстрый бег вперед и назад.	ФО слова поощрения: молодец, супер, здорово! Смайлики ФО слова поощрения: молодец, супер, здорово	Свисток, конус, фишка, мяч, секундомер и многое другое    

	1. Руки на пояс, круговые вращения головой в правую и левую стороны. 2. Руки на пояс, круговые вращения туловища в правую и левую стороны. 3. Рывки руками назад, поочередно обеими руками. 4. Упражнение ножницы. 5. Вытягивание обеих рук вперед и поочередное подведение обеих ног к рукам. 6. Вытяните обе руки вперед, широко расставьте ноги и поочередно приседаем. 7. Прыжки правой и левой ногой.		Смайлики 	
Середина урока 25 минут	Изучение нового материала. Для того, чтобы определить понимание учащимися футбола. Используя метод «Надувного мяча», задаются вопросы для мозгового штурма: Деление на группы Методом «Альчики» обучающиеся делятся на две группы. 1. Введение мяча между препятствиями внутренней и внешней стороной стопы. 2. Дескрипторы А) Выполняет стойку и походку футболиста; Ә) Ведет мяча правой и левой ногой; Б) Выполняет упражнения с поворотом налево и направо между препятствиями; 2. Передача мяча игроку, стоящему напротив остановки мяча. Следующий игрок повторяет. Дескрипторы А) Ведет мяч внутренней и внешней стороной стопы. Ә) Выполняет упражнения на гибкость; Б) Ведет мяч и выполняет поворот назад; Проверка частоты сердечных сокращений у обучающихся. 3. Стоя напротив, дети выполняют остановку и передачу мяча ногой. Дескрипторы А) Выполняет остановку мяча ногой; Ә) Делает удар по мячу внутренней стороной стопы;	Поймите футбольный мяч и ответьте на вопросы. Мозговой штурм. Вопросы: 1. Где впервые появилась игра в футбол? 2. Сколько игроков играют в одной команде в футбольном матче? 3. Что нужно делать в случае нарушения правил в футбольном матче? Учащиеся отвечают на вопрос. Методом «Альчики» дети делятся на две группы. Выполняют основные элементы. Выполняют упражнения с мячом. 	ФО слова поощрения: молодец, супер, здорово ФО «Большой палец» ФО слова поощрения: молодец, супер, здорово ! 	Свисток, конус, фишка, мяч, альчики 

	Б) Учиться передавать мяч прямо сопернику; Физминутка. Метод «Полосатый мяч» Учащиеся садятся в круг, ноги вместе и передают мяч друг другу. Игрок, уронивший мяч, выходит из игры. 4. Двусторонний футбольный матч с соблюдением правил безопасности.	 Обучающиеся выполняют физминутку Учащиеся разделившись на две группы играют в футбол, соблюдая правила безопасности.	ФО слова поощрения: молодец, супер, здорово! 		Конец урока 5 минут	Итог урока. Построение, восстановление дыхательной системы с помощью растяжки и физических упражнений. Проверка частоты сердечных сокращений у обучающихся.. Определение понимания учащимися урока методом «Футбольное поле». Рефлексия Метод «Тик-ток»  Понравился  Хочу сказать  Поделюсь с друзьями Запомнил Учитель дает мотивацию обучающимся. Физическая подготовленность – это способность выполнять физическую работу или физическое состояние футболиста или совокупность физических качеств, таких как сила, ловкость, гибкость, скорость и выносливость. Стать профессиональным футболистом непросто, но если у вас есть желание и физическая выносливость, то стремитесь к своей цели, приложите к этому все усилия. Уделяйте больше времени этому занятию, ходите на тренировки, старайтесь читать футбольную литературу. Тогда у вас все получится во всем!	Оценивание обучающихся методом «Футбольное поле». ФО смайлики, слова поощрения Молодец! Супер! 	
--	--	---	---	---	--------------------------------	--	---	--

Арман Файзуллаұлы Ахметов

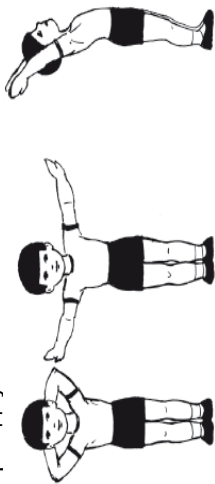
Солтүстік Қазақстан облысы, Қызылжар ауданы,
Бескөл ауылы «№3 Бескөл орта мектебі»
дене шынықтыру және спорт мұғалімі,
педагог-зерттеуші,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023»
республикалық байқауының
«Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы»
номинациясының иегері



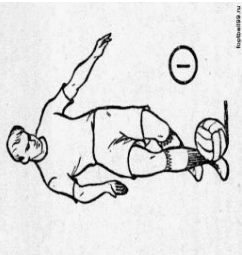
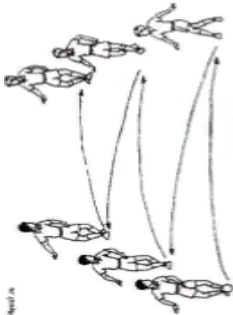
**КОМАНДАЛЫҚ СПОРТ ТҮРЛЕРІНЕ КОММУНИКАТИВТІК ДАҒДЫЛАРЫМЕН
СЫНИ ТҮРҒЫДАН ОЙЛАУДЫ ДАМУ ТҰҚЫРЫБЫНДАҒЫ
АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ**

Педагогтің аты-жөні	Арман Файзуллаұлы Ахметов
Күні:	
Сынып: 5	Қатысқандар саны: / Қатыспағандар:
Сабақтың тақырыбы	Футбол ойыны. «Допты әріптесіне берудің әдіс-тәсілдері».
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	5.1.3.1 – қарапайым арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті білу және анықтау.
Сабақтың мақсаты	Футбол ойынындағы допты әріптесіне берудің әдіс-тәсілдерін орындаудағы қозғалыс кезектілігі мен дағдыларды тұжырымдау және жетілдіру.
Бағалау критерийлері	- Табанның ішкі жағымен пас беру кезіндегі қозғалыс кезектілігі мен реттілікті сақтайды; - Табанның ішкі жағымен пас беру кезіндегі қозғалыс дағдыларын жетілдіреді.

Сабақтың барысы				
Сабақтың кезеңі	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 10- минут	Оқушыларды сапқа тұрғызып сәлемдесу, түгендеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Оқушылар өздерін қалай сезініп тұрғандарына аса мән беру. Қауіпсіздік ережесімен таныстыру. Қолайлы орта туғызу (коллаборативная среда). 1. Оқушыларға бүгінгі сабақ мақсатына байланысты сұрақтар қою (миға шабуыл) «Ортақ мағынаны тап» ойын арқылы сабақтың тақырыбын табу. Мұғалім интерактивті тақта арқылы сабақтың тақырыбына байланысты суреттерді көрсетеді. - Спорт ойындарының доптарын ата  - Үлкен және шағын футболдың айырмашылығы неде? - Футбол ойынында қандай әдіс-тәсілдерді білесіңдер? 2. Сабақтың тақырыбын өмірмен байланыстыру. Әдістемелік ұсынымдар: Қолдың орналасуын өзгерту Денені түзу ұстауын бақылау Тыныс алуды қадағалау - қолды желкеге қою - қолды жанына созу - қолды белге қою - қолды жоғары көтеру Мұғалім барлық тапсырмаларды көрсетіп тұрады. Жүгіру барысында арақашықтықты сақтау. Қауіпсіздік ережесін ұстану.	Сапқа тұру, сәлемдесу. Қатарға тұрып, диалогқа қатысады. Қауіпсіздік техникасының ережесін қайталайды. Оқушылар интерактивті тақтадан көрсетілген суреттердің ортақ мағынасын табады. Сұрақтарға жауап береді. Жауу және жүгірудің әртүрлі түрлері: - өкшемен жүру; - бөксеңі жоғары көтеру; - табаннан бастап аяқтың ұшына жылжу әрекеті; - аяқтың ұшымен жүру;	Ауызша бағалау	Футбол доптары, конустар, фишкалар, ысқырық, гимнастикалық маттар.  https://erketai.kz/bal-a-densauligi/balalarga-arnalghan-dene-jattigulari/

	Оң жағымен ортаңғы сызыққа дейін, сол жағымен ортаңғы сызықтан бастап секіру. Қол мен аяқтың синхронды қозғалысы. Мұғалім барлық тапсырмаларды көрсетіп тұрады.	- волейбол алаңының диагоналі бойынша оң, сол жақпен адымдап жүгіру, қол белде; - волейбол алаңының диагоналі бойынша айқас қадаммен жүгіру. Бір орында жалпы дене шынықтыру жаттығуларын орындау. 	Ауызша бағалау	
Ортасы 30 минут	(Т, Ж, ҚБ) Саралау. (Дифференциация) Мұғалім оқушылардың тапсырманы орындауын бақылап, деңгейлерін анықтап топтарға бөледі. Тапсырманы орындау кезінде, орындалу реттілігін қадағалау. Тапсырманы орындау кезінде техника қауіпсіздігінің сақталуын бақылайды.	Боуллинг ойыны. (Эстафета) Сынып екі топқа бөлініп, әр оқушы өзінің бір мүмкіндігін пайдаланып 4 метр қашықтықта тұрған конусқа допты соққы жасау арқылы тигізуі қажет. I-тапсырма (Т, Ж, ҚБ) Оқушылар топтарға бөлініп, тізбекке орналасады да, табанның ішкі жағымен соққы жасау қимылын бірнеше қайталап орындайды.	Назар аудару арқылы бағалау Осы тапсырманың дескрипторлары: 1. Соққы жасау кезінде тірек аяқты дұрыс орналастырады; 2. Соққы жасау кезінде тірек аяғының ұшын соққы жасау бағытына қаратады; 3. Соққы орындайтын аяқты сермеу кезінде тізе буынында бүгеді;	 https://www.youtube.com/watch?v=JwIZIEbHC8A

	Тапсырманы орындау кезінде орындалу реттілігін қадағалау. Тапсырманы орындау кезінде техника қауіпсіздігінің сақталуын бақылайды.	II тапсырма: (Т, Ж, ҚБ) Оқушыларға қабырға бойында тұрған футбол добының ортасына табанның ішкі жағымен дәл соққы жасайды Тапсырманы орындау кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайды. 	4. Соққы жасау кезінде табанның басын көтереді. Сұрақтар: Тапсырманы орындау кезінде қандай қиыншылықтар болды? Осы тапсырманың дескрипторлары: 1. Соққы жасау кезінде тірек аяқты дұрыс орналастырады; 2. Соққы жасау кезінде тірек аяғының ұшын соққы жасау бағытына қаратады; 3. Соққы орындайтын аяқты сермеу кезінде тізе буынында бүгеді; 4. Соққы жасау кезінде табанның басын көтереді; 5. Соққы жасау кезінде табанның ішкі жағын доптың ортасына тигізеді. Сұрақтар: Тапсырманы орындау кезінде қандай қиыншылықтар болды? Осы тапсырманы дескрипторлары: 1. Соққы жасау кезінде тірек аяқты дұрыс орналастырады; 2. Соққы жасау кезінде тірек аяғының ұшын соққы жасау бағытына қаратады; 3. Соққы орындайтын аяқты сермеу кезінде тізе буынында бүгеді; 4. Соққы жасау кезінде табанның басын көтереді; 5. Соққы жасау кезінде табанның ішкі жағын доптың ортасына тигізеді. https://www.youtube.com/watch?v=pTJe_cu3cnpA
	Оқушыларды жұптарға бөліп, 4-5 метр қашықтықтан жаттығуды орындату.	III тапсырма: (Б, ЖЖ, ҚБ) Оқушыларға бір-біріне қарама-қарсы тұрып, допты еден арқылы пас беру әдісін орындайды.	
	Тапсырманы орындауда доптың дұрыс қарсы тұрған оқушыға бағыттауын қадағалау.		

Сабақтың соңы 4-5 мин.	Табанның ішкі жағымен пас беру кезіндегі қозғалыс дағдыларын қадағалау.	 	Сұрақтар: Тапсырманы орындау кезінде қандай қиыншылықтар болды? Топтық жұмыс: Қозғалыста әріптесіне допты табанның ішкі жағымен жеткізу.	Қорап, айна
Сабақтың соңы 4-5 мин.	Сиқырлы қорап ойынын ойнату.	Сабақта алған әсерімен бөлісу.  Кері байланыс: ❖ Бүгінгі сабақта менің білгенім... ❖ Маған қызықты/пайдалы болды... ❖ Сабақта туындаған қиындықтар... ❖ Сабаққа қатысты менің ұсынысым...		

Жасталап Туреахметұлы Еншалла

Батыс Қазақстан облысы Орал қалалық №5
ЖОББМ-нің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
педагогика ғылымдарының магистрі,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2023»
республикалық байқауының
«Үздік спорттық іс-шара» номинациясының иегері



**АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ ТАҚЫРЫБЫНДАҒЫ
АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ**

Бөлім:	3. Гимнастика арқылы когнитивті және денені басқару дағдылары
Педагогтің аты-жөні:	Еншалла Жасталап Туреахметұлы
Күні:	
Сыныбы:	Қатысқандар саны: / Қатыспағандар:
Сабақтың тақырыбы:	Акробатикалық жаттығулар кешені.
Оқу бағдарламасына сәйкес оқытудың мақсаты	7.1.2.1 қимыл- қозғалыс комбинацияларын мен олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру және қорытындылау.
Сабақтың мақсаты:	Түрлі акробатикалық дене жаттығулары арқылы азғаны қалпына келтіру.

Сабақтың барысы

Сабақ кезеңі/Уақыты	Педагогтің іс-әрекеті	Білім алушының іс-әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 7 мин.	Оқушылардың қатарда тұру тәртібін қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушылардың сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Сабақтағы техника қауіпсіздігін ескерту. Бой жазу жаттығуларының ережесіне сай орындауын қадағалау.	Дайындық бөлімі: Қатарға тұру; Сөлемдесу; Рапорт қабылдау. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын қалпына келтіру.		Шарлар Ысқырық
Сабақтың ортасы 28 минут	Мұғалім оқушыларды жаттығу барысында топтарға бөледі. Оқушыларға керекті заттарды (ресурстарды) үлестіреді. Ойын шартын түсіндіреді. Залда немесе шектеулі аялда жүрген кезде, оқушылардың жарақат алып қалмауын қадағалайды. Өткізілетін ойындар: 1. «Таяқшаны табыста, шеңберді кигіз». Икемділік. 2. «Шеңберден суыр». Тепе-теңдік. Ептілік. 3. «Білегінді сына».	Нұсқаулық: а) оқушылар үш топқа бөлінеді; б) берілген реквизитті акробатикалық дене қозғалысы арқылы жалғастырып отырады; в) жаттығуды жылдам әрі таза аяқтаған топ жеңіске жетеді. Нұсқаулық: а) белгіленген шеңберге қажетті реквизиттер тасталады; б) ойыншылар шеңберді қоршап, оның ішінде жатқан заттарды әртүрлі тепе-теңдікте, тек қол созып жинайды; в) ойын барысында, ережеге сай шеңбердің ішіне кіруге болмайды; г) көп реквизит жинаған топтың ойыншылары жеңіске жетеді.	Қалыптастырушы бағалау Шапалақ «Мадақтау» әдісімен мұғалім топтарға, өздерінің қол жеткізген жүлделерін үлестіреді	Таяқша Шеңбер Әртүрлі қажетті ұсақ-түйектер

	Күштілік. Ұлдардың жаттығуы.	Нұсқаулық: а) білім алушылар екі топқа бөлініп, екі түсті таңдайды; б) ойын алаңында топтардың тұсқағаздары таратылады; с) топ мүшелері өзара екі-екіден бөлініп, бірін-бірі балтырдан көтереді д) ойын алаңында жатқан қарсылас топтың тұсқағаз карталарын өз түсіне аударып шығуы тиіс; а) бір қатарға арақашықтық ұстап тұрады; б) берілген ленталар арқылы қарлығаш жаттығуын жасайды.	Тұсқағаз карталары
	«Қарлығаш». Қыздар жаттығуы.		Ленталар
Сабақтың соңы: 5 минут Челлендж	«Мықты болсаң қайталап көр» сынып оқушылары бірігіп, акробатикалық челлендж жолдайды. Мақсатқа қайта оралады. Оқушылармен байланысып, оларға стақандар үлестіріп, қаншалықты деңгейде шыныққанын анықтайды.	Өртүрлі акробатикалық челленджердің бірін таңдап, бірігіп жасап көрсетеді. Оқушылар үлестірілген стақандардағы өз деңгейін анықтап, белсенділік сусынын ішуге мүмкіндік алады.	Мұғалім білім алушыларды белсенді болуға шақырып, бағалайды.
Рефлексия.			Табиғи сусын

Қазақтың ұлттық ойындар платформасы

Дайындаған: Еншалла Ж. Т.



Мақсаты:

Ұлттық құндылықтарымызды дәріптеу

- Мәдени сана дағдысын қалыптастыру
- Қазақтың ұлттық ойын түрлерін жаңғырту
- Заман талабына сәйкес сабақтастылық

Добавить нижний колонтитул

2



Міндеті:

Тұтынушының қызығушылықты оята отырып, ауқымды масштабты қамту

- Білім мекемелеріндегі маңыздылықты арттыру
- Үздіксіз жаңарып отыру
- Дәстүрлі ойындар қатарына ену

Добавить нижний колонтитул



Ойын құрылымы

Ұлттық ойындар мен арнайы тапсырма ұяшықтарынан тұрады

Он алты түрлі ойын

- Көтермек
- Бұқа тартыс
- Ләңгі
- Теңге алу
- Оқтау тартыс
- Ақшамшық
- Арынды арқан
- Бес асық
- Асық ату
- Қол күрес
- Садақ ату
- Атбақыл
- Бүркіт
- Найза лақтыру
- Сірес
- Тауық күрес

Төрт түрлі кезең

- Мәре мен сөре
- Қақпан
- QR код арқылы сұрақ-жауап
- Сынақ

Добавить нижний колонтитул

FR

Асық түрлері

Жүрме асықтар мәдени маңызы бар арнайы түстерге боялған

АСЫҚ ТҮРЛЕРІ
«ЖОРҒА» ҚАРА ТҮСТІ
«КЕРІМ» ҚЫЗЫЛ ТҮСТІ
«ҰЛТ» КӨК ТҮСТІ
«БАҚША» ЖАСЫЛ ТҮСТІ
«КҮН» САРЫ ТҮСТІ



Добавить нижний колонтитул

5

Нұсқаулық

Ойын тәртібін сақтау маңызды

- I. Ойыншылар асықты алаңшаға лақтырады
- II. Түскен сандарға сәйкес алға жылжып отырады
- III. Ұяшықтарға сәйкес ойын түрлерін түсіндіріп, мүмкін болған жағдайда ойнап көрсетеді
- IV. Бұрыштық ұяшықтарға түскен уақытта ережеге сай тапсырмалар орындайды



Бұл сұрақ-жауап ұяшығы

- ❖ Тап болған ойыншы ұяшық таңдай отырып берілген сұраққа жауап береді
- ❖ Дұрыс жауап берілген болса сәйкесінше мәреге қарай сонша ұяшық аттайды
- ❖ Бұрыс жауап берілген болса сәйкесінше сөреге қарай сонша ұяшық шегінеді
- ❖ 100 балл=1 ұяшық

Добавить нижний колонтитул

ҚОРЫТЫНДЫ:

Ойын алаңшасын толықтай дұрыс әрі жылдам айналып өткен ойыншылар жеңіске жетеді.



Аймұрат Құрабайұлы Аманқұлов
 Қызылорда облысы, Жалағаш ауданы
 Темірбек Жүргенов атындағы №123 мектеп-лицейінің
 дене шынықтыру пәнінің мұғалімі,
 педагог-сарапшы, Республикалық
 «Үздік дене шынықтыру мұғалімі – 2023»
 байқауына қатысушы



«ҚОЛЖЕТИМДІ ОЙЫНДАР» ЖОБАСЫ

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Дене тәрбиесін, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі.

Соның негізінде, бұл жердегі менің алып отырған жобам **«Қолжетімді ойындар»** деп аталады.

Бұл ойынның мақсаты:

- **Оқушылардың ойлау қабілетін, ептілігін дамыту;**
- **Оқушыларды байқампаздыққа, жылдамдыққа машықтандыру;**
- **Өзара дұрыс қарым-қатынас жасауға, жұпта және топта өзін дұрыс ұстай білуге тәрбиелеу**

- **ЕҚҚЕ оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру.**

Өр ойындардың сипаттамасына тоқтала өтсем:

1) **“Өз түсіңді таңдап ал!” ойыны**

Ойын тақтасы ПВХ материалынан жасалған, дөңгелек шарлар мен жылжымалы қалталардан тұрады. Балалардың жас ерекшеліктеріне сай, ойнауға ыңғайлы

2) **“Шытырман” ойыны**

Ойын ПВХ материалынан жасалынған, жиналмалы. Кіші жастағы мектеп оқушыларына ойнауға қауіпсіз, балаларды ептілікке баулуда пайдалануға тиімді.

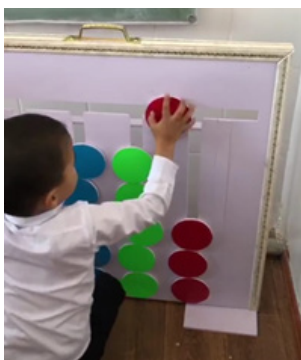
3) “Балықшылар” ойыны

- Ойын тақтасы ПВХ материалынан жасалған, 4 түсті ұяшықтардан тұрады.
- Балықтар (дөңгелектер) мен қармақ ағаштан жасалған. Балықтарды аулап, арнайы ұяшықтарға орналастыру қажет. Ойыншыларға қауіпсіз.

4) “Кім жылдам?” ойыны

Бұл ойын ойын тақтасы мен түсті фишкарлардан тұрады. ПВХ материалынан жасалған үстел үсті ойыны. Ойын жұптасып ойналады. Шарты: барлық фишканы орталық қақпа арқылы қарсылас алаңына бір бірлеп ұрып жеткізу керек.

Бұл ойын сыныптағы ЕҚКЕ оқушылармен жұмыс жүргізуге өте тиімді. Нәтижесінде, бұл ойындарды ойнау барысында ортақ тақырып - оқушылардың белсенділігі артып, жауапкершілік тәртіп орнайды.



“Өз түсінді таңдап ал!”

Ойын тақтасы ПВХ материалынан жасалған, дөңгелек шарлар мен жылжымалы қалталардан тұрады.

Балалардың жас ерекшеліктеріне сай, ойнауға

«Шытырман» ойыны

Ойын ПВХ материалынан жасалынған, жиналмалы. Кіші жастағы мектеп оқушыларына ойнауға қауіпсіз, балаларды ептілікке баулуда пайдалануға тиімді.



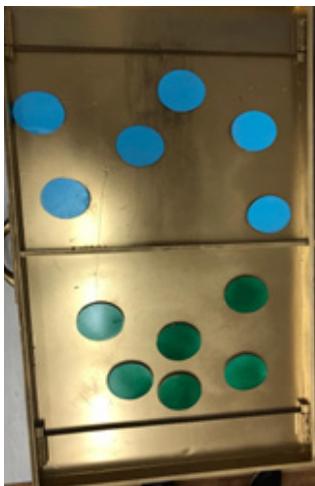
“Балықшылар” ойыны

Ойын тақтасы ПВХ материалынан жасалған, 4 түсті ұяшықтардан тұрады. Балықтар (дөңгелектер) мен қармақ ағаштан жасалған. Балықтарды аулап, арнайы ұяшықтарға орналастыру қажет. Ойыншыларға қауіпсіз.

Кім жылдам? ойыны

Бұл ойын ойын тақтасы мен түсті фишкардан тұрады. ПВХ материалынан жасалған үстел үсті ойыны. Ойын жұптасып ойналады. Шарты: барлық фишканы орталық қақпа арқылы қарсылас алаңына бір бірлеп ұрып жеткізу керек.

Бұл ойын сыныптағы ЕҚҚЕ оқушылармен жұмыс жүргізуге өте тиімді.

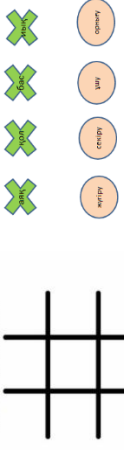


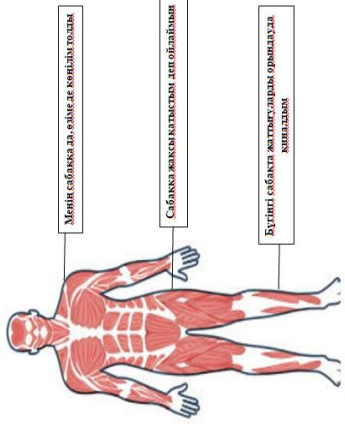
БІР ОРЫНДА ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ ТЕХНИКАСЫН ҮЙРЕТУ ЖӘНЕ БІР ОРЫННАН ҰЗЫНДЫҚҚА СЕКІРУ ТАҚЫРЫПТАРЫНДАҒЫ АШЫҚ САБАҚТЫҢ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымының атауы	Темірбек Жүргенов атындағы №123 мектеп-лицей
Бөлім:	5.1 Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту
Педагогтің Т.А.Ә.	Аманқұлов Аймұрат, Төлегенова Ғайни
Күні:	
5-Сынып	Қатысушылар саны: / Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Бір орыннан ұзындыққа секіру.
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	5.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін білу және орындау.
Сабақтың мақсаты	- қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін біледі және орындайды. - аяқ бұлшық еттерінің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіреді. - бір орыннан ұзындыққа секіреді. - ұшу және орнығу техникаларын меңгереді.

Сабақтың барысы				
Сабақтың кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 10 минут	Ұйымдастыру кезеңі. 1. Білім алушылармен амандасу, түгендеу. Сапқа тұрғызу. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. 2. Ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыру. Шаттық шеңберін құру 3. Жалпы дамыту жаттығуларын жасау (жүру, жүгіру жаттығулары) гимнастикалық таяқшалармен орындайды.	Оқушылар мұғаліммен амандасады. Сынып кезекшісі мөлiмдеме жасайды. Сыныптың назарын сабаққа шоғырландырады. <i>Мысалы:</i> сыныпта жоқ оқушыларды ескерту, сыныптың сабаққа дайындығы жөнiнде хабарлама жасау.	Мадақтау арқылы бағалау	Керекті құралдар: гимнастикалық маталар, шырпы, пластилин 
	Ұжымдық жұмыс. «Ой қозғау» стратегиясы арқылы модельдеу жұмысын ұйымдастыру. Шырпы мен пластилин көмегімен адам мүсінін жасауға нұсқау береді. Жасаған модельдер арқылы аяқ бұлшық еттерінің, сүйектердің, буындарының секіруде атқаратын жұмыстарын түсіндіреді. Сабақтың тақырыбын ашады. Мақсаты: білім алушыларға адам қаңқасының бөліктерімен таныстыра отырып, модельдер жасау арқылы логикалық ойлауға негізделген. <u>Модельдеу жұмысын ЕББК оқушы топпен бірге орындайды*</u>	Спорттық ойындар доптардың түрлеріне сәйкес топқа бөлінеді.	Жарайсың! Тамаша! Талпынып көр! Мадақтау арқылы	
				

Сабақтың ортасы 25 минут	Жаңа білімді игеру. Тақырыпқа кіріспе ретінде слайд-акпаратпен танысатын болады. Мұғалім түсіндірме жұмыстарын жасайды. Мұғалім жаттығулардың жасалу техникасын көрсетеді. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру жылдамдық пен күштілік қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Секірудің көптеген түрлері бар. Солардың ішіндегі ең қарапайымы – бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Секірудің қандай түрі болмасын, солардың біреуін орындаған кезде негізгі әсер ететін күштер – жерден күш ала тіреліп, жылжу күші мен дененің өзінің ауырлық күші болып саналады. Секіру тегіс, табанға жайлы жерде өткізіледі. Секіретін жерге секіру сызығы мен қашықтық сызықтары белгіленеді. Бүкіл секірісті негізгі 4 кезеңге бөлуге болады. Олар: 1) дайындық кезеңі; 2) итерілу кезеңі; 3) ауадан қалықтау кезеңі; 4) жерге түсу кезеңі. Самғау (ұшу немесе қалықтау) Екі аяқтың тізесін бір деңгейге келтіріп, сол тәсілде аяқты кеудеге жақындату. Тізе кеудеге жақындаған кезде, кеудені тізеге қарай бұғу. Тізенің кеудеге жақындаған сәтінен бастап осы мезетте жерге түсуге әзірлену. Жерге түсу. Жерге екі аяқпен бір мезетте түсу. Жерге түсуге жақындағанда, қолды алға	Оқушылар секіру техникасын сақтай отырып, бір орында тұрып ұзындыққа секіру жаттығуларын орындайды.	Мадақтау арқылы бағалау	Слайд-7-18 Бірінші қатесіз орындаған командаға фишкалар арқылы Гимнастикалық маталар,
-------------------------------------	--	--	--------------------------------	--

аяқтың басына қарай созу, кеуденің алға, тездетіп отыру, дереу кейін кету. Топтық жұмыс: «Көңілді старттар» эстафетасы. 1. Секіртпемен секіру. 2. Бадминтон ракеткасымен шағын резенке добын алып жүру. 3. Фитбол добымен секіру. 4. Тігілген шортыны екі адам киіп жүгіру.	қойып, жерге түсірмей алып жүреді. 3. Фитбол добының үстіне отырып, секіріп белгіні айналып, орнына келеді. 4. Тігілген шортыны екі оқушы киіп жүгіреді. Оқушылар 2 топтан бір оқушыдан шығып жұптасады. Оқушылар жұбымен бірге таяқша үстіне допты қойып мәреге жетеді. Тайм -менджмент қағидатын ескере отырып, мәреге жеткенде жұптасып, өз жұбымен «Крестиктер мен нөлдіктер» ойынын ойнайды. Мақсаты: тақырыптағы қолданылатын негізгі ұғымдар мен терминдерге шолу жасау мен саралау. «Крестиктер мен нөлдіктер» ойыны Ойынның қимыл-қозғалыс комбинацияларына қандай ұғымдар жатады? 	бағаланып отырады. Ұтқандоптары, фишкарлары кестеге ілінеді. бадминтон, Топтық жұмыстың үлкен теннис соңында барлық доптары. фишкарлар (ұпайлар) есептелініп, жеңімпаз команда анықталады. Бағалау: формативті. Бағалау: уақытында бірінші болған оқушыны жеңімпаз ретінде Жарайсың! Тамаша жұмыс! «Крестиктер мен нөлдіктер» Коментарийлер арқылы кестесі мен терминдер жазылған крестиктер мен нөлдіктер Ойын нәтижесінде оқушылар белсенді қимыл мен қатар оқу мақсатындағы қимыл-қозғалыс комбинацияларындағы ұғымдар мен терминдерді саралайды.
---	--	--

		Оқушылар ұзындыққа секіру техникаларын сақтай отырып, жекелей ұзындыққа секіреді. Көрсеткіштерін кестеге толтырады Мақсаты: ептілікке, жылдамдыққа, шапшаңдыққа үйрету. 		
Сабактын соңы 5 минут	Кері байланыс «Адам мүсіні» әдісі арқылы кері байланыс. Мұғалім сабақты қорытындылау үшін оқушылардың сабақта меңгерген мақсаттары мен әрі қарай өмірде қолдануы керек мақсаттарын айтады. Адам мүсініне бас, кеуде, аяқ бөлімдеріне бұлшық еттеріне стикер мен кері байланыс беру.	«Адам мүсіні» әдісі арқылы кері байланыс орнату.  Сабақ соңында білім алушылар сабақ мақсатын еске түсіріп, сәтті жеткеніне көз жеткізеді.	Мақсаты: Оқушы алған білімін саралай білуге дағдыланады. Көңіл-күйді білдіретін смайликтер, топтық бағалау, мадақтау.	
	Үйге тапсырма: Жалпы дамыту жаттығуларын орындау			

Кайнбердиева Жанар Бауыржановна
 Учитель физической культуры
 СШ №18 г. Астана,
 педагог-исследователь,
 участница Республиканского конкурса
 «Лучший педагог физической культуры – 2023»



**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ОТКРЫТОГО УРОКА
 НА ТЕМУ КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ:
 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА – «ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ»**

Раздел:	7.4. Казахские национальные и интеллектуальные игры
ФИО учителя:	Кайнбердиева Жанар Бауыржановна СШ №18 г.Астана
Дата: 23.11.2023	РУОЦ «Балдаурен»
Класс: 7	Количество присутствующих: / Количество отсутствующих:
Тема урока:	Казахские национальные игры: Интеллектуальная игра – «Тоғызқұмалақ».
Цели обучения в соответствии с учебной программой	7.2.5.1 – использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения
Цели урока	• Усвоить правила игры «Тоғызқұмалақ»; • Объяснить правила игры, перечислить качества, которые развивает эта игра; • Брать на себя лидерские качества и организовать игру.

Ход урока				
Этапы урока/ время	Действия учителя	Действия учащихся	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 3-5 мин.	Организационный момент Приветствие. Знакомство. Записать имена на постере Психологический настрой: «Круг радости» Приветствие Спорт- здоровье! Спорт- игра! Всеим друзьям Физкульт-ура! Общеразвивающие упражнения на месте	При входе в класс берут коржын, куда будут собирать свои заработанные «Алтын сака» Заходят в класс. Пишут свои имена на постере. Становятся в круг, протягивают руки к центру круга и произносят спортивное приветствие Выполняют ОРУ		Свободное пространство для каждого вида актив ности.
Основная часть урока 5 мин.	Активные методы обучения -Ребята, разделитесь на две группы по узорам на ваших коржынах. Формирование темы урока -Обратите внимание на кубики с буквами. Ваша задача- составить слово из букв красного цвета -Какое слово получилось? -Обратите внимание на другие стороны кубиков, там тоже получились слова, имеющие отношение к игре. -Ребята, а как сказать на русском и английском языках ҰЛТТЫҚ ОЙЫН? -А как слово ЗИЯТКЕРЛІК произносится на русском и английском языках? -Правильно, ребята, мы с вами приступаем к знакомству с казахской национальной игрой «Тогызқұмалақ», это и есть тема нашего сегодняшнего урока. Просмотр ролика	Делятся на группы по узорам на коржынах Составляют слова: <u>ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ</u> <u>ҰЛТТЫҚ ОЙЫН</u> <u>ЗИЯТКЕРЛІК</u> Отвечают на вопросы. Игра – ойын – game Национальный – ұлттық – national Интеллектуальный – зияткерлік – intellectual Смотрят ролик	Дескриптор: Соблюдают интервал при выполнении ОРУ За правильные ответы «Алтын сака»	Музыка. сопровожд. для выполнения упражнений Коржыны с узорами Кубики с буквами Видео- презентация

8 мин.	- Для чего мы учимся играть в национальные игры? Получение новых знаний -Ребята, в корзинках есть шарфы, поделитесь на группы по цветам шарфов. -Каждая группа в течении 5 минут просмотрите информацию и создайте кластер: ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ – это... -При составлении придерживаемся критерии оценивания	Отвечают на вопросы. <i>Это история нашего народа, связь поколений, наследие предков, воспитание патриотизма.</i> <i>Она развивает логическое и критическое мышление.</i> Делятся на группы Составляют кластер Тоғызқұмалақ – это... Каждая группа презентуют свои составленные кластеры	Критерии оценивания Полнота определений-1б. Использование терминов – 1б. Эстетичность оформления-1 б. Роль каждого в работе-1б. Презентация кластера –1б ФО: группы взаиммооценивают друг друга	https://yandex.kz/video/preview/119149253726634937 Бумага А3, маркеры. Информация по правилам игры. Рабочие карты.
4 мин.	Закрепление новых знаний -Для закрепления полученной информации поиграем в игру «КАНООТ», где вы должны ответить на 8 вопросов	Обобщают и систематизируют знания об игре «Тоғызқұмалақ». Быстро и правильно дают ответы на вопросы	ФО: Результаты выдает компьютер (победителям «Алтын сақа»)	Персональные смартфоны
10 мин.	Практическое задание <u>Работа в парах</u> -Теперь всю теорию мы закрепим на практике. Решение предложенных позиций: «Ход» «Ударный ход» «Тихий ход» «Тұздық» через 2 хода «Атсырау» Двухсторонняя игра	Работают в парах, выполняют практические задания, соблюдая правила техники безопасности при игре – не ложить кумалаки в рот, нос, ухо; не стучать, мешать сопернику при обдумывании хода и т.д	ФО: Взаимообучение - дети исправляют ошибки друг друга, предлагая правильный вариант	Доски для игры в тоғызқұмалақ
3 мин.	<u>Индивидуальная работа</u>	Играют онлайн с компьютером, применяя основные правила игры	ФО: Самооценивание.	

	Онлайн игра с компьютером, применяя основные правила игры (эл.версия) <i>Победитель игры с компьютером получает «Алтын сақа»</i>		Учащиеся оценивают себя, комментируя свои слабые и сильные стороны.	Персональные смартфоны
Заключительная часть 5-7 мин.	Подведение итогов работы на уроке -Сколько «Алтын сақа» набрали? -Запишите каждый возле своих имен количество ваших набранных «Алтын сақа» -Вот мы на вершине знаний об игре ТОҒЫЗҚҰМАЛАК, наш пик покорен. Обратная связь Дает нескольким учащимся карточки, на которых: 1.Сегодня я узнал... 2.Было интересно в ходе урока... 3.Было трудно ... 4.Теперь я могу ... 5.Я научился 6.И мне захотелось ... <i>Остальным учащимся задает вопросы:</i> 1. Почему игра называется «Тоғызқұмалак»? 2. Какие качества необходимы для этой игры? 3. Пригодятся ли вам эти навыки в жизни? 4. Не захотелось ли вам, после сегодняшнего урока, записаться в секцию «Тоғызқұмалак»? <i>-Итак, внимание на экран</i> Рекомендации: Научите своих друзей этой игре. - Спасибо всем за активную работу на уроке, вы сегодня справились с ролью помощников, у вас все получилось. Благодарю, Всех, за урок!	Подсчитывают количество набранных «Алтын сақа» Записывают на постер количество набранных «Алтын сақа» рядом со своим именем. Обратная связь Берут карточки, и дописывают предложения 1.Сегодня я узнал... 2.Было интересно в ходе урока... 3.Было трудно ... 4.Теперь я могу ... 5.Я научился 6.И мне захотелось ... Отвечают устно на вопросы Учащиеся читают	ФО: учитель подводит итоги, награждает победителей ФО:само оценивание	Постер с результатами набранных «Алтын сақа» Карточки с предложениями На экране: Для того, чтобы хорошо научиться играть – нужно очень много, много играть!

Приложение к уроку 1

Спорт- здоровье!
Спорт- игра!
Всем друзьям
Физкульт-ура!

Приложение к уроку 2

Национальный – ұлттық - national
Игра – ойын - game
Интеллектуальный – зияткерлік – intellectual

Приложение к уроку 3

Рабочий лист № 1: Интеллектуальная игра – «Тоғызқумалақ».

1. Правила работы в группе:

1. Будьте вежливы, умейте выслушать внимательно мнение каждого.
2. Распределите обязанности, задания.
3. Внимательно изучайте материал.
4. Активно участвуйте в работе группы.
5. Придя к единому мнению, договоритесь как вы представите свой проект.

2. Основные правила игры

В тоғызқумалақ играют на специальной доске два человека.

Игровая доска состоит из 2 казанов, 18 отау - лунок в которых размещено 162 кумалака.

В начале игры каждому игроку принадлежит по одному казану и по 9 лунок, в каждой из которой по 9 кумалаков, в общей сложности каждому игроку достается по 81 кумалаку.

Нумерация лунок доски начинается слева направо.

Каждой лунке противников присвоен порядковый номер от 1 до 9.

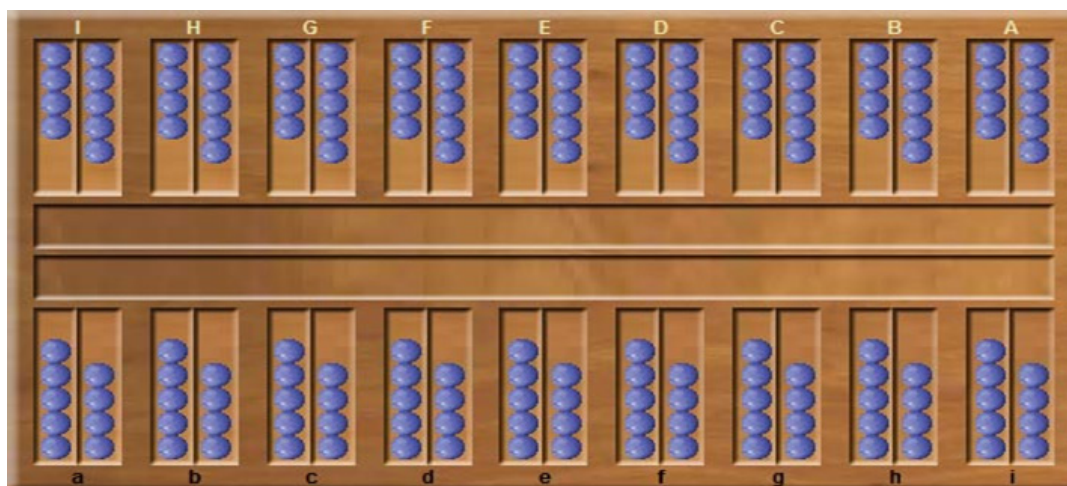
Каждая лунка имеет свое название 1 - арт, 2 - текстурмас,

3 - атотпес, 4 - атсыратар, 5 - бель, 6 - бельбасар, 7 - кандыкакпан,

8 - кокмоин, 9 - мандай.

Первоначальная позиция игры следующая: в каждой лунке находится по девять шариков, казаны пусты.

Суть игры заключается в том, что для победы игрок должен выиграть у соперника более 81 шарика (значит, 82 и более). Если 81 - то ничья.



Ход – состоит из перекалывания кумалаков из одной лунки в другую, последовательно, начиная с соседней лунки, не пропуская ни одной в порядке возрастания номеров, сначала по своим лункам (слева направо), затем, если кумалаки не исчерпаны – то по лункам соперника (справа налево). Если они снова остались, их вновь надо разложить по своим лункам и т.д.

Ударный ход - если последний из распределяемых кумалаков попадает в какую-нибудь лунку противника и при этом количество кумалаков в этой лунке становится четным, то он забирается кумалаки из этой лунки и кладет(переносит) в свой котел, т.е. выигрывает;

Тихий ход – при распределении кумалаков последний кумалак попадает в ту лунку, где количество кумалаков становится нечетным;

«Открытая лунка» - лунки с нечетным количеством кумалаков;

«Закрытая лунка» - лунки с четным количеством кумалаков.

3. Критерии оценивания.

Полнота определений – 1 балл

Использование терминов – 1 балл

Эстетичность оформления -1 балл

Роль каждого в работе -1 балл

Презентация кластера –1 балл

Рабочий лист № 2: Интеллектуальная игра – «Тоғызқұмалақ».

1. Правила работы в группе:

1. Будьте вежливы, умейте выслушать внимательно мнение каждого.
2. Распределите обязанности, задания.
3. Внимательно изучайте материал.
4. Активно участвуйте в работе группы.
5. Придя к единому мнению, договоритесь как вы представите свой проект.

2. Правила хода

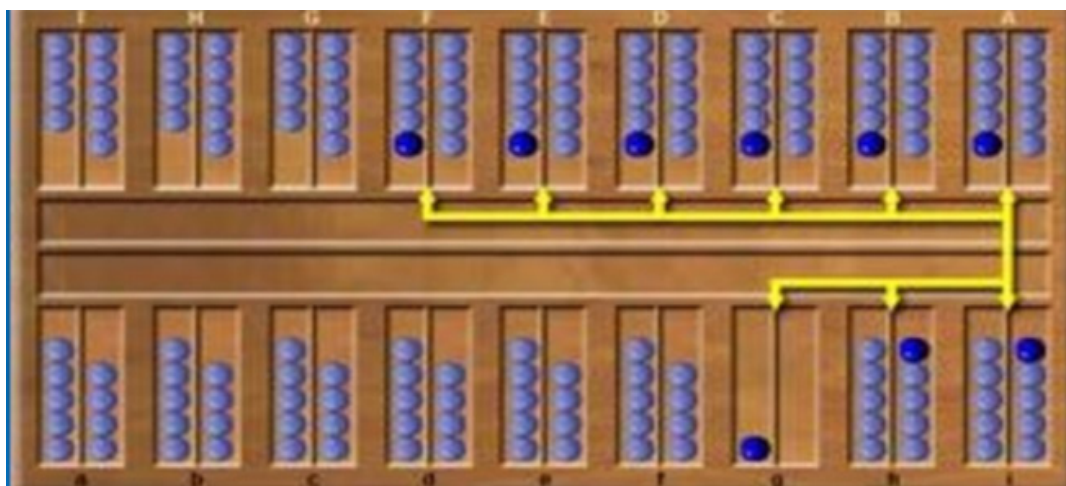
Игроки делают ход по очереди. Кто ходит первым - выбирается по жребию либо по соглашению игроков.

1. Игрок, делающий ход, берет все шарики из любой лунки, находящейся с его стороны, и, начиная с той же лунки (то есть один оставляет на месте) раскладывает по одному шарiku в лунки против часовой стрелки. После девятой лунки со своей стороны следует первая лунка соперника и т.д. Если последний шарик попадает в одну из лунок соперника, и если число шариков в той лунке будет четным, то ход считается результативным и игрок забирает все шарики из этой лунки в свой котан.

Если же последний кумалак попадает в лунку соперника с четным количеством кумалаков и делает его нечетным (кроме трех), либо попадает в лунку ходящего, то кумалаки не выигрываются.

2. Если в лунке всего один кумалак, то кумалак перекалывается в соседнюю лунку, а лунка остается пустой.

3. Во время хода запрещено пропускать лунки, либо брать из лунки не все кумалаки.



Ход – состоит из перекладывания кумалаков из одной лунки в другую, последовательно, начиная с соседней лунки, не пропуская ни одной в порядке возрастания номеров, сначала по своим лункам (слева направо), затем, если кумалаки не исчерпаны – то по лункам соперника (справа налево). Если они снова остались, их вновь надо разложить по своим лункам и т.д.

Ударный ход - если последний из распределяемых кумалаков попадает в какую-нибудь лунку противника и при этом количество кумалаков в этой лунке становится четным, то он забирает все кумалаки из этой лунки и кладет (переносит) в свой котел, т.е. выигрывает;

Тихий ход – при распределении кумалаков последний кумалак попадает в ту лунку, где количество кумалаков становится нечетным;

«Открытая лунка» - лунки с нечетным количеством кумалаков;

«Закрытая лунка» - лунки с четным количеством кумалаков.

3. Критерии оценивания.

Полнота определений – 1 балл

Использование терминов – 1 балл

Эстетичность оформления -1 балл

Роль каждого в работе -1 балл

Презентация кластера –1 балл

Рабочий лист № 3: Интеллектуальная игра – «Тоғызқұмалақ».

1. Правила работы в группе:

1. *Будьте вежливы, умейте выслушать внимательно мнение каждого.*
2. *Распределите обязанности, задания.*
3. *Внимательно изучайте материал.*
4. *Активно участвуйте в работе группы.*
5. *Придя к единому мнению, договоритесь как вы представите свой проект.*

2. Правило получения «туздык»

В тоғызқұмалаке кроме кумалаков есть возможность один раз выиграть лунку соперника.

Правила «туздык» придают игре особый интерес.

А также взятие «туздык» дает игроку значительный перевес.

4. Если при очередном ходе последний из распределяемых шариков игрока попадает в лунку соперника с двумя шариками, то эти 3 шарика игрок забирает в свой казан и объявляет данную лунку «туздыком». Этим ходом игрок выигрывает целую лунку соперника и все, что попадет в лунку – «туздык», он забирает в свой казан. Таким образом, туздык обозначает - выигрыш у соперника одной из лунок.

В лунку, ставшую туздыком, ставится специальный указатель.

5. «Туздык» можно получить только один раз за игру,

«туздыком» может быть любая лунка, кроме 9.

6. «Туздык» не может быть одноименной лункой.

Например, игрок сделал «туздыком» лунку 7, теперь у начинающего нет права сделать из нее же свой «туздык».

«Туздык» В последующих ходах (если ходы делают через «туздык»), все кумалаки, попадающие в эту лунку, независимо от того, чей ход, забирается в казан того игрока, кому принадлежит «туздык».

Взятие туздыка дает игроку значительное позиционное преимущество.

Ценность «туздыка» повышается по мере приближения партии к конечной фазе. Каждый игрок вправе взять один «туздык» на стороне противника.

Правило «Атсырау» - когда игра подходит к концу, у обеих сторон на доске остаются считанные ходы, такое положение, когда у одного из противников все лунки окажутся пустыми раньше, чем у соперника.

В процессе борьбы силы сторон постепенно «истощаются», позиция упрощается, количество кумалаков в лунках игроков постепенно уменьшается, и игра переходит в последнюю решающую стадию - окончание.

У обеих сторон на доске остаются считанные ходы.

В конце концов, возникает позиция, когда у одного из игроков заканчиваются кумалаки, и он не может ничем ходить.

7. Позиция, когда один из игроков не может ходить, потому что в его лунках закончились кумалаки, называется «атсырау».

8. Если один из игроков попадает в позицию «атсырау», другой игрок имеет право сделать еще один ход и положить все кумалаки в свой казан.

9. Если в позиции «атсырау» в момент произведения дополнительного хода один из кумалаков попадает в лунку соперника и даст ему возможность ходить, игра продолжается.

3.Критерии оценивания.

Полнота определений – 1 балл

Использование терминов – 1 балл

Эстетичность оформления -1 балл

Роль каждого в работе -1 балл

Презентация кластера –1 балл

Приложение к уроку 4

1. Тоғызқұмалақ это национальная игра (казахская, русская, польская, монгольская)
2. Состоит из перекалывания кумалаков из одной лунки в другую, последовательно, начиная с соседней лунки, не пропуская ни одной в порядке возрастания номеров (Ход, Шах, Мат, Пат)
3. Если последний из распределяемых кумалаков попадает в какую-нибудь лунку противника и при этом количество кумалаков в этой лунке становится четным, то это - (ударный ход, тихий ход, слабый ход, малый ход)
4. при распределении кумалаков последний кумалак попадает в ту лунку, где количество кумалаков становится нечетным, то это – (тихий ход, быстрый ход, удачный ход, малый ход)
5. Лунки с четным количеством кумалаков (закрытая лунка, открытая лунка, большая лунка, малая лунка)
6. Лунки с нечетным количеством кумалаков (закрытая лунка, открытая лунка, большая лунка, малая лунка)
7. При очередном ходе последний из распределяемых кумалаков попадает в лунку с двумя кумалаками это - (тұздық, дамка, король, атсырау)
8. Когда игра подходит к концу, у обеих сторон на доске остаются считанные ходы, такое положение, когда у одного из противников все лунки окажутся пустыми раньше, чем у соперника (атсырау, сусырау, тұзсырау, бисырау)

Приложение к уроку 5

«ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ХОРОШО НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ – НУЖНО ОЧЕНЬ МНОГО ИГРАТЬ»

МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесінің жаршысы» ғылыми-практикалық журнал дене тәрбиесі мен спорттың қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне, оның ішінде спорттық педагогика, психология, физиология, медицина және басқа ғылымдардың мәселелеріне арналаған.

Редакция бұрын жарияланбаған орфографиялық, стилистикалық және техникалық қателері жоқ материалдарды қабылдайды, мақалалар материалдары плингаатқа тексеріледі.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

- мақала көлемі – 3 беттен толық 10 бетке дейін. Бет пішімі-A4, портреттік бағдар. Шеттері: жоғарғы және төменгі 2.0 см; сол жақ-3.0 см; оң жақ-1.0 см. Шрифт Times New Roman 12 pt. түсі-қара, жолааралық интервал-1. Абзацтар 1 см шегіністен басталады.Сөздерді аудармай беттің ені бойынша туралау. Әдебиеттер тізімі мақаланың соңында берілген.

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

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

- Мәтіндегә әдебиеттерге сілтімелер төртбұрышты жақшада араб цифрларымен беріледі. Мақалада келтірілген дереккөздердің тізбесі мәтінде аталу тәртібімен құрастырылып, 7.1-2003 Мемлекеттік стандартқа сәйкес рәсімделуі керек.

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

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

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

- аннотация мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болу керек. Аннотацияның аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Аннотацияда жұмыстың мақсаты,міндет, зерттеу әдістері, сынақ контингенті, негізгі нәтижелер, сонымен қатар, мәселенің мәнін тез түсінуге көмектесетін практикалық қолдану мүмкіндіктері көрсетіледі (3-5 сөйлем).

- пайдаланған талдау әдістерін толық көрсету тиіс

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

Көрсетілген талаптар сақталмай дайындалған мақалалар қаралмайды. Бір мақаланың құны 3500 теңгені (төлем қолмақол немесе ақшасыз есеп айырысуды) құрайды. Төлем мақала басы лымға қабылданған соң жүргізіледі. Журналды шығару кезеңдігі- тоқсанына бір рет.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Научно-практический журнал «Вестник физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры и спорта, включая вопросы спортивной педагогики, психологии, физиологии, медицины и других наук.

Редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, не имеющие орфографических, стилистических и технических ошибок, материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

- объем статьи – от 3 до 10 страниц. Формат страницы А4, книжная ориентация. Поля верхние и нижние по 2.0 см; левое-3.0 см; правое-1.0 см. Шрифт Times New Roman 12 pt, цвет- черный, междустрочный интервал 1. Абзацы начинать с отступа 1 см. выравнивание по ширине страницы без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

- в верхнем левом углу УДК. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Через пустую строку по центру – инициалы и фамилия автора/ров (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Далее через пустую строку по ширине страницы

- резюме, ключевые слова, через пустую строку указывается e-mail авторов, и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИОФ авторов, наименование статьи и наименования разделов: «Введение»,

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

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

- ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список источников, приводимых в статье, следует составлять в порядке упоминания в тексте и оформлять согласно ГОСТ 7.1-2003.

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

- для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

- резюме пишется в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами. В резюме указывается цели, задачи, методы исследования, контингент испытуемых, основные результаты, а также возможности практического применения, что помогает быстрее уловить суть проблемы (3-5 предложений).

- описывать используемые методы обработки данных необходимо подробно.

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

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