



Ұлттық мектеп лигасы «Ақбозат» шеберлеріне ҚР Шахмат федерациясы қаржылай жүзделер тағайындады Астана қ.



Дене шынықтыру пәнінен республикалық Олимпиада жеңімпаздарын марапаттау сәті ҰҒПДТО бас директорының орынбасары - Р. Рысбекова QR коды сканерлеп бейнематериалға өтуге болады Алматы қ.



Орталықтың тренер-лекторы М. Шотай 3-модуль бойынша теориялық-практикалық дәріс өтуде Астана қ.



Орталықтың тренер-лекторы М. Турбаев 3-модуль бойынша теориялық-практикалық дәріс өтуде Ақтау қ.



«Дене шынықтыру педагогнің кәсіби құзыреттілігін дамыту» тақырыбындағы біліктілікті арттыру курсы Қостанай қ.



«Дене шынықтыру педагогнің кәсіби құзыреттілігін дамыту» тақырыбындағы біліктілікті арттыру курсы Астана қ.



«Париж 2024 жылғы Олимпиаданы қарсы алады!» олимпиадалық апталығы Астана қ.



www.nnpfcf.kz



Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ресми әлеуметтік желілеріне QR код арқылы өтуіңізге болады

Ғылыми-практикалық журнал
Научно-практический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ 2(74), 2024





Қазақстан оқушылары XII жазғы Гимназиадасының ашылу салтанаты
ҚР Оқу-ағарту министрлігі Орта білім беру комитетінің төрағасы Қ. Жұмашев
Алматы қ.



Спорттық туризм жеңімпаздары
Лисаков қ.



Бадминтон жарысының жеңімпаздары
Қостанай қ.



Жеңіл атлетикадан жарыс
Өскемен қ.



Жеңіл атлетика желаяқтары
Өскемен қ.



Ұлттық мектеп лигасы жарыстарының жеңімпаздары
Қызылорда қ.



Ұлттық мектеп лигасы «Былғары доп» шеберлері
Астана қ.



Қазақстан футбол федерациясының президенті - Ә. Барменқұлов
ҚР футбол құрамасының бас бапкері - С. Черчесов
ҰҒПДТО бас директорының м.а. - С. Куптилеуова
ҰҒПДТО жетекші сарапшысы - К. Жажин



Қазақстаннан Гиннес кітабының 6 дүркін
рекордшысы - С. Цырульников оқушылардың
күшін өлшеу шеберлігін көрсетуде



Фристайл мектебінің негізін қалаушы А. Қырғызбай
шәкірттерімен өнер көрсетуде
Астана қ.



ҰҒПДТО демеушілері «Былғары доп» шеберлеріне естелік сыйлықтар табыстады
Астана қ.



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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2(74), 2024

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ/ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
№ 2 (74) 2024 ж.
Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық алқа төрағасы

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

Редакциялық алқа төрағасының орынбасары

Рысбекова Р.К. – бас директордың орынбасары

Редакциялық алқа мүшелері:

Арещенко А.И. - профессор, доцент

Доскараев Б.М. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Кульназаров А.К. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Марчибаева Ұ.С. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Мамырханова А.М. – тарих ғылымдарының кандидаты, доцент

Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы

Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы

Сивохин И.П. – педагогика ғылымдарының докторы

Сырымбетова Л.С. – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Цицурин В.И. – биология ғылымдарының докторы

Шилібаев Б.А. – қауымдастырылған профессор (доцент)

Дизайнер:

Куюкова Т. Б.

Редакциялық алқаның хатшысы:

Есембаева Г.Б. – педагогика ғылымдарының магистрі

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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесі жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал, 2024 ж. №2

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

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

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

Тапсырыс: № 221318, Таралымы: 200

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

E-mail: VN-astana@bk.ru

тел.: 8 7172 41-68-89

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

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

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- ҚР ОМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ 2024 ЖЫЛҒЫ I ЖАРТЫЖЫЛДЫҚТАҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ АҚПАРАТЫ
О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МП РК В I ПОЛУГОДИИ 2024 ГОДА

7

**ЖАҒЫМДЫ ЖАҒАЛЫҚ
ОТЛИЧНАЯ НОВОСТЬ**

- ҚР ОМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

8

ҚР ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУЫМЕН «МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ, ТӘРБИЕШІЛЕРІ МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫЛАРЫНЫҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША 2024 ЖЫЛҒЫ 15 СӘУІР МЕН 24 МАМЫР АРАЛЫҒЫНДА ӨТКЕН МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫЛАРЫНЫҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ КУРСЫНЫҢ ЕСЕБІ

9

ҚР ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУЫМЕН «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДАМУ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША 2024 ЖЫЛҒЫ 22 СӘУІР МЕН 24 МАМЫР АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ КУРСЫНЫҢ АНАЛИТИКАЛЫҚ ЕСЕБІ

11

ИТОГИ И УРОКИ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ В 2024 ГОДУ

14

Хайдар А.Ғ., Ибраева Р. Ж.
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ТҰЛҒАЛЫҚ-БАҒДАРЛЫ ОҚЫТУ ТӘСІЛДЕРІ

19

Шилібаев Б.А., Шилібаев Н.А.
«ҮШБАС» СПОРТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗІ

23

Шилібаев Б.А., Миранов А.А.
ҰЛТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ҚАЗАҚ ЭТНОПЕДАГОГИКАСЫ ҒЫЛЫМЫНДАҒЫ АЛАР ОРНЫ МЕН РӨЛІ, БОЛАШАҒЫ

29

Рысбекова Р.К., Сыздыкова С.Ж.
ОБЗОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

32

Мамырханова А.М., Есембаева Г.Б.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА И ДОСУГА ДЕТЕЙ

37

Отаралы С.Ж., Дәулетбаева Г.Ж., Азанбаева Г.М.
ҚАЗАҚСТАНДА МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАРДЫ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСТЫРУ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫН ШЕШУДІҢ ЗАМАНАУИ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ

43

Джуванышева А.М.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЦЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

46

Бекмамбетова Г., Санақбай Ш.
ҚАЗАҚСТАН ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ XII ЖАЗҒЫ ГИМНАЗИАДАСЫ: ШЕБЕРЛЕР СЫНҒА ТҮСТІ

49

Uitarakova Y.
THE EFFECT OF THE PERSONALIZED TRAINING PROGRAM APPLICATION USING KINEMATICAL ANALYSIS OF BUTTERFLY STROKE OF 13-15 AGED ATHLETES

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- 53** **Агатаева А.С.**
СВЯЗЬ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ БИАТЛОНИСТОВ
- 56** **Апарова Г.Е.**
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ
- 61** **Артемова И.Ф.**
ПИРАМИДКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
- 67** **Альянова Е.П., Койшыбеков Ж.К.**
К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- 76** **Жоламанова А.К., Оспанова Б.К., Шунгульшин Е.А., Матина А.Б.**
ОЙЫНДАРДЫҢ КӨМЕГІМЕН МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДА ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН ДАМУЫ
- 80** **Орманбекова Л.С.**
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ МЕКТЕПТЕГІ ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ӨЗЕКТІЛІГІ
- 86** **Оспанова А. С.**
ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЕРЕКШЕЛІГІ
- 90** **Сеитов Р., Рева А., Хантемиров А.**
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ
- 96** **Слепкова Г.В.**
ИГРА «ДЖЕНГА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ
- 100** **Тлеубергенов Қ. М., Омарбеков А.Қ., Жұматаева Т.М.**
ҚАЗАҚША КҮРЕСКЕ ҚАТЫСАТЫН ЖАС БАЛУАНДАРДЫҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН БАҒАЛАУ
- 103** **Фенько Н.К.**
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
- 108** **Чарушин Д.Ю.**
СПОРТИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ СОЗДАНИЯ «ЛИГИ ВЫХОДНОГО ДНЯ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ҚР ОМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ 2024 ЖЫЛҒЫ I ЖАРТЫЖЫЛДЫҚТАҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ АҚПАРАТЫ

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының негізгі қызметі 2024 жылға арналған бекітілген жұмыс жоспарына сәйкес іске асырылуда.

Ғылыми-зерттеу жұмыстары аясында «Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығының мониторингі: ұлттық өлшем құралдарын модификациялау» (2023-2025) ғылыми жобасын іске асыру бойынша жұмыс жалғасуда.

Дене шынықтыру пәні педагогтерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру мақсатында ағымдағы жылдың алты айында Орталықта 300 мектепке дейінгі тәрбие беру нұсқаушысы, 2460 орта білім беру және 230 техникалық және кәсіптік білім беру педагогтері үшін біліктілікті арттыру курстары өткізілді. Бүгінгі күні барлығы: 2990 педагог.

Дәріскер-жаттықтырушылардың сапалық құрамы өткен жылмен салыстырғанда айтарлықтай өсіп – 21,25% ғылым кандидаттары мен докторларды, PhD докторларын; 33,3% магистрлерді, 2,1% педагог-шеберлерді, 7,5% педагог-зерттеушіні, 36% колледж оқытушыларын, төрешілерді, жаттықтырушыларды, әдіскерлерді құрады.

Облыстық және аудандық әдістемелік кабинеттер/орталықтар директорлары мен директор орынбасарлары, мен дене шынықтыру әдіскерлерінің кәсіби білім деңгейін арттыру үшін «Дене шынықтыру пәнін оқытудағы заманауи тәсілдер: құқықтық аспектілер, әдістеме және практика» онлайн форматта оқыту семинары өткізілді. Сертификатталған қатысушылардың жалпы саны 201 адамды құрады.

Спорттық-бұқаралық және дене шынықтыру-сауықтыруіс-шараларының Күнтізбелікжоспарына сәйкес Орталық мынадай іс-шараларды өткізді:

2024 жылдың 29 мамыры мен 1 маусымы аралығында Алматы қаласында дене шынықтыру пәнінен кезекті Республикалық пәндік олимпиада

өтті, оған 10 облыстан жалпы білім беретін мектептердің 5-8 сыныптарында оқитын 170 оқушы, «Дене шынықтыру» пәні бойынша пәндік Олимпиаданың екінші кезеңінің жеңімпаздары мен жүлдегерлері қатысты.

Олимпиада қорытындысы бойынша білім алушылар арасында:

– 5-6 сыныптар: I орын Алматы қ. оқушылар командасы (175,8 балл), II орын – Жетісу облысы (148,9 балл), III орын – Қарағанды облысы (142,9 балл);

– 7-8 сыныптар: I орын Алматы қаласының білім алушылар командасы (198,2 балл), II орын – Жетісу облысы (178 балл), III орын – Абай облысы (169,9 балл).

Орталық екі жылда бір рет ҚР оқушыларының жазғы және қысқы Гимназиадасын ұйымдастырып өткізеді. Ағымдағы жылы 23 спорт түрінен 52 жарыс көлемінде XII жазғы Гимназиада басталды. 2024 жылғы 27 маусымда 39 жарыс өткізіліп, оған 3 191 оқушы қатысты.

2015 жылдан бастап бұқаралық спорттық шаралардың бірі болып табылатын «Ұлттық мектеп лигасы» ауқымды жобасы жүзеге асырылуда.

Биыл Ұлттық мектеп лигасының республикалық кезеңі маусым айында Семей қаласында 5-6 сынып оқушылары арасында, Астана қаласында 7-8 сынып оқушылары арасында басталды, ал он спорт түрінен 41 жарыс 9-11 сынып оқушылары арасында шілде айында Қызылорда қаласында өтеді, оның 17 жарысы өтіп, 2894 оқушы ұлттық спорт түрлерінен, футболдан, волейболдан, баскетболдан, үстел теннисінен және жеңіл атлетикадан қатысты.

Жылдан жылға Ұлттық мектеп лигасына қатысушылар саны артып келеді.

Есепті кезеңде «Дене тәрбиесінің хабаршысы» ғылыми-практикалық журналының кезекті екі нөмірі жарық көрді.

Куптилеуова С.К. - ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы бас директорының міндетін атқарушы.



О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МП РК В I ПОЛУГОДИИ 2024 ГОДА

Основная деятельность Национального научно-практического центра физической культуры реализуется в соответствии с утвержденным Планом работы на 2024 год.

В рамках научно-исследовательской деятельности продолжается работа над реализацией научного проекта «Мониторинг физического здоровья детей и подростков: модификация национальных измерительных инструментов» (2023-2025г.г), проводимого совместно с ЕНУ им. Л.Н. Гумилева.

В целях повышения профессиональной компетенции педагогов физической культуры за шесть месяцев текущего года Центром проведены курсы повышения квалификации для 300 инструкторов дошкольного образования, 2 460 педагогов среднего образования и 230 педагогов технического и профессионального образования. Всего курсы прошли 2990 педагогов.

Качественный состав лекторов-тренеров значительно повысился по сравнению с прошлым годом и состоит из 21,25% кандидатов и докторов наук, PhD доктора; 33,3% магистров, 2,1% педагог-мастера, 7,5% педагог-исследователя, 36% преподавателей колледжей, судьи, тренера, методистов.

Для повышения уровня профессиональных знаний директоров и заместителей директоров региональных центров и методистов по физической культуре областных и районных методических кабинетов/центров был проведен обучающий семинар «Современные подходы в изучении предмета «Физическая культура: правовые аспекты, методика и практика» в онлайн-формат. Общее количество сертифицированных участников составило 201 человек.

Согласно Календарному плану спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий были проведены Центром следующие мероприятия:

С 29 мая по 1 июня 2024 года прошла очередная Республиканская предметная олимпиада по физической культуре в г. Алматы, где приняли участие 170 обучающихся 5-8 классов общеобразовательных школ из 10 регионов, победители и призеры второго этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура».

По итогам Олимпиады заняли среди обучающихся:

— 5-6 классов I место команда школьников г. Алматы (175,8 баллов), II место – Жетысуская область (148,9 баллов), III место – Карагандинская область (142,9 баллов);

— 7-8 классов I место команда обучающихся г. Алматы (198,2 баллов), II место – Жетысуская область (178 баллов), III место – Абайская область (169,9 баллов).

Центр раз в два года организует и проводит летнюю и зимнюю Гимназиаду школьников РК. В текущем году стартовала XII летняя Гимназиада по 23 видам спорта в количестве 52 соревнований. На 27 июня 2024 года было проведено 39 соревнований, где приняли участие 3 191 школьник.

С 2015 года реализуется широкомасштабный проект «Национальная школьная лига», являющийся одним из массовых видов спортивных мероприятий. В этом году республиканский этап Национальной школьной лиги стартовал в июне среди обучающихся 5-6 классов в г. Семей, среди обучающихся 7-8 классов в г. Астана, а соревнования среди школьников 9-11 классов пройдут в июле месяце в г. Кызылорда в количестве 41 соревнования по десяти видам спорта, из них 17 соревнований уже прошли, где приняли участие 2 894 школьников по национальным видам спорта, футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису и легкой атлетике. Из года в год количество участников Национальной школьной лиги увеличивается.

За отчетный период были изданы два очередных номера научно-практического журнала «Вестник физической культуры».

Куптилеуова С.К. - и.о. Генерального директора Национального научно-практического центра физической культуры МП РК.



ЖАҒЫМДЫ ЖАҒАЛЫҚ!

«Дене тәрбиесі жаршысы»/ «Вестник физической культуры» ғылыми-практикалық журналы үздік педагогикалық практиканы жариялау үшін ұсынылған басылымдардың тізіміне енді.

<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>

Бұл елімізде дене шынықтыру және спорт саласындағы педагогикалық тәжірибені кеңінен таратуға мүмкіндік береді.

Енді педагогтер, ПОҚ, жас дене шынықтыру ғалымдары өздерінің ғылыми мақалалары мен әдістемелік әзірлемелерін осы беделді журналда «Тәжірибені жалпылау және аудару» критерийі бойынша мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім берудің жалпы білім беретін оқу бағдарламаларын, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі, қосымша білім беру және арнаулы білім беру бағдарламаларын іске асыратын педагогтерді, сонымен бірге білім және ғылым саласындағы өзге де азаматтық қызметшілерді аттестаттаудан өткізу қағидалары мен шарттарының 15 және 20-қосымшаларына сәйкес жариялай алады.

Бұл әркімге өз жұмысын ұсынуға, тәжірибесімен бөлісуге және кәсіби қауымдастықтың назарын аударуға тамаша мүмкіндік.

Баршаңызды ғылыми және әдістемелік жұмыстарыңызды жариялауға шақырамыз!

ОТЛИЧНАЯ НОВОСТЬ!

Научно-практический журнал «Дене тәрбиесі жаршысы»/ «Вестник физической культуры» вошел в перечень рекомендованных изданий для публикаций лучшей педагогической практики.

<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>

Это дает возможность широко распространять педагогический опыт в области физической культуры и спорта в нашей стране.

Теперь педагоги, ППС, молодые ученые физической культуры могут публиковать свои научные статьи и методические разработки в этом авторитетном журнале по критерию «Обобщение и трансляция опыта» согласно приложения 15 и 20 Правил и условий проведения аттестации педагогов, занимающих должности в организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего образования, образовательные программы технического и профессионального, послесреднего, дополнительного образования и специальные учебные программы, и иных гражданских служащих в области образования и науки.

Это отличная возможность всем желающим представить свои труды, поделиться опытом и привлечь внимание профессионального сообщества.

Приглашаем всех публиковать свои научные и учебно- методические работы!

ҚР ОМ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫ ҚЫЗМЕТІНІҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

ҚР ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУЫМЕН «МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ, ТӘРБИЕШІЛЕРІ МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫЛАРЫНЫҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША 2024 ЖЫЛҒЫ 15 СӘУІР МЕН 24 МАМЫР АРАЛЫҒЫНДА ӨТКЕН МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫЛАРЫНЫҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ КУРСЫНЫҢ ЕСЕБІ

Рысбекова Раушан Қасымбекқызы

ҚР ОМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі бас директордың орынбасары, Астана қ.

Ташранов Асқар Құдайбергенұлы

ҚР ОМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының дене шынықтыру саласындағы мамандар педагогтарының біліктілігін арттыру және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасы меңгерушісінің міндетін атқарушы, Астана қ.

2024 жылғы дене шынықтыру нұсқаушыларының біліктілігін арттыру курстарын Жамбыл облысында (Тараз қаласы), Шығыс Қазақстан облысында (Өскемен қаласы) және Шымкент қаласында өткізу жоспарланған жылдық күнтізбелік кесте Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігіне тапсырылды.

Орталықтың ұйымдастыруымен ағымдағы жылдың 15 сәуір мен 24 мамыр аралығында **60** дене шынықтыру нұсқаушысы біліктілікті арттыру курстарынан өтіп, оларға мемлекеттік үлгідегі сертификаттар табысталды.

Оның ішінде 15-26 сәуір аралығында:

1. Тараз қаласында – **20** тыңдаушы.

13-24 мамыр аралығында:

2. Өскемен қаласында – **20** тыңдаушы.

3. Шымкент қаласында – **20** тыңдаушы.

Барлығы 60 тыңдаушы біліктілігін арттырды.

Білім беру бағдарламасы **80 сағатты** (23 сағаттық теория – 28,75%, 34 сағаттық практика – 42,5% және 23 сағаттық шеберлік сабағы – 28,75%) құрайды. Аталған курста Орталықтың біліктілікті арттыру курстарынан дәріс беру үшін лектор-тренер сертификаттарын алған ЖОО ғылыми дәрежесі бар оқытушылары (п.ғ.д. профессорлары п.ғ.к. доцент PhD докторлары, п.ғ.магистрлері) мен тәжірибелі IT-информатика оқытушылары сабақ берді.

Бағдарлама мақсаты жеке тұлғаға бағытталған және технологиялық тәсілдер контекстінде түзету-дамыту білім беру процесін сәтті жобалауды қамтамасыз ететін дене шынықтыру сабақтарында заманауи технологияларды пайдалана отырып, дене тәрбиесі және мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру саласындағы мектепке дейінгі ұйымдардың педагогтерінің, тәрбиешілері мен дене шынықтыру нұсқаушыларының кәсіби құзыреттілік деңгейін арттыру болып табылады.

Курс барысында тыңдаушылар нормативтік-құқықтық құжаттарды оқыту процесінде қолдануды, практикалық іс-әрекетте жүзеге асыру үшін білігі мен дағдыларын дамыта отырып оқытылатын

пән саласындағы пәндік білімді тереңдетіп, білім сапасын арттыру аясында пәндік және IT құзыреттіліктерін жетілдіреді.

Педагогтердің, дене шынықтыру нұсқаушыларының біліктілігін арттыру – оқыту сапасын арттыру үшін жаңа білім алуға, сондай-ақ бұрын алған кәсіби білімдерін, біліктерін, дағдылары мен құзыреттерін қолдануға, кеңейтуге, тереңдетуге және жетілдіруге мүмкіндік береді.

Курстың тиімділігі тыңдаушылар оқытушы лектор-тренерлермен кез келген ыңғайлы уақытта онлайн байланыста республиканың барлық аймақтарымен сұқбаттасып тәжірибе алмасуға, кері байланыс жасай алатындығында болды. Қашықтықтан оқытудың уақыт пен кеңістікке тәуелсіз үдеріс екеніне, сандық технологиялар арқылы өз бетінше үздіксіз білім алып, сан алуан ақпаратпен алмасу мүмкіндіктерінің болуына, әлеуметтік жағдайына қарамастан еліміздің түкпір-түкпіріндегі білім, ғылым жаңалықтарымен танысып, өз бетінше игеру құқығының бар екеніне, сонымен қатар тыңдаушылар өз бетімен оқып-үйренуге негізделген кейс-технологиялардың тиімділігін арттырудың аса қажеттілігіне тағы бір мәрте көз жеткізді. Біліктілікті арттыру курсының тек теориялық білімді жетілдіру ғана емес, практикалық тәжірибе алмасу оқытушылар тарапынан көкейде жүрген мәселелерді де бірлесіп шешуге ықпал еткені әр тыңдаушының, әр педагогтің жұмыс нәтижесіне деген сенімділігінің нығаюына ықпал етті. Курс барысында нұсқаушыларға мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында дене шынықтыру сағатын дұрыс ұйымдастыру, тиімді әрі қызықты жаттығулардың бағдарламаларын құрастыру және балаларды нәтижеге жетуге ынталандыру жөніндегі әдістемелік кеңестер берілді. Яғни, курс қатысушылары дене қозғалысы жаттығуларының заманауи әдістерін үйренді, әртүрлі жас топтарымен жұмыс істеудің құнды тәжірибесін алды. Бұл курс нұсқаушылар үшін жаңа білім мен дағдыларды алу ғана емес, сонымен бірге кәсіби шеберліктерін жетілдіру мүмкіндігі болды.

Білім сапасына қол жеткізу үшін біліктілікті жетілдіру үдерісін бүгінгі күн талабына сай жаңаша ұйымдастыру мақсатында «Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы» РМҚК ұйымдастыруымен өткізіліп отырған мемлекеттік тапсырыс негізіндегі біліктілікті арттыру курстары – педагогтердің кәсіби құзыреттілігін арттырып, оқытудың әдіс-тәсілдері мен әртүрлі құралдарын қолдану шеберлігін шыңдауда маңызды рөл атқарып келеді.

Сондай-ақ есепті құжаттамаларды сканерленген көшірмелері, сабақ кестесі, бекітілген тренерлер мен тыңдаушылар тізімі, қосымшалары бар курс тыңдаушыларының сертификаттары, фотосуреттер және әлеуметтік желілердегі жарияланымдардың скриншоттары тіркелді.

ҚР ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУЫМЕН «ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІНІҢ КӘСІБИ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДАМУЫ» БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ БОЙЫНША 2024 ЖЫЛҒЫ 22 СӘУІР МЕН 24 МАМЫР АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ БІЛІКТІЛІГІН АРТТЫРУ КУРСЫНЫҢ АНАЛИТИКАЛЫҚ ЕСЕБІ

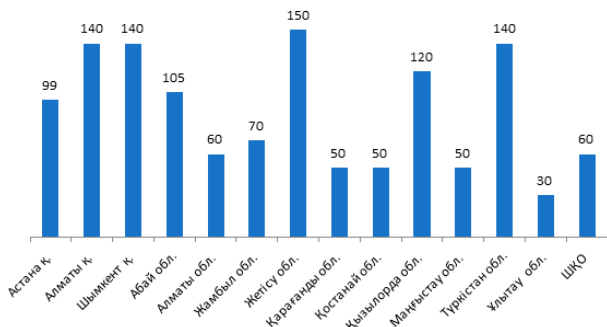
2024 жылы ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының (бұдан әрі – Орталық) ұйымдастыруымен өтетін «Дене шынықтыру педагогін кәсіби құзыреттілігін дамыту» тақырыбындағы жалпы орта білім беру ұйымдарының дене шынықтыру педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курстарын **5 393** дене шынықтыру пәні педагогін бюджеттік негізде өтуі жоспарланған.

Орталықтың ұйымдастыруымен ағымдағы жылдың 22 сәуір мен 24 мамыр аралығында **1 264** (23,4%) дене шынықтыру педагогтері біліктілікті арттыру курстарынан өтіп, оларға мемлекеттік үлгідегі сертификаттар табысталды.

Оның ішінде:

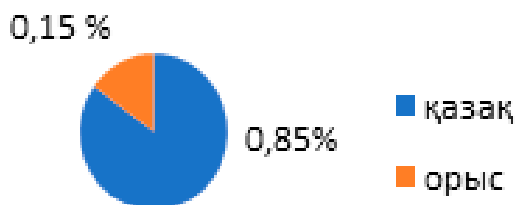
1. **22.04-03.05 аралығында** – Астана (50), Алматы (70), Шымкент қалалары (70) мен Абай (50), Жетісу (75), Қызылорда (60), Түркістан облыстарынан (70) **445 педагог**;

2. **13.05-24.05 аралығында** – Астана (49), Алматы (70), Шымкент қалалары (70) мен Абай (55), Алматы (60), Жамбыл (70), Жетісу (75), Қарағанды (50), Қостанай (50), Қызылорда (60), Маңғыстау (50), Түркістан (70) Ұлытау (30), Шығыс Қазақстан облыстарынан (60) **819 педагог** біліктігін арттырды.



Біліктілікті арттыру курстарынан өткен 1 264 педагогтің сапалық құрамы:

оқыту тілі бойынша тыңдаушылар саны:



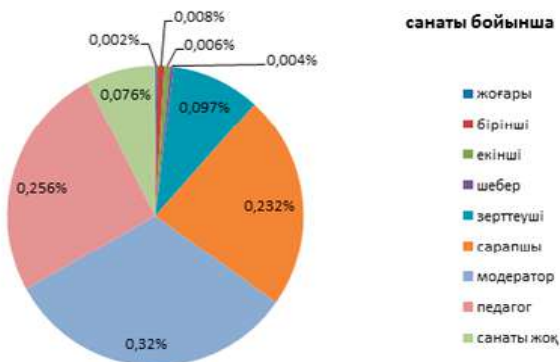
- ← ерлер: 1 069
- ← әйелдер: 195

Оқыту тілі бойынша тыңдаушылар саны:

- * қазақ тілді топта – 1 072 тыңдаушы
- * орыс тілді топта – 192 тыңдаушы

← **санаты бойынша:**

№	Санаты	Тыңдаушылар саны
1	Жоғары	2
2	Бірінші	10
3	Екінші	8
4	Педагог-шебер	5
5	Педагог-зерттеуші	123
6	Педагог-сарапшы	293
7	Педагог-модератор	404
8	Педагог	323
9	Санаты жоқ	96
Барлығы		1 264



- Біліктілікті арттыру курстары
- ТМД, алыс шет елдердің ғылыми-әдістемелік басшылары
- колледждің ғылыми-әдістемелік қызметі
- интернет-ресурстар, желілік қауымдастық
- Басқа түрде

3. Біліктілікті арттыру курстарынан тағы не күтер едіңіз?

← осы лауазымдағы жұмыс өтілі бойынша:

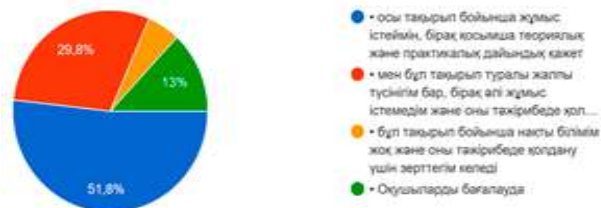


- Кәсіби құзыреттілікті арттыру
- Біліктілік (лауазымдық) санатына аттестаттауға дайындық
- Білім берудің жаңа педагогикалық және ақпараттық-коммуникациялық...
- Бірікпестермен тәжірибе алмасу
- Зерттеу мәдениетінің деңгейін арттыру
- Білім беруді дамытудың өзекті және басым бағыттары бойынша білімді к...

- 1 жылға дейін – 48
- 3 жылға дейін – 93
- 3 жылдан 5 жылға дейін – 173
- 5 жылдан 20 жылға дейін - 695
- 20 жылдан аса – 255

Курс тиімділігін анықтау және дене шынықтыру педагогтерінің мәселелері мен қиындықтарын айқындау мақсатында курс тыңдаушыларынан сауалнама алынды. Сауалнама нәтижесі төмендегідей:

1. Қызметтің қандай бағыттары бойынша қиындықтарға кезігесіз?



2. Білім берудің инновациялық тәсілдері туралы ақпаратты қандай көздерден аласыз?

4. Курс барысында қай модульдің тақырыптарынан ойландырған толық жауап ала алдыңыз?



- Нормативтік құқықтық модуль
- Психологиялық-педагогикалық модуль
- Дене шынықтыру педагогінің кәсіби құзыреттілігін дамытудың педагогик...
- Дене шынықтырудың оқытудың заманауи технологиялары. Дене шы...
- Ерекше білім беру қажеттіліктері бар және денсаулық мүмкіндіктері шект...
- Дене шынықтыру» лані бойынша I...

Білім беру бағдарламасы **80 сағатты** (25 сағат теория – 31,25%, 41 сағат практика – 51,25% және 14 сағаттық шеберлік сабағы – 17,5%) құрайды. Аталған курста Орталықтан алдын-ала біліктілікті арттыру курстарынан дәріс беру үшін тренер сертификаттарын алған ЖОО ғылыми дәрежесі бар оқытушылары (п.ф.д. профессорлары п.ф.к.доцент PhD докторлары, п.ф.магистрлері) мен тәжірибелі IT-информатика оқытушылары сабақ берді.

Сонымен қатар есептік құжаттамалардың сканерленген көшірмелерінің электронды нұсқасы (сабақ кестесі, тыңдаушылар тізімі, қосымшалары бар курс тыңдаушыларының сертификаттары, фотосуреттер, бейнеролик және әлеуметтік желілердегі жарияланымдардың скриншоттары) қоса тіркелді.

ИТОГИ И УРОКИ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ В 2024 ГОДУ

Мамырханова Аймен Молдагалиевна

заведующая лабораторией научно-исследовательской деятельности Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г. Астана.

Олимпиада по предмету «Физическая культура» является одной из форм организации образовательного процесса в школе и проводится как комплексное соревнование по выявлению качества освоения обучающимися знаний, умений и навыков, предусмотренных содержанием типовой учебной программы по физической культуре.

Среди всех общеобразовательных учебных предметов это единственный предмет школьной программы, который представляет относительно самостоятельную часть культуры человечества и специально ориентирована на совершенствование естественных, физических и природных свойств организма.

Сегодня актуально повышение эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, так как это одно из средств престижности и качества преподавания предмета, популяризация самого олимпиадного движения.

Национальный научно-практический центр физической культуры проводит Республиканскую предметную олимпиаду по физической культуре (далее – Олимпиада) среди обучающихся 5-8 классов с 2021 года. Олимпиада проводится в три этапа соответствующими органами управления образования: районные, областные (городские), республиканская.

С 29 по 1 июня 2024 года прошла очередная Олимпиада в г. Алматы на базе общеобразовательных школ №№117, 141, где приняли участие 170 обучающихся 5-8 классов общеобразовательных школ из 10 регионов, победители и призеры второго этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура». В 2023 году приняли участие 240 обучающихся из 14 регионов страны.

Олимпиада проводилась в двух возрастных группах среди мальчиков и девочек 5-6 и 7-8 классов.

В Олимпиаде приняли участие обучающиеся 5-6 классов в количестве 70 участников из 7 регионов РК: г. Алматы, Карагандинская, Алматинская, Атырауская, Мангистауская, Жетысуская, Жамбылская области.

Команды из числа обучающихся 7-8 классов в количестве 100 детей были представлены из 10 регионов РК: г. Алматы, Карагандинская, Алматинская, Атырауская, Мангистауская, Жамбылская, Жетысуская, Абайская, Северо-Казахстанская, Восточно-Казахстанская области.

Участники Олимпиады соревновались по двум направлениям: участие в соревнованиях по спортивным играм (практическая часть) и выполнение тестовых заданий (теоретическая часть) в рамках учебной программы предмета «Физическая культура» основной средней школы.

По итогам двух этапов Олимпиады:

- среди обучающихся 5-6 классов выиграла первое место команда из г. Алматы (175,8 баллов), второе место – Жетысуская область (148,9 баллов), третье место – Карагандинская область (142,9 баллов); последнее седьмое место заняла команда из Атырауской области (121,5 баллов).

- среди обучающихся 7-8 классов первое место заняла команда г. Алматы (198,2 баллов), второе место – Жетысуская область (178 баллов), третье место – Абайская область (169,9 баллов), последнее десятое место было присвоено Жамбылской области (124 баллов).

В Олимпиаде 2024 года не приняли участие обучающиеся г. г. Астана и Шымкента, ЗКО, Кызылординской, Улытауской, Костанайской, Актюбинской, Туркестанской, Акмолинской и Павлодарской областей.

Для сравнения в 2023 году по результатам соревнований по двум этапам были распределены места следующим образом:

Возрастная категория – 5-6 классы:

1 место заняли обучающиеся г. Алматы (182,7 баллов), 2 место- Жетысуская область (153,54 баллов), 3 место - Акмолинская область (148,42 баллов). На последнем месте по результатам двух этапов оказалась Павлодарская область (108,19 баллов).

Возрастная категория – 7-8 классы:

1 место заняли учащиеся г. Алматы (219,37 баллов), 2 место - Северо-Казахстанская область (190,76 баллов), 3 место было присвоено команде г. Астана (175,93 баллов). Команда обучающихся Жамбылской области оказалась на последнем месте (137,83 баллов).

В 2023 году не приняли участие обучающиеся г. Шымкента, ЗКО, Кызылординской, Улытауской, Костанайской, Актюбинской областей.

В текущем году традиционно первая практическая часть Олимпиады заключалась в выполнении упражнений по разделам базовой части учебной программы по физической культуре: гимнастик а, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Волейбол.

При выполнении конкурсных заданий участники Олимпиады показывали следующие комбинации: передача и прием мяча двумя руками на месте в парах, передача мяча с перемещением в стойке приставными шагами в парах вдоль сетки, нижняя (верхняя) прямая подача мяча через сетку.

Среди 5-6 классов самой сильной оказалась команда Жетысуской области, которая набрала 14,2 баллов, хорошие результаты показала команда г. Алматы (13,5 баллов), Жамбылская область набрала 11,6 баллов, низкие результаты показали команды Атырауской и Мангистауской областей (9,9 и 10 баллов).

Среди 7-8 классов первое место заняла команда Жетысуской области (14,2 баллов), второе место поделили СКО и ВКО (13,8 баллов), третье место – Мангистауская область (13 баллов), последнее место – Абайская область (11,1 баллов).

Футбол.

Конкурсные задания по футболу заключались в выполнении следующих комбинаций: ведение мяча с обводкой фишек, удары по воротам (точность), передача мяча на дальность.

По результатам подсчета жюри среди обучающихся 5-6 классов максимальное количество баллов набрала команда г. Алматы (29,7 баллов), Жетысуская область – 29 баллов, Карагандинская область – 22,6 баллов, а минимальное количество баллов оказалось у команды Мангистауской области (19,7 баллов).

Среди команд 7-8 классов наибольшее количество баллов набрали обучающиеся г. Алматы (29,6 баллов), с небольшим отрывом хорошие результаты показала команда Жетысуской области (26,6 баллов), ВКО получила 22,5 баллов, минимальное количество баллов было присвоено Мангистауской области (14,4 баллов).

Баскетбол.

Практические испытания заключались в выполнении комбинации по баскетболу, куда входили ведение мяча с обводкой фишек, броски мяча в движении, штрафной бросок.

Первое место по баскетболу среди 5-6 классов заняла команда г. Алматы (7,5 баллов), второе место – Жетысуская область (7,4 баллов), Мангистауская область – 7,3 баллов, последнее место присудили команде Жамбылской области (6,1 баллов).

Среди 7-8 классов первое место заняла команда Абайской области (8 баллов), затем команда г. Алматы (7,8 баллов), третье место – Мангистауская область – 6,9 баллов, последнее место заняла команда из ВКО (5,7 баллов).

В гимнастических упражнениях участники выполняли акробатическую комбинацию, которая оценивалась по двум параметрам: трудность и качество исполнения.

По итогам подсчета баллов:

- среди 5-6 классов лидировала команда Жетысуской области (9,26 баллов), второе место заняла команда г. Алматы (9,15 баллов), третье место – Алматинская область (9,06 баллов), наименьшее количество баллов получила команда из Атырауской области (7,34 баллов).

- среди 7-8 классов наибольшее количество баллов набрала команда г. Алматы (9,63), обладателем второго места стала СКО (9,06 баллов), третьего места – Жетысуская область (8,98 баллов), а минимальное количество баллов набрала Атырауская область (4,83 баллов).

Легкая атлетика.

Практические задания по легкой атлетике заключались в выполнении прыжка в длину с места, броска набивного мяча из положения сидя, бега на 60 метров.

Среди обучающихся 5-6 классов самые высокие результаты показали участники г. Алматы (101 баллов), второе место заняли обучающиеся Карагандинской области (78 баллов), третье место – команда Мангистауской области (75 баллов); последнее – команда Атырауской области (63,2 балла).

Среди участников 7-8 классов 1 место заняла также команда г. Алматы (123,5 баллов), второе место – Абайская область (102,8 баллов), третье место – СКО (102,1 балл), а последнее место присудили Жамбылской области (69,4 баллов).

Второй этап Олимпиады состоял из теоретической части, тестовые задания составлены в количестве 25 вопросов в 3-х вариантах на казахском и русском языках. Обучающиеся были обязаны выбрать правильный вариант ответа из трех предлагаемых вариантов.

Анализ ответов обучающихся по тестовым заданиям показал следующие результаты:

5-6 классы. По итогам тестирования среди 70 обучающихся по 15,5 баллов набрали Жетысуская и Карагандинская области, как самые высокие результаты, затем по 15,3 балла – Мангистауская и Жамбылская области, г. Алматы – 15 баллов, самые низкие знания показала команда из Атырауской области (14 баллов).

7-8 классы. Прошли тестирование 100 обучающихся, среди которых наибольшее количество набрали обучающиеся ВКО (20 баллов), Абайская область показала 18,6 баллов, СКО – 17,8 баллов, наименьшее количество баллов получила команда Атырауской области (11,5 баллов).

В целях изучения мнения участников республиканской предметной олимпиады по физической культуре Национальным научно-практическим центром физической культуры было проведено анонимное анкетирование среди обучающихся 5-8 классов.

Всего в анкетировании приняли участие 44 (29%) респондентов из 170 обучающихся шести регионов страны: Мангистауская область - 11%, Атырауская область – 27%, Карагандинская область – 23%, ВКО – 11%, СКО - 7%, Жетысуская область – 21%. Из них 41% детей в возрасте 13 лет, 18% - 14- летние подростки, 32% - 12-летние и 9% - 11-летние дети, среди них 55% мальчики и 45% девочки. При этом 41% детей, обучающиеся в 5-6 классах, 59% участников из 7-8 классов, в том числе 45% детей, проживающих в сельской местности и 55% в городской местности.

На вопрос «Сколько раз принимали участие в Республиканской олимпиаде по школьным предметам?» большинство участников ответили, что несколько раз (41%), три раза (2%) детей, два раза – 18% участников. Это говорит о том, что значительная часть детей имеют опыт участия в предметных олимпиадах республиканского уровня.

91% детей указывают, что к Олимпиаде готовились с помощью учителя, 7% анкетированных готовились самостоятельно, только 2% участвовали без подготовки. Среди участников 39% детей отмечают предмет «Физическая культура» как один из любимых предметов, а 59% респондентов утверждают, что наличие хороших физических данных у них позволило сделать выбор для участия в Олимпиаде по этому предмету.

Относительно содержания тестовых заданий по теоретической части Олимпиады 84% участников высказали мнение, что они являются средне-сложными, 14% - указали как легкие вопросы, лишь 2% респондентов отметили их как сложные.

В целом, по практической части 7% детей отметили задания как сложные, 39% - легкие и 54% - как средне-сложные. В разрезе по видам спорта сложилась следующая картина:

Виды спорта	Легкие	Средние	Сложные
Волейбол	68%	32%	
Футбол	39%	59%	2%
Баскетбол	39%	54%	1%
Гимнастика	39%	54%	7%
Легкая атлетика	48%	41%	11%

Из представленной таблицы видно, что для большинства участников выполнение практических заданий не являются сложными по таким видам спорта как волейбол, баскетбол, футбол. Тем не менее для отдельных респондентов представляют определенные трудности выполнения заданий по гимнастике и легкой атлетике (7% и 11%).

В целом, на основании ответа респондентов на вопрос анкеты «Получили ли Вы удовольствие от участия в Республиканской предметной олимпиаде по физической культуре?» 82% анкетированных получили огромное удовольствие от участия в Олимпиаде, тогда как только 2% указали, что их ожидания не оправдались.

На основании вышеизложенного можно отметить, что в целом общий уровень выполнения олимпиадных заданий допустимый и по сравнению с 2023 годом выше. Однако с учетом допущенных ошибок требуется со стороны педагогов отдельных областей более качественная и ответственная подготовка обучающихся к предстоящей предметной олимпиаде. Особенно следует обратить серьезное внимание на изучение теоретических вопросов, т.е. содержания учебного материала по предмету «Физическая культура».

В организационном плане важно отметить, что второй год подряд не принимают участие в Олимпиаде обучающиеся г. Шымкента, Западно-Казахстанской, Кызылординской, Улытауской, Костанайской и Актюбинской областей. Такие регионы как Северо-Казахстанская, Восточно-Казахстанская и Абайская области представили команды только из числа обучающихся 7-8 классов. В связи с этим, руководителям управлений образования следует уделять серьезное внимание на комплектование команд с учетом всех возрастных категорий обучающихся и обязательного участия региона в предметной олимпиаде республиканского уровня.

Национальному научно-практическому центру физической культуры рекомендуется рассмотреть условия по вовлечению детей с особыми образовательными потребностями к участию в Олимпиаде, включить в конкурсные задания как по теоретической, так и практической части вопросы по национальным видам спорта, разработать критерии по презентации команд-участниц Олимпиады.

FTAMП 77.03.05

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ТҰЛҒАЛЫҚ-БАҒДАРЛЫ ОҚЫТУ ТӘСІЛДЕРІ

Хайдар Асылбек Гибратұлы,

А.Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ.

Ибраева Рахима Жаудановна

А.Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада дене дамуының әртүрлі деңгейлері бар жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабақтарындағы тұлғаға бағытталған тәсіл қарастырылады. Тұлғаға бағытталған тәсіл білім беру мақсатына тиімді қол жеткізуді қамтамасыз ететін құралдар, әдістер мен ұйымдастырушылық формалар жүйесі арқылы сараланған дене шынықтыру білімінің мазмұнын жүзеге асыру тәсілі.

→ **Түйін сөздер:** тұлғаға бағытталған тәсіл, сараланған тәсіл, дене шынықтыру, федералды мемлекеттік білім беру стандарты, білім алушы, дене шынықтыру құралдары..

Дене шынықтыру бойынша мектептегі білім берудің мақсаты өз денсаулығын нығайту және ұзақ уақыт сақтау, еңбек қызметін оңтайландыру және белсенді демалысты ұйымдастыру үшін дене шынықтыру құндылықтарын белсенді қолдана алатын жан-жақты дамыған тұлғаны қалыптастыру.

Мектеп жылдарында баланың негізгі қызметі-дененің ұзақ отыруымен сипатталатын оқу әрекеті. Нәтижесінде мотор белсенділігінің жетіспеушілігі пайда болады, бұл денсаулықтың әртүрлі бұзылыстарының пайда болуына әкеледі.

Қазіргі уақытта тірек-қимыл аппараты бұзылған және басқа да патологиялары бар мектеп жасындағы балалар санының теріс өсу тенденциясы байқалады. Сондықтан оқушылардың денсаулығының бұзылуының алдын алу және түзету мәселелері дене шынықтырудың ғана емес, сонымен қатар қазіргі заманғы мектептегі білім беру жүйесінің өзекті мәселелерінің бірі болып табылады [1].

Жоғары сырқаттанушылық, өсу және даму процестерінің бұзылуы, мектеп жасындағы балалардың бейімделу әлеуетінің төмендеуі мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігі деңгейінің күрт төмендеуінен және білім беру мекемелерінде дене шынықтыруды оқытудың сауықтыру тиімділігінің жеткіліксіздігінен туындайды. Гипокинезияның зиянды салдарының алдын алу және жою мүмкіндігі-бұл қозғалыс белсенділігінің оңтайлы артуы және қозғалыс режимін ұтымды ұйымдастыру.

Қазіргі білім беру саясатының басым міндеті-білім беру процесінің жоғары сапасы үшін оның іргелі және жеке тұлғаның, қоғамның және мемлекеттің перспективалық қажеттіліктеріне сәйкестігін сақтау негізінде жағдайлар жасау. Өскелең ұрпақтың денсаулық жағдайы-қоғам мен мемлекет әл-ауқатының маңызды көрсеткіші, ол қазіргі жағдайды ғана емес, болашаққа деген

болжамды да көрсетеді. Елдің еңбек ресурстары, оның қауіпсіздігі, саяси тұрақтылығы және экономикалық әл-ауқаты денсаулықтың жиынтық әлеуетімен тығыз байланысты. Сабақ арқылы баланың қозғалыс белсенділігінің деңгейін жоғарылату ғана емес, сонымен қатар бос уақытында Спорт секциясында, отбасында дене жаттығуларына тұрақты қажеттілікті қалыптастыру маңызды. Бұл мәселені шешу үшін жаттығуды орындаудың дұрыс моторикасын қалыптастыру керек, және ол арқылы орындалған жұмыстың қуанышы.

Мектеп оқушыларының денсаулығы мен олардың дене тәрбиесінің сауықтыру тиімділігінің төмендігі туралы қалыптасқан жағдайға сүйене отырып, дене шынықтыру сабақтарында дене жаттығуларын дараландыруға, оқушылардың өзін-өзі жетілдіруіне, дене тәрбиесінің сауықтыру тиімділігін арттыруға тиісті ұсыныстар ұсынуға мүмкіндік беретін оқу процесі мен оқыту технологияларының жаңа ұйымдастырушылық - әдістемелік форма-ларын әзірлеу өзекті болып табылады [2].

Білім алушылардың өз денсаулығына ұқыпты қарауда, дене және психикалық қасиеттерін тұтас дамытуда, салауатты өмір салтын ұйымдастыруда дене шынықтыру құралдарын шығармашылықпен пайдалануда тұрақты уәждері мен қажеттіліктерін қалыптастыру.

Тұлғаға бағытталған оқыту-бұл баланың жеке басы, оның жеке басы, өзіндік құндылығы, ерқайсысының субъективті тәжірибесі алдымен ашылып, содан кейін білім мазмұнымен келісілетін оқыту (И.С. Якиманская).

Тұлғаға бағытталған тәсіл балалардың жеке физикалық және интеллектуалдық дамуын қолдауға бағытталған. Білім алушылар құндылық бағдарларын қалыптастыру және салауатты өмір салтының, дене шынықтыру мен спорттың беделін арттыру үшін өз бетінше мотивация табады.

Мұғалімнің міндеті-әр оқушыға өзін жеке тұлға ретінде тануға және оның физикалық жетілуін ынталандыратын мүмкіндіктерді анықтауға көмектесетін тәсіл табу.

Тұлғаға бағытталған тәсіл мыналарды қамтиды:

- физикалық қасиеттерін жақсартуға бағытталған өзіндік жұмыс;
- жеке тұлғаның дербес дамуы үшін дене шынықтыру құралдарын іздеу, таңдау;
- сабақ түрінде қызығушылықтарды анықтау;
- дене шынықтыру деңгейін анықтау;
- жеке сабақ жоспарын жасау;
- коммуникацияларды дамыту (бір-біріне деген толерантты және қайырымды қарым-қатынас);
- өзін-өзі тәрбиелеу және жетістікке жету.

Мұғалімнің міндеті-оқушы мұғалімнің көмегімен тапсырманы орындай алатындай және белгілі бір күш-жігермен (оқушы) тапсырманы өз бетінше орындай алатындығын түсіну үшін оқу жағдайын елестету [3].

Яғни, мұғалім оқушыға озық жұмыс ұсынуы керек. Осылайша, мұғалім қол жетімділіктің шекарасын кеңейтеді және оқушының өсуіне мүмкіндік береді.

Мұғалім әр оқушының денсаулық тобын, физикалық даму деңгейін дәл білуі керек, сонымен қатар уақытша босатылған оқушылардың дене шынықтыру сабағынан даму деңгейін ескеруі керек.

Жеке тұлғаға бағытталған тәсілді ескере отырып, дене шынықтыруды оқыту әдістемесі.

Әдістеме әр бала бірегей, ерекше тұлға ретінде ашылуы керек принциптерге сәйкес жасалған. Мұндай оқытудың мақсаты-жеке танымдық мүмкіндіктерді, қажеттіліктер мен қызығушылықтарды ескере отырып, ұжымда әр оқушымен жеке жұмыс істеуге мүмкіндік беретін психологиялық - педагогикалық жағдайлар жасау. Оқу іс-әрекеті процесінде тұлғаның психофизиологиялық ерекшеліктері қалыптасады және көрінеді. Студент өзінің жеке қасиеттерін, шығармашылық және танымдық белсенділігін, ерік-жігерін, мақсатына жету қабілетін көрсетуге мүмкіндігі бар оқу іс-әрекетінің субъектісі болып табылады. Әр оқушы жеке маршрут бойынша жұмыс істей отырып, моториканы игеруге және сәттілікке қуаныш сезінуге мүмкіндік алады. Бұл фактор сабақта және мектептен тыс уақытта одан әрі жұмыс істеу үшін күшті ынталандырушы құрал болып табылады. Оқушының дене шынықтыру сабағындағы табысты қызметі басқа пәндерге де жобалануы мүмкін. Педагогикалық қызметтің негізгі міндеттерін мен оқушының дене дамуы мен тәрбиесі үшін қолайлы жағдайлар жасауды, әр оқушыны қозғалыс қызметіне қосуды, дене шынықтыруды оқыту процесін жетілдіруді,

оқушының дене шынықтырумен айналысуға деген тұрақты қызығушылығын қалыптастыруды көреміз. Оқушылардың дене тәрбиесінде қойылған міндеттерді шеше отырып, баланың жеке мүмкіндіктеріне сүйенеміз [4].

Тұлғаға бағытталған тәсілді ескере отырып, дене шынықтыруды оқыту әдістемесінің инновациялық бағыты.

Тұлғаға бағытталған тәсіл білім беру мақсатына тиімді қол жеткізуді қамтамасыз ететін құралдар, әдістер мен ұйымдастырушылық формалар жүйесі арқылы сараланған дене шынықтыру білімінің мазмұнын жүзеге асыру тәсілі. Тұлғаға бағытталған оқытудың мазмұны-бұл моториканы сараланған оқытудың педагогикалық технологияларының жиынтығы, физикалық қасиеттерді дамыту, білім мен әдістемелік дағдыларды қалыптастыру және физикалық жетілуге қол жеткізуді қамтамасыз ететін білім беру процесін басқару технологиялары. Әдістің жаңалығы-тұлғаға бағытталған тәсіл элементтерін біріктіру және ақпараттық технологиялар мен оқытудың техникалық құралдарын қолдану. Педагогикалық іс-әрекет процесінде өмірлік маңызды моторлық дағдылар мен дағдылар оқытылады, сонымен қатар дене шынықтырумен өз бетінше айналысу, оларды саналы түрде демалу, жаттығу, өнімділікті арттыру және денсаулықты нығайту мақсатында қолдану қажеттілігі мен дағдылары тәрбиеленеді. Әр балаға өз қабілеттерін тануға, дамуға жағдай жасауға, денсаулықты сақтауға және нығайтуға көмектесу үшін барынша күш жұмсалады. Қойылған міндеттерді ойдағыдай іске асыру үшін жеке тәжірибемді жинақтау және талдау және дене шынықтыру сабағында жаңа технологияларды қолдану бойынша жұмыс істеймін.

Жұмыс барысында балаларды дене шынықтырумен саналы түрде айналысуға үйрету маңызды. Адамның қозғалыс белсенділігі физикалық жаттығулардың қажеттілігі мен маңыздылығын түсінуге байланысты болады. Білім беру бағдарламасына сәйкес әр оқушы қозғалыс әрекеттері туралы түсінік қалыптастырып, оларды белгілі бір деңгейде орындау дағдысын дамытуы керек. Іс жүзінде бір сыныптағы балалардың физикалық және психикалық дамуының жеке ерекшеліктеріне байланысты бұл мәселені шешуде қиындықтар туындайды. Тұлғаға бағытталған тәсіл оқушылардың жеке көрсеткіштерін ескеруге мүмкіндік береді. Әр түрлі әдістерді қолдана отырып: жетекші жаттығулар, тапсырманы қолдану, сақтандыру, жеңілдетілген түрде, нәтижесінде біз сәттілік жағдайына келеміз. Осылайша, біз әр оқушы үшін қозғалыс әрекетін игерудің ең жоғары деңгейін қамтамасыз етіледі [5].

Жеке тұлғаға бағытталған тәсілді ескере отырып, дене шынықтыруды оқыту әдістемесінің педагогикалық орындылығы

«Дене шынықтыру» пәнінің мазмұны дене шынықтыру бойынша білімді, салауатты өмір салты мен гигиена туралы түсініктерді қалыптастыруға; іскерлікті, мотор даярлығын (сауықтыру және дамыту қызметі) қалыптастыруға; жеке тұлғаның мәдени ұмтылыстары мен әлеуметтік маңызды қасиеттерін (тәрбие қызметі) қалыптастыруға бағытталған. Жеке тұлғаға бағытталған тәсіл негізінде дене тәрбиесінің әдістерін, құралдары мен тәсілдерін қолдану және ақпараттық технологияларды қолдану алға қойылған мақсаттарға жету үшін жұмыста оңтайлы құралдар жиынтығы болып табылады. Дене шынықтыру сабағына қатысушылардың қызметін қатаң реттеу және жүктемені мөлшерлеу тән. Бұл сабақтың сауықтыру бағытына қол жеткізеді. Жұмысты жоспарлау кезінде денсаулық жағдайын, жынысын, физикалық дамуын, дайындығын, психикалық қасиеттерін дамыту ерекшеліктерін ескеру қажет. Дененің жүктемеге реакциясын бақылау үшін шаршаудың сыртқы белгілерін визуалды бақылау және пульсометрия қолданылады, бұл ұсынылған тапсырмалардың білім алушылардың ерекшеліктеріне, олардың физикалық даму деңгейіне және дайындығына сәйкестігін жедел бағалауға көмектеседі. Жүктемені реттеу дене шынықтыру құралдарын, әдістерін жеке таңдау арқылы жүзеге асырылады [6].

Сабақ барысында шешілетін міндеттердің алуан түрлілігі оқыту әдістерінің кең ауқымын қолдануды талап етеді: ауызша, көрнекі, қатаң реттелген жаттығулар, айналмалы жаттығулар, ойын, бәсекеге қабілетті. Белгілі бір әдісті таңдаудың ерекшелігі сабақта шешілетін міндеттерге, оқушылардың дайындығына, физикалық жаттығулардың ерекшеліктеріне, оқу жағдайларын ескеруге байланысты. Сабақтарда стандартты жабдықтар мен жабдықтар (гимнастикалық таяқшалар, арқан, құрсаулар, гантельдер және т.б.), бұлшықет релаксациясы жаттығулары, тыныс алу жаттығулары қолданылады. Бұл сабақтардың мотортығыздығын арттыруға және оларды қызықты етуге мүмкіндік береді. Жүрек соғу жиілігі бойынша физикалық белсенділікті бақылау сабақтың басында және соңында жүзеге асырылады. Әр түрлі сипаттағы физикалық жүктемелер процесінде оқушылардың функционалдық жағдайын анықтау үшін импульстің сдсыс мөлшері жүктемелердің сипаты мен мөлшерімен салыстырылып қана қоймай, демалу кезінде импульстің қалпына келу жылдамдығы да бақыланады. Техникалық Оқыту құралдары мен АКТ-ны қолдану қозғалыс әрекеттерінің дұрыстығын бекіту және бақылау

және қозғалыс биомеханикасындағы жеке қателіктерді жою бағытында кең мүмкіндіктер ашады. Жаңа жаттығуды игеру немесе бұрын зерттелгенді жетілдіру кезінде білім алушының қозғалысын фотофиксациялау жүргізіледі. Қозғалыс техникасының анықтамалық нұсқасымен салыстыру жүргізіледі. Қателер анықталып, талданады және арнайы, дайындық немесе жетекші жаттығулар таңдалады. Нәтижесінде білім алушы қозғалыс әрекетін орындаудың қажетті деңгейіне жетеді. «Дене шынықтыру» пәнін оқу практикалық дағдыларды игерумен қатар, теориялық негіздерді білуді, сондай-ақ қала, округ, ел ауқымында дене шынықтыру-спорт қозғалысы туралы ақпаратты меңгеруді қамтиды. Денсаулық жағдайы бойынша уақытша босатылған білім алушылар презентациялар, фото және видео материалдар, эсселер жасайды. Тұлғаға бағытталған тәсілді жүзеге асыруда білім алушылар өз қабілеттеріне деген сенімділікті, өзін-өзі құрметтеуді, орындалған жұмыстан қуаныш сезімін қалыптастырады, бұл жеке тұлғаның моральдық-ерік-жігері, адамгершілік, интеллектуалдық қасиеттерін тәрбиелеудің негізі болып табылады [7,8].

Дене шынықтыру сабағында бір уақытта екіден төртке дейін, содан кейін әртүрлі даму немесе денсаулық деңгейлері бар бес топ болуы мүмкін.

Мысалы, негізгі, дайындық, арнайы медициналық топ және денсаулығына байланысты уақытша босатылған. Сонымен қатар, денсаулықтың негізгі тобы физикалық дамудың үш деңгейінен тұруы мүмкін, жоғары, орташа, төмен. Осы жерден сұрақ туындайды: «Мұндай жағдайда сабақты қалай өткізуге болады, сабақты қалай қызықты және жоғары мотивациямен жасауға болады?»

Практикалық тәжірибемнен сабақ - жоба, сабақ - ойын, сабақ - жаңа білім алу форматында сабақ ұсына аламын. Бұл сабақтар сабақтың салыстырмалы түрде жоғары тығыздығымен ерекшеленбейді, бірақ бұл сабақтар жоғары мотивациялық сипатқа ие. Осы сабақтарда білім алушы осы материалды өзі үшін де, өзі үшін де көре, байқап, талдай алады, сондай-ақ өзін жолдастарымен салыстыра алады, осы саладағы жетістіктерді көре алады және өзі үшін сынап көре алады.

Осы тәсілдің арқасында білім беру жаттығуларының тиімділігі едәуір артады, әр сабақта балалар білім мен коммуникативті қабілеттерді қалыптастырады. Білім алушылар дене шынықтыру құралдарын өз бетінше пайдалана алады және оларды өздеріне қолдана алады.

Қорытындылай келе, дене шынықтыру сабақтарында тұлғаға бағытталған тәсілді қолдану нәтижесінде мен жетістікке жетемін:

- оқушылардың әлеуетін ашу;
- физикалық көрсеткіштерді жақсарту;
- денсаулықты нығайту;
- дене шынықтырумен айналысуға ынталандыруды арттыру;
- оқушыларды алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға үйрету;
- оқушылардың білім сапасын арттыру.

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, жеке тұлғаға бағытталған тәсіл оқытудың маңызды шарттарының бірі болып табылады, мұнда баланың жеке басы, оның мақсаттары, психологиялық қоймасы, солар бірінші орынға қойылады. оқушы тұлға ретінде. Оқу процесі оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып ғана тиімді болады. Бұл физикалық қасиеттер мен тақырыпқа деген қызығушылықтың дамуына ықпал етеді. Бағалау өз алдына мақсат болмауы керек, бастысы - зерттелген қозғалыстар мен жаттығулардың дұрыс орындалуын үйрету.

Әрбір бала үшін оның физикалық және психологиялық мүмкіндіктеріне сәйкес жеке мақсат қойылуы керек.

Өйткені, мұғалім мен оқушының өзара әрекеттесуі біреуіне де, екіншісіне де пайдалы болуы керек. Зиян келтірмеу, бірақ ашуға көмектесу, әркімге сенімділік беру, қиындықтарды жеңуге көмектесу-мұғалім мен тәлімгердің басты міндеті.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
2. **Якиманская И.С.** Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии, 1995. № 2. С. 31-41. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://koi.tspu.ru/koi_books/nikolskaya2/rtloo.htm/ (дата обращения: 21.11.2018).
3. **Зайцева В.В.** Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. докт. пед. наук.
4. **Азаматова С.Қ., Ильясова А.С.** «Мектептегі дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру және әдістемесі». (Алматы: әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2019 ж.).
5. **Шакирова А.А.** «Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі процесінде тұлғалық-бағдарлы оқыту әдістерін қолдану». (Шымкент: Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық институты, 2017 ж.).

6. **Үмбетова Қ.М.** «Мектептегі дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру: мұғалімдерге арналған әдістемелік ұсыныстар». (Нұр-Сұлтан: Баспа, 2019).

7. **Смағұлов Р.С., Абылайханова А.Т.** «Оқушылардың дене тәрбиесінде оқушыға бағытталған оқыту әдістерін қолдану». (Шымкент: Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық институты, 2019 ж.).

8. **Жабагина А.Қ., Мейрамбекова Г.Т.** «Оқушылардың дене мәдениетін қалыптастырудағы тұлғалық-бағдарлы оқыту әдістерінің рөлі». (Қарағанды: Е.А. Бекетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, 2017 ж.).

9. **Құрманғалиев А.Қ., Бекенова Д.Б.** «Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінде тұлғалық-бағдарлы оқыту әдістерін қолдану». (Алматы: Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2020 ж.).

10. **Нұрмағанбетова А.С., Тұрсынбекова Б.Н.** «Студенттердің жеке басының дене мәдениетін жеке құралдар арқылы қалыптастыру. -бағдарланған оқыту әдістері.» (Нұр-Сұлтан: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, 2018 ж.).

11. **Сүлейменова С.Б., Әкімжанова Г.Қ.** «Мектептегі дене шынықтыру сабағында оқушыға бағытталған оқыту әдістерін қолдану». (Қызылорда: М. Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті, 2019 ж.).

ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОМУ ОБУЧЕНИЮ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хайдар Асылбек Гибратович

Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, г. Костанай.

Ибраева Рахима Жаудановна

Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, г. Костанай.

☰ **Аннотация.** В данной статье рассматривается личностно-ориентированный подход на уроках физической культуры в общеобразовательной школе с различными уровнями физического развития. Личностно-ориентированный подход-это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования через систему средств, методов и организационных форм, обеспечивающих эффективное достижение образовательной цели.

⇨ **Ключевые слова:** личностно-ориентированный подход, дифференцированный подход, физическая культура, федеральный государственный образовательный стандарт, обучающийся, средства физической культуры.

PERSONALITY-ORIENTED TEACHING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Haidar Asylbek Gibratuly

Kostanay Regional University named after A. Baitursynuly, Kostanay city.

Ibrayeva Rahima Zhaudanovna

Kostanay Regional University named after A. Baitursynuly, Kostanay city.

☰ **Annotation.** This article discusses a personality-oriented approach to physical education lessons in a secondary school with different levels of physical development. The personality-oriented approach is a way of implementing the content of differentiated physical education through a system of tools, methods and organizational forms that ensure the effective achievement of the educational goal.

⇨ **Keywords:** personality-oriented approach, differentiated approach, physical culture, federal state educational standard, student, means of physical culture.

FTAMP 77.29.30

«ҮШБАС» СПОРТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫНЫНЫҢ НЕГІЗІ

Шилибаев Бекболат Аманжолұлы
қауымдастырылған профессоры (доцент).

Шилибаев Нурболат Аманжолұлы
педагогика магистрі Шерхан Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтыны, Тараз қ., shilibaev@bk.ru.

■ **Аңдатпа.** Асық ойыны – өзінің түрлеріне қарай адамның күш-жігерін арттырып, мергендігін, шапшаңдығын, ептілігі мен қырағылығын жетілдіреді. Асықтың атып ойнайтын түрлері үнемі қимыл-қозғалысты қажет ететіндіктен, денені қыздырып, бойдағы қан айналымын жақсартады. Асық ойынының жарқын жақтарын рухани жаңғыртып, ұрпақ санасына сіңіруде ойынды халық назарына яғни, «Үшбас» спорттық асық ойынын таныстыруды жөн көрдім.

→ **Түйін сөздер:** ұлттық ойын, асық, сақа, үшбас, үстел үстінде, теңдік, мергендік, шеберлік, жас ерекшелік және асық ату.

Зерттеудің өзектілігі. Халқымыздың тағылымы мол тарихы мен ықылым заманнан арқауы үзілмеген ұлттық салт-дәстүрлерін алдағы өркендеудің берік діні ете отырып, әрбір қадамын нық басуын, болашаққа сеніммен бет алуын қалаймыз. Ұрпақ тәрбиесін мектепке дейінгі кезеңнен бастап ұлттық мұраларымыздан қалыптастырып, бүгінгі ұрпағымыздың физикалық және ой-өрісінің дамуын халқымыздың дәстүрлі ұлттық ойындары мен спорт түрлерімен нәрлендіруіміз өте қажет [3].

Бүгінде педагогика және психология ғылымында мектеп жасына дейінгі балалардың жетекші әрекеті ойын екендігі мойындалып, білім берудің нәтижелілігі ойынның алуан түрлілігіне зер салып, оқу-тәрбие үрдісінде үйлесімді қолдануға ыңғайлы екендігі дәлелденіп отыр. Соған сәйкес бүлдіршіндерді дамыту мақсатында қазақ елінің тарихынан сыр шерткен дәстүрлі ұлттық ойындарының бірі – асық ойыны өз танымында ұрпаққа ұлттық тәрбиені қалыптастыратын, баланың ой-өрісінің дамуын қамтамасыз ететін ұлттық мұрамыздың жемісі дер едім [3].

Бүгінде ұлттық мұрамызды ұлықтататын қазақтың ұлттық асық ойыны халықтың рухани-мәдени құндылықтарын ерте жас кезеңнен бастау алатын ұлттық бірегейліктің кемелденуін білдіреді. Асық ойынының бала тәрбиесінде атқаратын екі қыры бар. Біріншіден, баланың ұлттық сана-сезімінің көкжиегін кеңейтсе, екіншіден, балаға ұлттық салт-дәстүрлеріміздегі тәрбие тағылымын жаңғыртуға игі әсерін тигізери хақ.

Әуел бастан ұрпақ тәрбиесіне аса зор мән берген қазақ елі бала бойында ептілік, жылдамдық, байқампаздық, санау, реттеу, топтау, жылдам ойлап, шешім шығару қасиеттерін жақсы дамытумен қатар, көз жанарын жетілдіруге байланысты асық ойынын орайластырып, баланы ақыл-ой, адамгершілік, дене қимылы, еңбек, эстетика т.б. тәрбие түрлерімен дамытып отырған [3].

Қазақ елінің жаратылысында асық ойынының мал шаруашылығымен айналысып, малға қатысты мән жайдың бәрін толық білгенінен шыққан. Қазақ халқы өз өмір салтында, әдет-ғұрпында төрт түлік малға байланысты наным-сенімдері, ырым-тиымдарды санасында берік сақтап, асықты аса қастерлеген. Асыққа қатысты қаншама атауларды, ұғым-түсініктерді, таным мен пайымдарды зердесіне берік сақтаған.

Қазақ халқында «Асығың алшысынан түссін» деген ұлағатты ұлы сөз бар. Халықтың осындай ізгі тілегімен сәті түскен іс-әрекеттің жолы болып тұрғандығын білдірсе керек [1].

Атадан балаға мұра болып келген асық ойыны ертеректе балаларды шеберлікке, мергендікке, батылдыққа, шешім қабылдауға, ырымға, ырысқа тәрбиелеу құралы ретінде іске асқан.

Бүгінде асық ойынын ұйымдастыруда - жарыс, не жаттығу өткізуге арнайы орынды талғамай-ақ, үй ішінде, ашық алаңдарда, оқу орындары мен мектептің спорт кешендерінде, балабақша бөлмесінде өткізуге болады [2].

Қазақ халқы өзінің наным-сенімінде асықты өмірге ұл бала келсін деген ізгі тілегімен арнайы жинаған. Уақыттың алмасып, өмірдің өзгеруіне байланысты халық ішінде бақсы-балгерлер де асық арқылы болашаққа болжам жасағанын жұртшылық та жоққа шығара алмас. Бұл қазақ халқының ырым-тыйымдарында ерекше орын алғаны ақиқат [2].

Ғасырлар бойы халықтың зердесінде сақталып келген асық ойынымен өскелең ұрпақты тәрбиелеуде жылдың барлық мезгілінде, барлық жастағы адамдардың ойнауына болады. Асық ойнаған адам жылдамдықты, ептілікті, шыдамдылықты, сабырлықпен мергендікті бойына сіңіріп, ұстамдылық дағдыны қалыптастырады.

Тарихи деректерге шолу жасасақ, ежелгі түркілердің арасында көңінен тараған асықты «Астралаг» деп атаған. Ал ежелгі Грецияда асықты «Талус» деп атап, ежелгі Римде асықты салт-дәстүріне арқау етіп, нақышталған ойын ретінде насихаттаған. Дей тұрғанмен, бүгінде асықты қазақтың ұлттық ойыны деп санағанмен, мұны Орта Азия халықтары, оның ішінде түркі тілдес ұлттар да әлі күнге дейін спорт түрлерінің бірі ретінде ойнап келеді [1].

Зерттеу мақсаты. Ұмытылып, мүлде ойналмай, ережелерінің сақталмай, ойнаудың өзіндік сырларының жоғалып бара жатқандығын басты назарда ұстау мен ұлттық байлығымызға лайықты деңгейде көңіл бөлу керектігін дәріптеу. Өткенді зерделеп, келешек ұрпаққа насихаттау және ойындардың шығу тарихын зерттеу. Қазіргі таңда асық ойыны адамдарды жеке тұлға ретінде мықты тәрбиелейді және бәсекелестікке үйретеді, көшбасшылық, лидерлік қасиетін қалыптастырады және ұлттық ойындардың ұрпақ тәрбиесінде алар орны қандай дәрежеде екенін білу мен асық ойынын ойнаудың маңыздылығы неде екенін түсіну.

Зерттеу нәтижелері: Бұл ойынды араға ұзақ уақыт салып, әр түрлі идеямен, қазіргі заманға лайықты жасадық. Біз төменде тәжірибемізден туындаған «Үшбас» асық ойынын ойнаудың әдіс-тәсілдері мен технологиясын халық назарына ұсынып отырмыз. Асық ойынын міндетті түрде далалық немесе үй ішілік деп екіге бөлмей-ақ бірден арнайы үстел үстінде, жиналмалы, көтеріп жүруге ыңғайлы, көп жер алмайтын, бар болғаны 8-10кв жерді қамтитын ұлттық нақышта жасалған, 12 қой асығы, 3 сақа түсі қызыл және арнайы иық дорбасы бар ойын түрі ретінде алдық.



«Үшбас» спорттық асық ойынын ойыншылар арнайы жасалынған үстел үстінде ойнайды. Үстел көлемі екі бөліктен 1x1м, бір-біріне шахмат тақтасы секілді қосылған, тақта ортасына шаңырақ суреті кескінделген, жалпы тақтаның төрт бұрышында қазақы ою-өрнек орналасқан. Тақтаның біріккен жеріне, яғни көнге 12 асық тігіледі, әр асық орналасқан жерінде Қазақ халқының 12 жыл қайыру күнтізбесіндегі (тышқан, сиыр, барыс, қоян, ұлу, жылан, жылқы, қой, мешін, тауық, ит, доңыз) аң бастары орналасқан. Тақта (үстел) биіктігі 40

см. Үстелдің шетіне сетка (тор) орналастырылған, оның биіктігі 18 см. Тор атылған асық түсетін жер, яғни асықтың шашылмай бір жерде болуына байланысты жасалды. Тор қақпаға ұқсас, екі шетінде тіреуі бар. Үстел беті арнайы матамен қапталынған.

Төреші ойыншылардан – асық қай қолымда деп сұрайды, тапқан ойыншыға (жұпқа, топқа) ойын алаңын анықтап, кезегін береді. Ойынды бастау барысы – сол алаңмен төреші 3 сақаны бір қолдың алақанына алып, үстел үстіне шашып тастайды. 3 сақаның түсуіне байланысты (1 алшы, 2 алшы, 3 алшы немесе әр түрлі) ату кезегін анықтап алады, яғни алшы түсуі міндет болып саналады.

Бұл ойынды екі немесе келісім бойынша жұп, топ болып ойнауға болады. Ойын бастаушы 3 сақаны алып (өзі немесе жұп, топ болып) ойынға кіріседі.

Ойын ережесінде асық ойналатын үстелге өте жақын тұруға болмайды. Жақындап, ойынға кедергі немесе ойын ережесінің бұзылу жағдайында айып төленеді. Айып төленбесе ойыншы (жұп, топ) ойыннан шығарылады, бұл асық ойынының міндеті болып саналады. Оны төреші өзі белгілейді. Ойын үстелінен кері 1,2,3 метр, яғни ойыншының жас ерекшелігіне байланысты (бойы, жынысы міндет емес) осы өлшемде өріс сызығында тұрып, 3 сақамен кезек-кезек асықтарды атады. Әр бір ойыншыға асықты үш атыстан кезек беріледі. Үш атыстан кейін келесі беттегі ойыншы (өзі немесе жұп, топ) ойынды жалғастырады, ол да дәл осы іс-әрекетті қайталайды.

«Үшбас» спорттық асық ойынында ойыншылардың жас ерекшеліктері мен ату өлшемдері төмендегідей ескеріледі: 6 жастан – 10 жасқа дейін – 1 метрден, 11 жастан – 16 жасқа дейін – 2 метрден, 17 жастан жоғары – 3 метрден асықты үш атыстан кезек беріледі. Ойынды тек төреші ғана басқарады. Көнге жалпы 12 асық (алшы немесе тәйке) бір қатарға тізіледі, тігіледі. Ойынды 3 атыс кезінде асықтар торға түсуі керек, ал сақаның қайда, қалай жатуы міндет емес. Тек асықтың торға түсуі есепке алынады. Асықтарды атқан кезде, асық үстел үстінде қалса, сол жатқан жерінде қалады, ал жерге түсіп кеткен жағдайда оны айып алаңына қоямыз. Айып алаңы үстел үстінде оң, сол қақпаның көнге жақын бұрыш жағы, арнайы белгіленген. Асықты айып ретінде бүк жағымен теріс қаратып қояды. Көндегі немесе айып алаңындағы асықты ататын кезде ойыншы қайсы бірін ататынын өзі таңдап алады, өзі шешім қабыдайды.

Егер асық тор алдына тұрып қалса, яғни алаң сызығының ішінде болса, онда асық сол жерде қалады, ал егер сыртында болса, онда асықты көнге қайта тігеміз. Асық тордың алдында емес, жанында болса онда оны қайтадан айып алаңына өз ережесімен қоямыз.

Ойын алаңдағы (үстел үстіндегі) 12 асық біткенше ойнала береді. Қазақ халқының жыл қайыру күнтізбесі үлгісінде жасалған 12 асық атылып біткен соң ойын қорытындысы шығарылып, жеңімпаз анықталады. Осылайша ойынға қатысушылар 12 асықты қайта көнге тігіп, ойынды қайта бастап, жалғастыра береді.

Ойынды бастаушы өріс сызығын сол немесе оң аяғымен басып тұрып, оң (сол) қолындағы сақасымен көндегі асықтарды атады. Соққы неғұрлым күшті болса, тізілген асықтарды торға түсіреді.

Ал ойынды бастаушы ешқандай асықты торға түсіре алмаса, ойынға екінші ойыншы кезегін алады. Ойын ережесі ойыншыларға бірдей, жоғарыда аталған ретте жүреді. Төреші ойыншының ұтқан асықтарын есепке алып, қай ойыншының асығы көпболса, сол ұтқан немесе жеңімпаз болып есептейді.

Ойын тең болған жағдайда төреші «Үшбас» спорттық асық ойынының жаңа ережесімен екі ойыншының туылған жылын қазақ халқының жыл қайыру күнтізбесімен анықтап, ойыншылардың өзіне тән жыл қайырудағы аң басына (ортадағы 12 шеңбер ішіндегі) асықты қойып, яғни тігіп, оны атады. Асыққа тигізсе, ойыншы (жұп, топ) жеңген болып есептелінеді. Тігілген асыққа тигізбесе, келесі ойыншы (қарсы жақтағы) осы ереже бойынша жалғастыра береді, яғни асыққа тигізу міндет.

Қорытынды. Тәжірибеден туындаған «Үшбас» асық ойынын бүгіннен бастап бұқара халыққа кең насихаттап, бильярд және үстел теннисі ойынына көпшіліктің қандай қызығушылығы болса, сондай дәрежеде қызығушылығын тудыруымыз қажет.

Халықты шеберлікке, мергендікке, батылдыққа, бәсекелестікке, шешімдікке, ырысқа тәрбиелейтін қазақ елінің тарихынан сыр шерткен дәстүрлі «Үшбас» спорттық асық ойынын рухани жаңғырумен жас өспірімнен бастап, жастарға дейін тағылымы мол ұлттық құндылықтарымызды ұрпаққа үлгі етуіміз керек.

Бүгінде «Үшбас» спорттық асық ойынын жасы үлкен мен жасы кіші бүдіршіндеріміз бен балаларымыз бір-біріне қамқор болып келісіп ойнаса да, құрдастар бәсекелесіп ойнаса да, аға мен іні өздерін сынап ойнаса да болады. Бұл ойынның адам денсаулығында алатын ерекше мәні мен маңызы ойын барысында жүгіресің, секіресің, көздейсің, тигізесің, жеңесің, жеңілесің, ұтыласың, ұтасың. Міне атадан балаға мұра болған тағылымы мен тәрбиелік мәні аса зор асық ойынының кереметігі де осында деп санаймын.

Демек, бүгінгі ұрпаққа тағылымы мол ұлттық асық ойынын терең танытып, ұлттық асық ойынының жарқын жақтарын ұрпақ санасына сіңіруіміз бүгінгі біздің ең басты міндетіміз.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Ж.С. Сабыржанов, Е.Б. Нарымбаев, А.Қ. Кургамбаев.** Асық ойыны ережесі. Астана, 2011 ж.
2. «Асық ойыны - балалардың ежелгі спорттық ойыны. Қазақ совет энциклопедиясы. 1-том. 538 – беті.
3. **Ерман Абдиев.** «Үшбас» спорттық асық ойыны.//Жамбыл – Тараз газеті. №15 (1407) 21 ақпан 2018 ж.
4. **Елдар Боранбек.** Оқытушылар ойлап тапқан «Үшбас» ойыны. // Арай газеті. №45 (680). 8 қараша 2018 ж.

ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «УШБАС»

Шилибаев Бекболат Аманжолович
ассоциированный профессор (доцент).

Шилибаев Нурболат Аманжолович
магистр педагогики Международного Таразского инновационного института имени Шерхана Муртазы, shilibaev@bk.ru.

☰ **Аннотация:** Игры в асык по своим видам увеличивают трудоспособность человека, улучшают меткость, ловкость, гибкость и зоркость. Поскольку виды игр-стрелялок требуют постоянного движения, они разогревают тело и улучшают кровообращение в организме. Представляем публике спортивную игру «Ушбас», чтобы духовно возродить светлые стороны игры в асык и внедрить ее в сознание поколения.

⇨ **Ключевые слова:** национальная игра, асык, сака, ушбас, настольная, ничья, снайперская, мастерская, возрастная и асыкская стрельба.

THE BASIS OF THE SPORTS GAME «USHBAS»

Shilibayev Bekbolat Amanzholovich
is an associate professor (associate professor).

Shilibayev Nurbolat Amanzholovich Master of Pedagogy
The International Taraz Innovation Institute named after Sherkhan Murtaza, shilibaev@bk.ru.

☰ **Annotation.** Mobile game-increases the strength of a person depending on his type, improves sniping, dexterity, dexterity and vigilance. Since shooting buzzes require regular movements, they heat up the body and improve blood circulation. In the spiritual reproduction of the bright sides of the game of asyk, delving into the consciousness of generations, I decided to present the sports game of asyk «Ushbas» to the public.

⇨ **Keywords:** national game, assik, saka, ushbas, board game, draw, sniper, workshop, age and assik shooting.

FTAMP 77.29.31

ҰЛТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ҚАЗАҚ ЭТНОПЕДАГОГИКАСЫ ҒЫЛЫМЫНДАҒЫ АЛАР ОРНЫ МЕН РӨЛІ, БОЛАШАҒЫ

Шилібаев Бекболат Аманжолұлы

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

Миранов Абдимуслим Абдихалықұлы

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

■ **Аңдатпа.** Мақала қазақ халқының ұлттық ойындарының басқа бір саласы – асық ұлттық ойынының зерттелу, әртүрлі оқу орындарында пайдалану жайлары және болашағы туралы жан-жақты қарастырылған. Кеңестік және егемендік кезеңдердегі асық ойындарының жинақталуы, олардың жарияланылуы және пайдаланылуы бойынша мерзімді баспасөз, қосалқы және арнайы зерттеулерде жарық көрген жеке еңбектерге ретроспективті талдау берілген.

→ **Түйін сөздер:** асық, асық ойыны, асық ойын атаулары, асық ойындарының түрлері, асық ойындарының түрлеріне сипаттама, асық ойындарының мазмұны, асық ойындарының ұғымдары, асық ойындарының ережесі, асық ойындарын өткізу, республикалық асық ату федерациясы, асық ойындары жарыстары, асық ойындары жарыстарының қорытындысы.

Қазақ этнопедагогикасының зерттеу нысанасы халықтық педагогиканың құрамдас бөлігі ұлттық ойындардың негізгі бір саласы қазақ халқының дәстүрлі асық ұлттық ойыны. Өкініштігі, асық ойындарының зерттелуі, пайдаланылуы, асық ойындары бойынша мамандар дайындау, асық ойындарының қазақ этнопедагогикасы ғылымындағы алар орны мен рөлі, болашағы осы уақытқа арнайы тұтастай зерттеу нысанасы болған жоқ.

Қазақ халқының сан ғасырлық тарихы бар ұлттық асық ойыны туралы тілдік, әдеби, этнографиялық, энциклопедиялар мен энциклопедиялық сөздіктерде соңғы 20-30 жылдары бір шама ғана мәліметтер беріле бастады. Өйткені Кеңестік кезеңде «Асық ойнаған азар» деп, асық ойындарына мән берілмей мүлдем ұмыт болуға айналған еді. Ал егемендік кезеңде асық ойындары қазақтың халықтық педагогикасы жас ұрпаққа ұлттық тәрбие берудің негізі ретінде зерттелуіне байланысты асық ойындары да тәрбиелік мәні зерттеле бастады. Түрлі мерзімдік баспасөз беттерінде мақалалар, қазақ ұлттық ойындарын зерттеуші этнографтар мен әдебиетшілер еңбектерінде асық ойындары туралы, сондай-ақ асық ойындарын қолдану мәселелері бойынша жеке еңбектер жарық көргенін анықтадық. Енді соларға жеке-жеке мазмұндық талдау берелік.

1990 жылы Ш.Ыбыраевтың құрастыруымен шыққан «Соқыр теке» атты жинақта ауыз әдебиетіндегі балалар ойындарының үлгілері, оның ішінде сол еңбектің «Асық ойындары» атты тарауында қой, арқар және еліктің асықтары, сақа туралы, асықты жерге иірген кезде төрт түрлі қалыпта түсетін: алшы, тәйке, бүк, шік ұғымдарына түсініктемелер беріліп, асық ойындары: алшы, хан, оңқа, асық ату, кетсін бір, көтеріспек ойындарының ережелері берілген [1, 94-97 бб.].

Е.Сағындықовтың «Қазақтың ұлттық ойындары» атты кітабының «Дене шынықтыру және спорт ойындары» тарауында «Асық ойыны баланың жастайынан нерв жүйелерін шындап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді» дей келіп, автор 11 ойынның ережелері мен мазмұнын толық келтірген [2, 132-141 бб.].

Өнер баспасынан С.Ахметовтың «Қуыр-қуыр, қуырмаш» атты кітапшасының алғы сөзінде балалар ойындарының көбі еленбей, мән мағынасы бұрмаланып көрсетілді. Мәселен, бүкіл Қазақ балаларының жаппай әуестеніп, ден қоя ойнайтын ойындарының қатарына жататыны – «Асық ойындары». Бірақ осы ойын күні бүгінге дейін өз орнын таба алмай келсе Австралияда ұлттық болмыстың бір қыры ретінде қадірленіп, түгелдей айналатын көрінеді. Біз болсақ: «Асық ойнаған азар...» деп, ескіліктің, феодализмнің қалдығы санап, балаларымызды өз салтымыздан

үркітіп келдік, деген. Еңбектің «Қазақтың ұлттық ойындары» деп аталатын бірінші бөлімінің «Асық ойындары» атты тарауында алшы, орда, ұпай, хан талапай, ханым дат, Әшекей мен Жеменей, бестас, асық ату ойындарының мазмұны берілген [3,3,14-25, 43-45 бб.].

С.Қалиев, М.Оразаев, М.Смайылованың «Қазақ халқының салт-дәстүрлері» атты оқу құралында асық ойынының ойналуы, оның маңызы, асықтың түрлері мен аттары «Асық ойынның пайдасы баланың денесі үнемі қимылда болғандықтан бұлшық еттері жақсы жетіледі» деп қорытындылаған [4, 16-17 бб.].

Б.Төтенаевтың «Қазақтың ұлттық ойындары» кітабында жалпы ұлттық зерттелуі мен даму тарихы және «Асық ойындары» атты тарауда алшы, көтеріспек, кетсін бір, құмар, омпы, хан (хан ату) ойындарының кімдердің ойнауына арналғанын және олардың ойнау ережелері берілген [5, 76-79 бб.].

К.Абишевтің «Қазақтың ұлттық ойындары» атты кітапшасында бұғынай – асық ойыны, алшы ойыны, үш табан ойыны, алыптар ойыны, бес асық ойыны, тас қала ойыны, табанмен өлшеу, хан талапай, төрт асық ойындарының мазмұны мен ережелері берілген [6, 39-44 бб.].

Б.Жұмабайұлының «Қазақ балаларының байырғы ойындары» атты кітабының «Асық ойыны – тарихи көшпенді ғұмыр кешкен халқымыздың еңбек амалынан туындаған ойын түрі, әсіресе ойын баланың ой-өрісін кеңейтіп, ақыл парасатын жетілдіретін ерекшелікке ие. ... әріптесінен қанша асық ұтып алу мен өзіне қанша асық қалғандығын есептеу арқылы баланың математикалық қабілетінің артуына ықпал етеді. Сондықтан біз асық ойынының бірнеше түрлерімен таныстыра кетеміз» деп, асық ойынының төмендегідей 14 түрінің мазмұнын келтіреді: хан ойыны, ханталапай, кінтай ату (әкетсін бірі), алшы, алшы ойынының жаңа нұсқасы, қызыл төрт асық, үшке шықтым, үш табан, бүк-шік, омбы, сасыр, жемекел, көтеріспек, қақбақыл, ойнайтын алаңдар мен ойындарға түсініктер берілген [7, 164-180 бб.].

Монголиядағы қазақ ғалымы, тарихшы Б.Кәмәлашұлының «Қазақ халқының дәстүрлі той-мереке, сауық сайран, ұлттық ойын тамашалары» атты кітабының екінші тарауы «Асық ойындары» деп онда 17 асық ойындары: алшы, асық ату, асық иіру, асық қату, асық табу, атбақыл, иірмек, кетсін бір, құмар ойнау, мұзда асық ойнау, мұз үстінде асық ату, мұз үстінде сақа соғыстыру, омпы, сақа соғыстыру, талапай, хан (хан ату) ойындарының ойнау шарты мен мазмұндары баяндалған [8, 81-87 бб.].

Қытайдағы қазақ ғалымы, этнограф А.Нүсіпоқасұлының «Тал бесіктен жер бесікке дейін» атты өте көлемді жинағының «Асық ойындары» тарауында: хан ойыны, аламан хан, үш табан, бүк-шік ойындарының толық мазмұны мен ережелері берілген. Автор асық ойындары балаларды ептілікке, шеберлікке баулып, зейін-зердесін ашады. Жасампаздық қабілеттерін арттырып, бәсекелестік қуаттарын жоғарылатады деп атаған [9, 466-470 бб.].

А.Құралының «Ұлттық дүниетаным» [10] 2 сыныпқа арналған оқу құралы мен «Қазақ дәстүрлі мәдениетінің энциклопедиялық сөздігінде» асық ойындарының түрлері мен атауларының анықтамалары жасалынған: асық ойынының сипаттамасы, әйзек, бүк, ешкімер, жемекіл, иірмекіл, иіру, кеней, киік кеней, көк табан, көмбе, қақпай, қақпақыл, қойлақ, құжтеке, құлжаз, құмар, мәре, омпы, оңқа, оңқай, сақа, сомпай, тәйке, топай, ханталапай, шүкейт, шіге асық ойындарының түрлері мен атауларына анықтамалар жасалынған [11, 35-40 бб.].

Академик Ә.Қайдардың «Қазақтар ана тілі әлемінде» атты этнолингвистикалық сөздігіндегі «Асық ойындары» тарауында «Асық ойындары балалардың дене қимылының жітілігін, епжылдамдығын, оңтайлығын арттыруға, сондай-ақ мергендігі мен қол икемділігін дамытуға көп септігін тигізеді. Асық сонымен қатар әртүрлі қарым-қатынас, келіссөздерде пікірді, ұсыныс тілекті жұмбақтап, астарлап жеткізудің рәміздік белгісі ретінде де, сәуегей көріпкелдердің бал ашып, болатын істің мән-жайын алдын ала болжау үшін пайдаланып келген. Сондағы принцип – асықтың әр қырына тән қалыптасқан дәстүрлі мәніне байланысты. Мәселен, оны «Асық та – «алтын заң» және «асықпен бал ашу» атты фольклорлық үлгілерден көруге болады» деп, асықпен бал ашудың құпиясы болғаны, «асық» ұғымына түсініктеме берген. Сондай-ақ асық түрлері, сақаның түрлері, асық ойындарының түрлеріне қатысты атаулардың сипаттамасы, асық ойындарына қатысты ұғымдардың анықтамалары берілген [12, 547-555 бб.].

Қазақтың ұлттық асық ойынын арнайы зерттеу нысанасы етіп алып, нәтижесінде бірнеше жеке еңбектер де жарық көргенін анықтадық. Мысалы, 1993 жылы этнограф Б.Ысқақтың «Ханталапай - ұлттық ойын» атты кітапшасында халық ойындарының бір саласы – асық ойындары ауыл балаларының сүйікті ойыны екені «Асық ойнап өскен бала мерген, өзгелерден ептілеу, зеректеу, табандырақ, шыдамдырақ болып келеді» деп, асықтың түрлерін, сақаның түрлерін, оларға сипаттама бере отырып, асық ойындарының 10 түрлерінің мазмұны мен ойнау ережелерін баяндаған [13, 3-15 бб.].

Құралда ойын дайындығы, ойын тәртібін ескерту, ойын тәртібіндегі жас ерекшеліктері мен ату өлшемдері, ойын барысы, ойынның тең болған жағдайдағы шешімі, ойын шешімінің қорытындысын шығару нәтижесі көрсетілген.

«Үшбас» спорттық асық ойыны – оқу және тәрбие мазмұнында жас ұрпақты ұлттық дәстүр мен мәдениетке тәрбиелейтін инновациялық жолымен асық ойыншысының кәсіптілігін шыңдай түсері анық деп қорытындылауға болатын ең жаңа ойын түрі.

Ғалым-педагогтар, ең жаңа асық ойынының авторлары Б.А.Шилибаев, Ж.Е.Кузембаев және Д.І.Мінәрбековтің «Қазақ ұлттық асық ойындарының дамуы» атты оқу құралы мектеп оқушыларына, дене шынықтыру және спорт пәні мұғалімдеріне, орта, жоғары, арнайы оқу орындарының білімгерлері мен ұстаздарына арналған Қазақстанда ең алғашқы шыққан өте құнды еңбек [16].

Оқу құралының Кіріспесінде «Ұлттық ойындардың ішінде аса танымалысы – асық ойыны. Асық ойыны бай салтымыздың бір дәстүрі. Асық ойыны – халқымыздың дәстүрлі ұлттық ойыны және спорт түрі. Халқымыз асықты қастерлеген ғасырлар бойы халықтың зердесінде сақталып келген осы бір қызғылықты ойынды өскелең ұрпақты тәрбиелеудің тиімді құралы ретінде ұтымды пайдаланған жөн. Асық ойыны жаттығу өткізуге арнайы орынды талғамайды, оны үй ішінде, ашық алаңдарда, оқу орындарында, мектеп, балабақша бөлмелерінде өткізуге де болады. Соңғы кездері оған арнайы орындарда бөлінуде.

Асық ойынының тәрбиелік мәні зор. Ұлттық тәрбие беруде асық ойыны басты құрал болуы тиіс. Ол шеберлікке, мергендікке, батылдыққа, шешімділікке, ұлтжандылыққа тәрбиелейді. Міне асық ойынының кереметтігі де осында» дей келіп, авторлар асық ойындарының мазмұнын баяндауға көшкен.

Құралдың бірінші бөлімі «Жалпы асық ойынының сипаттамасы мен ерекшеліктері» деп аталып, онда асық ойынының мақсаттары мен міндеттері, асық ойындарының жүйесінің негіздері, асық ойындарының пайда болу тарихы мен даму жолдары, асықтың жалпы сипаттамасы, асық ойыны барысында қолданылатын негізгі атаулар мен ұғымдар, асықты иіріп тастағандағы жатысы бойынша әртүрлі атаулары, асық түрлерінің аталуы мен асық ойынында қолданылатын іс-әрекеттер мен әдіс-тәсілдер, сақа жүйесінің негізі, сақа атаулары, асық туралы өлең-жырлар, даналық сөздер, асық ойынындағы төрғы кезек тәртібі, төрешілердің асық ойынындағы қолданатын «Ым» - белгілері, асық ойыны жарысына қатысу тәртібі және ойын жеңімпаздарын марапаттау туралы Республикалық ойындары федерациясы бекіткен ережеге сай өткізілетіндігі сөз болған.

Оқу құралының екінші бөлімі «Жалпы асық ойындарының түрлері мен ойын ережелері» деп аталынып, онда асық ойындарының жалпы түрлерін «Тақта ойыны» және «Алаң» ойыны деп атап, олардың әрқайсының түрлеріне мысалдар келтірілген. Бөлімде асық ойының «Тақта» ойыны түрлері: «Ханталапай», «Хан ату», «Ханжаппай», «Төрт асық - Құмар», «Иіркеміл», «Сасыр», «Асық қаршу - Бесасық», «Асық қағу», «Қаржу - Қақпақыл», «Киім алғыш», «Бәйге», «Асық табысу», «Отыз ұры, бір есепші» ойындарының ойнау ережелері мен мазмұндары, ал асық асық ойынының «Алаң» ойыны түрлеріне: «Өріс», «Асық тігу», «Асық ату - Асық атыс», «Алшы», «Тәйкі», «Шік-Бүк», «Омпы», «Шыр - Алшы», «Тас қала», «Асық ату - Шеңбер» «Үш табан», «Бес табан», «Алты атар», «Көтеріспек - Аtpақыр», «Жабайлату - Шықетер», «Асық - Ат жарыстыру», «Асық жабайлату», «Кетсін бір», «Топай - Сөкелек», «Сақа иіру», «Мерген», «Өлді» ойыны, «Алтыатар», «Бес табан», «Жамбылдық - Жеті асық», Тараздық - Шеңбер» 41 асық ойындарының ойнау ережелері мен мазмұны берілген.

«Үшбас» спорттық асық ойынының даму жолдары мен ережелері» атты үшінші бөлімде «Үшбас» ойынына дайындық, ойын тәртібіндегі ескерту, ойын тәртібіндегі жас ерекшеліктер мен асық ату өлшемдері, ойын барысы, ойынның тең болған жағдайдағы шешімі, ойын шешімінің қорытындысын шығару мәселелері сөз болған.

Оқу құралының төртінші «Асық ойындарына байланысты фото суреттер» деп аталып, онда асық ойындары өткізілген мектеп оқушыларының, білімгерлердің суреттері, түрлі семинарлар мен конференцияларда, жарыстарда, турнирлерде қатысушылардың пікірлері мен ойлары айтылған суреттері бейнеленген. Соңғы бесінші бөлімде асық ойындарына қатысты 101 сұрақтың, ал пайдаланылған 29 әдебиеттердің тізімі жасалынған.

Ұлттық асық ойының шебері, ұстаз Б.Бөрібектің «Асық ату және шекемтас» атты авторлық оқу-әдістемелік құралы жалпы білім беретін мектептің 1-9 сынып оқушыларына арналып, бала тәрбиесінің басты құралы ретінде асық ойындарын оқу-жаттығу жұмыстарында қолдануға ұсынылған.

Құралдың алғы сөзінде оқу-әдістемелік кешеннің мақсаты, міндеттері, оқыту курсының сағат бөлу тәртібі, курс тақырыптарының жоспары, сабақ жоспарын жазу үлгісі көрсетілген. Ал «Асық ойындары» атты бөлімінде асық атаулары, асықтың құрылысы, асықтың жатысына қарай атаулары, сақа иіру нәтижесі, сонымен қатар 17 асық ойынының мәтіндері, төрешілер көрсететін «Ым» белгілері, «Асық ату» ойынының қорытынды кестесі, «Асық» ойынының техникалық хаттамасы жайлы түсінік, «Асық» ойынының техникалық хаттамасының үлгісі, «Алтын сақа» ойының ережесі, жарыс бағдарламасы жасалынған [17, 3-22, 30-33 бб.].

Қазақтың ұлттық асық ойының балабақшаларда, орта мектептерде, жоғары оқу орындарды пайдалану бойынша іс-тәжірибелер мерзімді баспасөздерде соңғы 5-10 жылдары жарық көре бастады. Мысалы, 1997 жылы А.Құралұлының «Ұлттық дүниетаным» атты бағдарламасында 2-ші сыныпта «Асық атаулары, Асық ойындары» тақырыбы [18, 4 б.] ендіріліп, автордың «Ұлттық дүниетаным – 2 сынып» атты оқу құралы бойынша «Ұлттық дүниетанымды оқыту әдістемесі. 2 сынып» әдістемелік құралында «Асық түрлері мен атаулары» атты сабақтың мазмұны берілген [19, 20-23 бб.].

Республикалық ғылыми-әдістемелік «Мектептегі дене шынықтыру» [20] журналында Б.Шилібаевтың «Тәжірибемізден туындаған «Үшбас» спорттық асық ойынын ойнаудың әдіс-тәсілдері мен технологиясы» (№ 5-6, 2020ж).

Мектептегі дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері: Е.Каримовтың «Асық ату сабағы» (№ 3-4, 2021ж), Н.Нұрахметованың «Бес асық» - ұлттық ойын (№ 5-6, 2022ж), А.Тапаховтың «Қазақтың ұлттық ойыны асық ату» (№ 1-2, 2023ж) сабақтарын атауға болады.

Сондай-ақ ұлттық асық ойынын балабақшаларда пайдалану бойынша республикалық әдістемелік «Бала мен балабақша» [21] журналында бірнеше іс-тәжірибелер жарияланды. Мысалы, Г.Исабекованың «Асық терапиясы» (№ 11, 2023ж), Р.Көптілеуованың «Асықты қайдан алады?» (№ 2, 2023ж), Р.Кульшарованың «Ғажайып асықтар» (№ 6, 2023ж), М.Азирбаеваның «Алтын сақа» (№ 3, 2023ж), К.К.Утесинаның «Асықты бірге жаңғыртайық!» (№ 2, 2023ж) мақалалар соның дәлелі [22].

Ұлттық асық ойындарын балабақшалардың оқу бағдарламаларының вариативті бөліміне енгізіп, нәтижеге бағытталған білім беру моделінің дидактикалық мүмкіндіктері зерттелген тұңғыш Монография ғалым-педагог Р.Қ.Керімбаеваның «Асық ойындары арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыру» атты ұзақ жылдар бойы жүргізген ғылыми-педагогикалық зерттеу нәтижесінде жазылған еңбегі [23].

Ғылыми еңбек кіріспеден, екі бөлімнен, қорытындыдан, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады. Кіріспеде «Асық ойынын мектепке дейінгі білім беру жүйесіне ендіру жас ұрпақтың рухани жаңғыруының тәжірибелік жолы болып табылады. ... Бүгінде ұмыт болып кеткен бабалар мұрасының ұлттық құндылығы – асықты ұлттық ойын түрінде жаңғырту, қайта түрлендіріп, балаларды қызықтыратындай замануи үлгіде жандандыру арнайы зерттеуді қажет ететін мәселе».

Біздің ғылыми-педагогикалық жобада бүгінде ұмыт болып кеткен асық ойынын жаңғырту арқылы Ұлы дала ұрпақтарының ұлттық дүниетанымын қалыптастыру.

Жоба барысында балаларға асықты замануи ойын түрінде ұсыну, ойынның тарихын зерттеу, зерделеу, оның ғылыми-теориялық негізін жасау, асық ойынының бағдарламасын әзірлеу, педагогтарға оқу-әдістемелік кешен даярлау, балалардың асық ойнайтын заттық – даму ортасын құру, арнайы кабинет ашу, оны жабдықтау, ең бастысы көп мөлшерде асық жинау, ата-аналармен жұмыстар жүргізілді [23, 5 б.], - деп асық ұлттық ойынның көкейкестілігін көрсеткен.

Монографияның бірінші бөлімі «Мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастырудың ғылыми-теориялық негіздері» деп аталып, онда «дүниетаным» ұғымының психологиялық-педагогикалық мәні, дүниетаным – тәрбие мен ұлттық құндылықтарды қалыптастыру негізі екені, асық ойындары - ұлттық дүниетанымды қалыптастыру құралы және асық ойынына SWOT – талдау және замануи үлгідегі ойын түрлеріне талдау жасалынған.

Еңбектің «Мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыруды эксперименттік тұрғыда зерттеу» атты екінші бөлімінде асық ойындарын оқыту үрдісіне ендіру жолдары, балалардың ұлттық дүниетанымын анықтау эксперименті, ұлттық құндылықтар арқылы балалардың танымдық процестерін дамыту және балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыруда асық ойындары мен «Ғажайып киіз» өнертабысын қолданудың маңызы, эксперименттік жұмыстың нәтижелері сапалық және сандық көрсеткіштері графикалық түрде өте сенімді етіп көрсетілген.

Қорытындыда «Асық ойындары – этнопедагогиканың құндылық мұрасы, таным көзі, балалар ұжымын топтастыру, Қазақстандық патриотизмді қалыптастыру құралы ретінде танылды. Асық ойнап өскен бала тұлғасы жылдамдықпен ептілікті, шыдамдылық пен сабырлықты, төртіптілік пен төзімділікті жастайынан санасына сіңіреді» деп тұжырымдалған.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімінде асық ойындары арқылы мектепке дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыруға қажетті 80 көздердің тізімі берілген.

Қосымшада ата-аналармен жүргізілген «Асығын алшысынан түссін» ойын-сауық мереке сценарииі, балалармен ойналатын «Ханталапай», «Хан», «Бес асық», «Асықты массаж», «Бес табан», «Тас қала», «Құмар» ойындарының ойын шарттары мен ойналу барысы жүргізушілердің қорытындылары арқылы нақтыланған. Өр ойынның ойнау барысы бейнелі және түрлі түсті суреттермен өте көркем безендірілген.

Монография қазақ этнопедагогикасы ғылымының сылған үлкен үлес.

Сонымен қазақ халқының ұлттық асық ойыны біршама болса зерттелгені, асық ойындарының оқу-тәрбие үрдісіне енгізіліп оқытылуы жүзеге аса бастағаны, асық ойындарының биологиялық, тарихи-танымдық, этнографиялық, білімділік, дамушылық, әсіресе тәлім-тәрбиелік мәні мен мазмұнын ескере келіп, қазақтың асық ойындарын болашақта кеңінен жан-жақты зерттеу және пайдалану үшін балабақша тәрбиешілеріне, орта мектеп мұғалімдеріне, білімгерлерге, ЖОО-ң оқытушыларына арнап «Қазақ халқының ұлттық асық ойыны» атты оқу бағдарламасын жасап, оған сай оқу құралын шығару қажет деп есептейміз. Сол бағдарлама бойынша балабақша тәрбиешілерін, мұғалімдер мен оқытушыларды асық ойындары арқылы оларды ұлттық дүниетанымынды қалыптастыруға даярлап, ұлттық тәрбие беруді жүзеге асыруға бағыттауға болады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Соқыр теке. Ауыз әдебиетіндегі балалар ойындарының үлгілері/ Құрастырған Ш.Ыбыраев – Алматы: Өнер, 1990. – 176б.
2. Сағындықов Е. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1991. – 176б.
3. Ахметов С. Қуыр-қуыр қуырмаш. – Алматы: Өнер, 1993. – 128б.
4. Қалиев С., Оразаев М., Смайылова М. Қазақ халқының салт-дәстүрлері. – Алматы: Рауан, 1994. – 220б.
5. Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Рауан, 1994. – 144б.
6. Абишев К. Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Нұр-Принт, 2015. – 142б.
7. Жұмабайұлы Б. Қазақ балаларының байырғы ойындары. – Алматы, 2020. – 161б.
8. Кәмәләшұлы Б. Қазақ халқының дәстүрлі той-мереке, сауық-сайран, ұлттық ойын, тамашалары. – Алматы: Өнер, 2006. – 96б.
9. Нүсіпоқасұлы А. Тал бесіктен жер бесікке дейін. – Алматы: Өнер, 2014. – 592б.
10. Құралұлы А. Ұлттық дүниетаным. 2 сынып. – Алматы: Өнер, 2002. – 151б.
11. Құралұлы А. Қазақ дәстүрлі мәдениетінің энциклопедиялық сөздігі. – Алматы: Өнер, 1997. – 366б.
12. Қайдар Ә. Қазақтар ана тілі әлемінде. ІІт. Қоғам, – Алматы: «Сардар» баспа үйі, 2013. – 728б.
13. Ысқақ Б. Ханталапай: Ұлттық ойын. – Алматы: Айқап, 1993. – 16б.
14. Асық ойыны ережесі/ құрастырғандар: Ж.С.Сабыржанов, Е.Б.Нарымбетов, А.Қ.Қорғамбаев. – Астана, 2011. – 47б.
15. Шилібаев Б.А., Мінәрбеков Д.І., Күзембаев Ж.Е. «Үшбас» спорттық асық ойыны. – Алматы: «Альманахъ» баспа үйі, 2019. – 32б.
16. Шилібаев Б.А., Мінәрбеков Д.І., Күзембаев Ж.Е. Қазақ ұлттық асық ойындарының дамуы. – Алматы: «Альманахъ» баспа үйі, 2019. – 137б.
17. Бөрібеков Б. Асық ату және Шекемтас. – Тараз, 2016. – 36б.
18. Құралұлы А. Ұлттық дүниетаным. 1-11 сыныптарға арналған бағдарлама. – Алматы: Өнер, 1997. – 16б.
19. Құралұлы А., Оразбекова Г. Ұлттық дүниетанымды оқыту әдістемесі. 2 сынып. – Алматы: Өнер, 2005. – 36б.
20. «Мектептегі дене тәрбиесі». Республикалық ғылым-әдістемелік журнал.
21. «Бала мен балабақша». Республикалық ғылым-әдістемелік журнал.
22. «Дошкольное образование и воспитание». Республиканский научно-методический журнал.
23. Керімбаева Р.Қ. Асық ойындары арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың ұлттық дүниетанымын қалыптастыру. Монография. – Тараз: ТӨУ, 2021. – 196б.

МЕСТО И РОЛЬ, ПЕРСПЕКТИВЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В КАЗАХСКОЙ ЭТНОПЕДАГОГИКЕ

Шилибаев Бекболат Аманжолович

старший методист Национального научно-практического центра физической культуры лаборатории повышения квалификации и учебно-методического обеспечения педагогов специалистов в области физической культуры МП РК, ассоциированный профессор (доцент), г. Астана.

Мираманов Абдимуслим Абдихалыкулы

старший методист лаборатории повышения квалификации и учебно-методического обеспечения педагогов специалистов в области физической культуры Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г. Астана.

☰ **Аннотация:** Статья подробно посвящена изучению, условиям и перспективам использования в различных учебных заведениях другой области национальных игр казахского народа – национальной игры асык. Представлен ретроспективный анализ отдельных работ, опубликованных в периодической печати, вспомогательных и специальных исследованиях по накоплению, изданию и использованию подвижных игр советского и суверенного периодов.

↔ **Ключевые слова:** асык, игра асык, названия игр асык, виды игр асык, описание видов игр асык, содержание игр асык, понятия игр асык, правила игр асык, проведение игр асык, республиканская федерация асык ату, соревнования игр асык, итоги соревнований игр асык.

PLACE AND ROLE, PROSPECTS NATIONAL OUTDOOR GAMES IN THE SCIENCE OF KAZAKH ETHNOPEDAGOGY

Shilibayev Bekbolat Amanzholovich

Senior methodologist of the National Scientific and Practical Center of Physical Culture of the Ministry of Education the Republic of Kazakhstan, laboratory of advanced training and educational and methodological support for teachers of specialists in the field of physical culture, associate professor (associate professor), Astana.

Miramanov Abdulmuslim Abdykalykuly

Senior methodologist of the National Scientific and Practical Center of Physical Culture, laboratory of advanced training and educational and methodological support for teachers of specialists in the field of physical culture, Astana.

☰ **Annotation.** The article is devoted in detail to the study, conditions and prospects of use in various educational institutions of another area of the national games of the Kazakh people – the national game of Assik. A retrospective analysis of selected works published in periodicals, auxiliary and special studies on the accumulation, publication and use of outdoor games of the Soviet and sovereign periods is presented.

↔ **Keywords:** assik, the game of assik, the names of the games of assik, the types of games of assik, the description of the types of games of assik, the content of the games of assik, the concepts of the games of assik, the rules of the games of assik, the holding of the games of assik, the republican federation of assik atu, the competitions of the games of assik, the results of the competitions of the games of assik.

МРНТИ 77.03.15

ОБЗОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Рысбекова Раушан Касымбековна

заместитель генерального директора по стратегическому развитию и инновациям Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г. Астана.

Сыздыкова Сауле Жумабаевна

кандидат педагогических наук, НАО «Медицинский университет Астана» г. Астана.

▣ **Аннотация.** В статье рассмотрены этапы развития студенческого спорта в Казахстане; опыт развития студенческого спорта в зарубежных странах. Основным показателем развития студенческого спорта в статье рассматривается развитие студенческих лиг.

→ **Ключевые слова:** высшие учебные заведения, студенческие лиги, соревнования.

Сегодня повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную здоровую личность. Высшее профессиональное образование признается в качестве приоритетного направления в развитии личности студента во всем многообразии жизненных ситуаций.

Немаловажную роль в становлении молодого человека принадлежит образованию в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для самосовершенствования. Колоссальный общественный потенциал спорта и физической культуры является наименее финансово затратным и наиболее эффективным средством физического и морального оздоровления нации. В спортивной сфере при наличии широкого разнообразия ее организационных форм максимально сближены личные и общественные интересы населения, развитие индустрии спорта даёт приток новых рабочих мест и способствует созданию зрелищной индустрии. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – повышение уровня здоровья нации формирование здорового образа жизни всех слоёв населения, гармоничное воспитание здорового, физически развитого поколения, а также достойное выступление казахстанских спортсменов на мировой арене [1,2].

Актуальность исследования определяет тот факт, что в существующей педагогической практике вузов Казахстана основная часть физкультурно-спортивных мероприятий не формируют и не развивают у студентов мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности применяемый средствами и методами физической культуры в рамках дисциплины и дополнительных спортивных занятий. Развитие студенческого спорта является показателем состояния физической культуры студентов высших учебных заведений.

Особую актуальность самостоятельные занятия спортом студентов приобрели в условиях возникшей пандемии, связанной с заболеванием COVID-19. В условиях карантинных ограничений занятия в вузах полностью были переведены на дистанционный режим, значительно ограничена была и работа спортивных объектов. Обеспечить двигательную активность за счёт выполнения физических упражнений можно было только в домашних условиях. И здесь мотивация к самостоятельным занятиям спортом сыграла решающую роль к занятиям не только в рамках учебных занятий, но и в занятиях в спортивных секциях. Большую организационную роль в развитии студенческого спорта в вузах играет также деятельность спортивного клуба.

Цель исследования: раскрыть этапы развития студенческого спорта в Казахстане.

Методы исследования: контент анализ литературных данных и интернет-ресурсов касательно вопросов развития студенческого спорта; обобщение казахстанского и зарубежного опыта по развитию студенческого спорта.

Студенческая Универсиада является одним из главных спортивных событий в мире, а многие олимпийские призёры и даже чемпионы, также являются студентами, либо тренируются в университетских клубах. При этом со стороны государства никакой финансовой поддержки не оказывается, финансирование спорта осуществляется самими вузами. Организация и проведение соревнований в студенческих спортивных лигах, особенно национального масштаба, приносит значительные доходы (от рекламы, телевизионных и интернет-трансляций).

Занятия Ф К и С в США сильно отличаются от других стран: здесь у студентов больше возможностей реализовать себя. Кроме университетских кафедр, которые ведут учебные

занятия, важными также являются отделы (массового) спорта. В обязанности отдела спорта входит организация университетских команд и сборных, а также подготовка к межвузовским соревнованиям и участие в них. Отдел рекреации и массового спорта занимается организацией внутренних соревнований и занятий для различных групп студентов. Дополнительным звеном в системе физического образования являются спортивные клубы. Так как спорт играет огромную роль в образовании США, а высшее образование не бывает бесплатным, огромное количество студентов целенаправленно занимается каким-либо видом спорта ещё со школы, чтобы в будущем войти в состав университетской команды и получить спортивную стипендию способную частично или даже полностью покрыть расходы на обучение.

Студенческий спорт в Канаде практически на таком же уровне, как в США. Канада одна из тех стран, где занятия спортом и образование удачно сочетаются.

Общая политика европейских вузов «Мы дадим вам всё, лишь бы вам здесь было хорошо. Спортивные университетские учреждения, равно как библиотеки, информационные центры и лаборатории, полностью поддерживают студента во всех начинаниях. Только нужно иметь желание во всем этом участвовать».

Государственная политика Китая в области реформы физического воспитания в вузах предусматривает: увеличение разнообразия форм и методов физкультурной и спортивной работы, включая развития самостоятельных форм физкультурного движения, сочетание современных и национальных традиций в физическом воспитании студентов, улучшение состояния стадионов и спортивного инвентаря.

С приобретением Независимости Казахстана развитию студенческого спорта стало уделяться большое внимание. В 1992 году был создан Национальный студенческий спортивный союз Казахстана. Сборные студенческие команды Казахстана с 1993 года стали принимать участие во всемирных универсиадах. В 2001 году Национальный студенческий спортивный союз был преобразован в Национальный спортивный союз университетов, который в том же году был принят в Международную федерацию университетского спорта. Национальный спортивный союз университетов в 2006 году был преобразован в Федерацию студенческого спорта РК.

Федерация работы каскада университетских клубов, обучение и участие студентов на Республиканских соревнованиях, комплектуется сборные студенческие команды для участия во Всемирных универсиадах, чемпионатах мира среди студентов, обеспечивает повышение квалификации тренерских кадров, осуществляет подготовку студенческих команд, создает условия для обучения одаренной в спорте молодежи в вузах Казахстана.

Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 30 декабря 2014 года. «Об утверждении Правил формирования студенческих и школьных лиг, организации и проведения спортивных мероприятий среди студенческих и школьных лиг» [3] явился новым организационным этапом в развитии студенческого спорта в республике Казахстан.

С момента основания Национальной Студенческой Лиги к ней присоединились участники 12 различных ВУЗов из двух регионов Казахстана: а именно из Алматы и Нур-Султана. Спустя год к их числу присоединились 14 новых высших учебных заведений, в том числе из таких регионов, как Караганда, Шымкент и Кокшетау. В 2016 году ряды НСЛ пополнили Тараз, Семей, Усть-Каменогорск и Талдыкорган, а количество ВУЗов-участников увеличилось на 22.

2017 год был ознаменован вступлением в лигу 24 учебных заведений из таких регионов, как Уральск, Костанай, Актөбе и Кызылорда. Уже спустя год к лиге присоединился Петропавловск, а общее количество ВУЗов, участвующих в ней, увеличилось еще на девять. К 2019 году в NSL вступил регион Атырау, увеличив число участников на 4 ВУЗа. В итоге к 2019 году в составе лиги присутствовали участники целых 16 регионов Казахстана и 85 различных ВУЗов республики, что означает восьмикратный прирост от первоначальных показателей с момента основания лиги.

С момента своего основания студенческая лига имеет колоссальную поддержку от различных организаций и ведомств, заинтересованных в развитии и становления спорта в Казахстане. Так, с 2014 года НСЛ получает всяческую поддержку и помощь от Министерства образования и науки, Управления физкультурой и спорта в Алматы, а также от Федерации футбола Казахстана. С 2016 года к поддержке лиги присоединилась Ассоциация футзала Казахстана, Мини-футбольный клуб «Кайрат» и Фонд образования Нурсултана Назарбаева. Уже с 2018 года лиге стал оказывать поддержку и профессиональный футбольный клуб «Кайрат».

Высшие учебные заведения группируются в зоны и определяют лучших между собой в дивизионе Восток, Юг, Север, Запад, центр, Юго-Восток. Команды, занявшие 1, 2 места в своей группе по студенческой лиге вуза, получают путевку на республиканский этап.

В заключении остановимся на результатах финала республиканского финала студенческой лиги, анализ которой показывает на рост количества студентов и вузов, принимающих участие в соревнованиях и впервые проходит в рамках единого турнира для всех вузов.

В 2024 году студенческая спортивная лига проводилась в 3 этапа. Региональный этап прошел с марта по май текущего года в 6 дивизионах. В Дивизионе Астана насчитывается 14 вузов. В республиканском этапе принимают участие победители регионального этапа. С 26-31 мая состоится финал Студенческой спортивной лиги. Показать свои таланты в Астану прибыли более 750 студентов, представляющих 52 университета со всего Казахстана. Студенческая спортивная лига в этом году впервые проходит в рамках единого турнира для всех вузов. 16 команд соревнуются по 8 видам спорта (настольный теннис, казак куреси, тогызкумалак, баскетбол (женский и мужской), плавание, кикбоксинг, тхэквондо).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Цакоев А.А.** Эффективность занятий физической культурой студентов вуз // Вестник университета. 2012.- №7. - С.287-291.
2. **Брюховских Т.В.** и др. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений.
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 30 декабря 2014 года № 549. 2014. «Об утверждении Правил формирования студенческих и школьных лиг, организации и проведения спортивных мероприятий среди студенческих и школьных лиг».

ҚАЗАҚСТАНДА СТУДЕНТТІК СПОРТТЫ ДАМУҒА ШОЛУ

Рысбекова Раушан Қасымбекқызы

ҚР ОМ Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығының стратегиялық даму және инновациялар жөніндегі бас директордың орынбасары, Астана қ.

Сыздықова Сәуле Жұмабайқызы

педагогика ғылымдарының кандидаты, «Астана медицина университеті» КЕАҚ, Астана қ.

■ **Аңдатпа.** Мақалада Қазақстандағы студенттік спортты дамыту кезеңдері қаралды; шет елдерде студенттік спортты дамыту тәжірибесі. Мақалада студенттік спортты дамытудың негізгі көрсеткіші ретінде студенттік лигаларды дамыту қарастырылады.

→ **Түйін сөздер:** жоғары оқу орындары, студенттік лигалар, жарыстар.

OVERVIEW OF SPORT PROGRESS AMONG STUDENTS IN KAZAKHSTAN

Rysbekova Raushan Kasymbekovna

Deputy General Director for Strategic Development and Innovation National Scientific and Practical Center for Physical Culture under the Ministry of Education of RK, Astana.

Syzdykova Saule Zhumabaevna

candidate of pedagogical sciences, NJSC "Astana Medical University", Astana.

■ **Annotation.** The article discusses the stages of development of university sports in Kazakhstan; experience in the development of student sports in foreign countries. The main indicator of the development of student sports in the article is the development of student leagues.

→ **Keywords:** higher education institutions, student leagues, competitions.

МРНТИ 77.03.15

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА И ДОСУГА ДЕТЕЙ

Мамырханова Аймен Молдагалиевна

Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК, г. Астана.

Есембаева Галия Балгожиевна

Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК, г. Астана.

▣ **Аннотация.** В статье рассматриваются особенности организации летнего отдыха детей. Современные концепции рассматривают пребывание детей в организациях летнего отдыха и оздоровления не только как особую педагогическую систему, но и как неотъемлемую составляющую жизнедеятельности ребенка, в которой обеспечивается психологическое благополучие детей, развиваются важные жизненные навыки.

→ **Ключевые слова:** летний отдых, детский оздоровительный лагерь, детский травматизм, благополучие детей.

Организация летнего отдыха, оздоровления и занятости детей является одной из важнейших задач нашего государства. Государственная политика в сфере оздоровления и отдыха детей в последние годы строится так, чтобы дети были максимально охвачены организованными формами отдыха, оздоровления, чтобы сам отдых стал процессом, обеспечивающим преемственность обучения и воспитания, носил не только оздоровительный, но и познавательный-творческий характер. Отдых детей и подростков и их оздоровление определено как совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику правонарушений среди несовершеннолетних, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

Благополучие детей признается надежной гарантией успешного будущего государства.

Глава государства Касым-Жомарт Токаев отмечает: «Наша стратегическая задача – обеспечить юному поколению казахстанцев счастливое детство, крепкое здоровье, всестороннее развитие. От ее решения зависит будущее нашей страны» [3]. Основной целью государственной политики в интересах детей является содействие физическому, интеллектуальному, духовному и нравственному развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и миролюбия, а также реализации личности ребенка в интересах общества, традиций народов государства, достижений национальной и мировой культуры.

Одним из условий государственных минимальных социальных стандартов является организация оздоровления и отдыха, в том числе детей, проживающих в экстремальных условиях, а также на территориях, неблагоприятных в экологическом отношении [1].

Анализ, проведенный Министерством просвещения РК по организации оздоровительного отдыха, досуга, занятости детей в период летних каникул, показал, что в 2023 году летним отдыхом и оздоровлением было охвачено порядка 2,8 млн детей, включая около 500 тыс. детей из социально-уязвимых категорий населения. В абсолютном значении это на 200 тыс. человек больше, чем в 2022 году. При этом в Казахстане количество детских оздоровительных лагерей сократилось на 7,6%, с 236 до 218 единиц. Также стало меньше и лагерей дневного пребывания, палаточных, юрточных.

По данным МЧС, в летнее время учащаются случаи детского травматизма и смертности. Около половины случаев гибели детей от травм и несчастных случаев составляют термические и химические ожоги – 54%, 26% – механические асфиксии, 20% – дорожно-транспортные травмы, случайные падения и пр. Травмирование детей в домашних условиях чаще всего происходит из-за оставления ребенка без внимания. В 2021 году было зарегистрировано 125 случаев выпадения детей из окон, из них 25 со смертельным исходом. В 2022 году – 123 случая, из них 10 смертельных, а за семь месяцев 2023 года – 93 случая, из них 15 со смертельным исходом. Внешними причинами смертности детей в летний период является утопление, использования электросамокатов, несоблюдение правил дорожного движения [7].

В целях организованного проведения летней кампании, а также предотвращения и профилактики детского травматизма и смертности утвержден План мероприятий по организации оздоровительного отдыха, досуга и занятости детей в период летних каникул на 2024-2026 годы.

Современные концепции рассматривают пребывание детей в организациях летнего отдыха и оздоровления не только как особую педагогическую систему, но и как неотъемлемую составляющую жизнедеятельности ребенка, в которой обеспечивается психологическое благополучие детей, развиваются важные жизненные навыки.

Международный опыт организации отдыха (страны СНГ, ОЭСР), оздоровления и развития детей в период летних каникул представляет собой богатый и разнообразный набор подходов и программ. Это лагеря и летние программы, летние школы и курсы, международные обмены и программы стажировок, волонтерство и социальные проекты, экскурсии и путешествия, специализированные программы и лагеря, онлайн-платформы и курсы.

В мировой практике большое внимание уделяется вопросам обеспечения социального и эмоционального благополучия детей: психологической поддержке, созданию безопасной поддерживающей среды и доверительных отношений, обучению способам эмоционального самовыражения детей, развитию позитивной самооценки и уверенности в себе, стрессоустойчивости и жизнестойкости, использованию эффективных методов воспитания и развития (игровые технологии, позитивная психология и др.).

Вместе с тем, очевидно, что зарубежный опыт необходимо адаптировать в систему образования страны с учетом казахстанского контекста.

Каждый ребенок является уникальным, а главная задача организаторов летнего отдыха помочь ему раскрыть все задатки, реализовать внутренний потенциал, т.е. определять и развивать уникальные возможности каждого ребенка.

Детские лагеря реализуют воспитательную работу в рамках «Единой программы воспитания», утвержденной приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 19 сентября 2023 года №294. [6]. Целью воспитания является формирование трудолюбивого, честного, сознательного, созидательного гражданина на основе общечеловеческих и национальных ценностей.

Содержанием летнего досуга должен стать активно организованный отдых детей, способствующий снятию физического и психологического напряжения детского организма.

Организацию летнего отдыха необходимо осуществлять по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое;
- краеведческое;
- нравственно-духовное;
- семейное;
- экологическое;
- историко-культурное;
- научно-техническое;
- спортивное;
- художественно-эстетическое;
- волонтерское.

При разработке программ организации досуга детей в каникулярный период необходимо обратить внимание на формирование национального самосознания, патриотизма и гражданской идентичности, межнациональной и межконфессиональной толерантности, удовлетворения этнокультурных потребностей подрастающего поколения, в воспитании у детей ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни во всех его аспектах: нравственном, социальном, психическом, физическом.

В период каникул для детей должны быть созданы благоприятные условия для привлечения к занятиям физической культурой, спортом, туризмом, углубления знаний об окружающем мире, развития творческих способностей детей, организации общественно-полезного труда, проведения оздоровительных и культурных мероприятий, организации экскурсий, походов, игр, занятий в объединениях по интересам.

Формы работы с детьми могут быть самыми разнообразными:

- спортивно-оздоровительное (турниры, спортивные состязания и игры, праздники);
- эколого - краеведческое (походы, экскурсии, рейды, десанты);
- интеллектуально-познавательное (викторины, беседы, лектории, посещение культурно-досуговых учреждений, встречи с известными людьми, тренинги);
- нравственно-эстетическое (конкурсы, выставки, праздники, концерты, шоу, дискотеки, игровые и развлекательно-познавательные программы).

Опыт работы показывает, что при целенаправленной и четко организованной работе педагогов в каникулярное время дети приобретают разнообразный социальный опыт практической, творческой, исследовательской, общественной, новаторской деятельности, опыт общения, побед, разочарований, удач и неудач.

Детские лагеря по роду деятельности делятся на:

- детские оздоровительные лагеря (загородные и пришкольные) – основная цель их деятельности: организация отдыха детей и профилактико-оздоровительная работа;
- санаторные лагеря – основная работа в них направлена на оздоровление и утверждение здорового образа жизни детей;
- специализированные и профильные лагеря (спортивно - оздоровительные, туристические, краеведческие и др.) – работа направлена на организацию деятельности по определенному профилю, проводится большая массовая работа по организации досуга;
- оздоровительные центры, основное направление в работе – оздоровление детей;
- базы и комплексы – организуют работу по направлениям деятельности;
- лагеря труда и отдыха – организуют трудовую деятельность в условиях полноценной организации отдыха обучающихся.

Принципы, на основе которых должна быть разработана программа летнего отдыха:

- принцип гуманизма – отношение к каждому ребенку как самоценности;
- принцип патриотизма - формирование у детей чувства любви своей родине, языку, культуре, обычаям и традициям, родной земле;
- принцип духовности – формирование у детей и подростков гуманистических духовных ориентаций, потребностей к присвоению общечеловеческих ценностей;
- принцип учета динамики состояния здоровья в физическом, психоэмоциональном, социальном аспектах;
- принцип толерантности – терпимости к мнению других людей, к инакомыслию и другим культурам, другому образу жизни;
- принцип полиязычия – развитие у детей способностей свободного владения тремя языками (казахский, русский, английский), необходимо продолжить реализацию комплекса мер по популяризации казахского языка;
- принцип вариативности – многообразие форм работы, отдыха и развлечений, различные варианты технологии и содержания воспитания.

Министерством просвещения совместно с 8 центральными государственными органами принят план мероприятий, включающий законодательные нормы, программы, а также мониторинг и контроль. Впервые в этом году разработаны единые требования к каждому виду лагерей, привлечены к работе волонтеры и педагоги дополнительного образования, создан республиканский мониторинг приемки лагерей и проведения инструктажа.

Кроме того, направлен реестр детских оздоровительных центров, утвержденных уполномоченными госорганами.

Перед летним сезоном Министерство просвещения РК провело специальную подготовку 120 тысяч педагогов-организаторов, а дополнительно будут привлечены более 12 тысяч студентов и волонтеров.

Этим летом для 2,9 миллиона детей по всей стране откроются двери 10 743 баз отдыха. Из 2,9 миллиона детей, 10 тысяч будут отдыхать в круглогодичных оздоровительных центрах, 240 тысяч – в загородных лагерях, 2,6 миллиона – в пришкольных лагерях, а 75 тысяч – в палаточных и юрточных лагерях.

Для более содержательного отдыха реализуются уникальные проекты, такие как «Ұлы дала кереметі» (Чудо великой степи), Jaz galym (Юный ученый), «Гастро туризм», «Бір күн қалада» (Один день в городе) и «Гостевая семья». Эти инициативы позволяют сделать лето насыщенным и разнообразным.

Для удобства детей и их родителей был разработан информационный пакет «Қызықты жазғы демалыс» (Интересный летний отдых), который предоставляет полезную информацию о доступных оздоровительных программах, условиях пребывания и правилах безопасности.

Особое внимание уделяется отдыху детей из регионов, пострадавших от наводнений. Этим летом в лагерях будут размещены 3 883 ребенка из этих регионов:

- в центре «Балдаурен» – 488,
- в центре «Бөбек» – 37,
- в другие лагеря – 2930,
- в фонд «Қазақстан халқына» – 428.

При поддержке фонда «Қазақстан халқына» в рамках проекта «QH Жаздық жолдама» 20 тысяч детей получают возможность отдохнуть бесплатно. Приоритет отдается школьникам из пострадавших регионов, а также детям из социально уязвимых слоев населения и многодетных семей сельской местности.

Для формирования у детей культуры летнего отдыха и обеспечения их безопасности Министерством просвещения Республики Казахстан разработан Guidebook «Твоё увлекательное лето» [5].

Методическое пособие состоит из девяти разделов: «Лето с книгой», «Твое безопасное лето», «Познавательное лето», «Лето здоровых привычек», «Летом – в увлекательный мир искусства», «Лето – время саморазвития», «Летний личный дневник», «Летний подарок своими руками», «Летняя игротека», а также номера всех экстренных служб.

Разработаны три варианта Guidebook «Твоё увлекательное лето» с учетом возрастных особенностей для школьников 1-4, 5-9, 10-11 классов. На каждой странице размещены QR-коды, которые погружают школьника в указанные темы. Кроме того, в нем размещен перечень детских летних оздоровительных центров, утвержденных центральными государственными органами.

Электронная версия Guidebook «Твоё увлекательное лето» доступна на официальных сайтах Министерства просвещения РК, региональных управлений образования, а также организаций образования. Всего в летний период отдыхом и занятостью планируется охватить 92% школьников страны.

Для развития инфраструктуры и культуры детского отдыха необходимо внедрять различные формы организации отдыха, привлекать социальных партнеров, вовлекать родителей, шире использовать туристический потенциал страны.

Необходимо также создать условия для повышения компетентности педагогов, изменить методику работы вожатых, систематизировать методическое обеспечение и внедрить инновационные технологии в воспитательный процесс детских оздоровительных лагерей, принцип педагогики сотрудничества, новаторства и коллективных творческих дел.

Концептуальные подходы к развитию системы оздоровления и отдыха в период летних каникул представляют собой систему взглядов и комплекс идей, которые составляют основу системы оздоровления и отдыха в период летнего отдыха, обеспечивающей благополучие детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. «О правах ребенка в Республике Казахстан» Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года N 345.
2. «Об утверждении Дорожной карты по оздоровлению и развитию творческого, интеллектуального потенциала детей на 2024 – 2026 годы» Распоряжение Премьер-Министра Республики Казахстан от 13 декабря 2023 года № 191-р.
3. <https://x.com/TokayevKZstatus/1399569239757950976>
4. <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/activities/54655?lang=ru>
5. https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/article/details/169221?directionId=_54655&lang=ru
6. <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/documents/details/539827?lang=ru>
7. Методические рекомендации по организации оздоровительного отдыха, досуга и занятости детей в период летних каникул на 2024-2026 годы, Министерство просвещения РК.

БАЛАЛАРДЫҢ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫСЫ МЕН БОС УАҚЫТЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Мамырханова Аймен Молдағалиқызы

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы Астана қ.

Есембаева Ғалия Балғожақызы

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, Астана қ.

☰ **Аңдатпа.** Мақалада балалардың жазғы демалысын ұйымдастырудың ерекшеліктері қарастырылады. Қазіргі заманғы тұжырымдамалар балалардың жазғы демалыс және сауықтыру ұйымдарында болуын ерекше педагогикалық жүйе ретінде ғана емес, сонымен қатар балалардың психологиялық әл-ауқаты қамтамасыз етілетін, өмірлік маңызды дағдылар дамитын баланың өмірінің ажырамас бөлігі ретінде қарастырады.

⇒ **Түйін сөздер:** жазғы демалыс, балалардың сауықтыру лагері, балалардың жарақаттануы, балалардың әл-ауқаты.

FEATURES OF ORGANIZING SUMMER VACATION AND LEISURE FOR CHILDREN

Mamyrkhanova Aimen Moldagalievna

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

Yessembayeva Galiya Balgozhievna

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

☰ **Annotation.** The article discusses the features of organizing children's summer holidays. Modern concepts consider the stay of children in summer vacation and recreation organizations not only as a special pedagogical system, but also as an integral component of a child's life, in which the psychological well-being of children is ensured and important life skills are developed.

⇒ **Key words:** summer holidays, children's health camp, childhood injuries, children's well-being.

FTAMP 77.03.05

ҚАЗАҚСТАНДА МҮГЕДЕКТІГІ БАР АДАМДАРДЫ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСТЫРУ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫН ШЕШУДІҢ ЗАМАНАУИ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ

Отаралы Светлана Жұбатырқызы

философия докторы (PhD), Л. Гумилев атындағы ЕҰУ аға оқытушысы.

Дәулетбаева Гүлнәр Жұмабекқызы

педагогика ғылымдарының кандидаты.

Азанбаева Гүлжанат Манафқызы

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, Дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу қызметі зертханасы.

■ **Аңдатпа.** Қазіргі таңда мүгедектігі бар адамдарды бейімдеу Қазақстандық және әлемдік қоғамда өзекті мәселелердің бірі болып саналады. Аталған мақалада мүгедектігі бар адамдарды жұмысқа орналастыру және кәсіптік білім алу мәселелерін шешудегі заманауи үрдістер талданады. Заңнамалық актілерді талдау және шетелдік тәжірибемен салыстыру негізінде елде мүгедек адамдардың еңбек ету және жоғары білім алу құқықтарын іске асыру үшін жеткілікті жағдайлар жасалмаған деген қорытындыға келеміз. Бүгінде мүгедектігі бар адамдар арасында жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім алу қажеттілігі артып келеді.

→ **Түйін сөздер:** мүгедектік, бейімделу, абилитация, оңалту, жұмысқа орналасу, заңнамалық актілер, әлеуметтік жәрдемақылар.

Кіріспе. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша әлемде мүгедектігі бар миллиардтан астам адам тұрады, бұл орташа есеппен планета халқының шамамен 16% құрайды [1, 2]. Бұл маңызды, сонымен бірге қоғамның осал топтарының бірі. Деректерге сүйенсек, осы санатқа жататын адамдардың жұмысқа орналасу пайызы жоғары деңгейде емес. Бейімделген бағдарламалардың жоқтығынан олар үшін жоғары білімнің қолжетімділігі басқа азаматтарға қарағанда төмен. Осыған байланысты мүгедектігі бар Еуропа азаматтарының тек 28% ғана мүгедектігі жоқ еуропалықтардың 41% қарсы жоғары білімге қол жеткізе алады. Мүгедектігі жоқ адамдарға қарағанда мүгедектігі бар еуропалықтар қаржылық кедейлік қаупіне ұшырайды (19% қарсы 15%). Мүгедектігі бар адамдардың жұмыспен қамтылуының және қаржылық кедейлік қаупінің ауыр жағдайы қаржы дағдарысын бастан өткізіп жатқан Еуропа елдеріне көбірек тән [3]. Мәселен, Швецияда мүгедектердің 1% қаржылық қиындықтарға тап болса, Болгарияда мұндай азаматтардың үлесі 43% құрайды. Біздің ел үшін де мүмкіндігі шектеулі жандардың мәселелері күрделі, әрі шешімін таппаған мәселелердің бірі. Бұл мәселелерді шешу барысында әлемдік практиканы зерттеу өте маңызды.

Зерттеудің мақсаты. Қазақстандағы мүгедек адамдардың құқықтарын қорғау жөніндегі заңнамалық актілерді, әлемдік даму трендтерін және тәсілдерін заманауи тенденциялар арқылы қарастыру.

Зерттеу әдістері: мүгедек адамдардың құқықтарын қорғау жөніндегі заңнамалық актілерді талдау, салыстыру және сәйкестендіру, отандық және шет елдік заңнамаларды контент-талдау.

Әдебиетке шолу. Осы құбылыстарды теңестіру үшін дамыған елдер мүмкіндігі шектеулі жандарға қолдау көрсетіп, оларды әлеуметтік өмірге тартудың тиімді шараларын қабылдауда. Мүгедектерді қолдаудың ең маңызды шарасы 2006 жылы Біріккен Ұлттар Ұйымының Мүгедектердің құқықтары туралы конвенцияны қабылдауы болды [4], оның мақсаты мүгедектердің құқықтары мен бостандықтарын қамтамасыз ету және қорғау болып табылады.

Конвенция, сондай-ақ «мүгедектік» ұғымының терминологиялық анықтамасын бекітті және мүгедектіктің жіктелуін ұсынды. Конвенцияның қабылдануы әлемнің көптеген елдерінде мүгедектік мәселелеріне көзқарасты өзгертті.

Еуроодақ елдерінде Конвенция шеңберінде шараларды іске асыру 2010 жылы қабылданған 2010-2020 жылдарға арналған мүгедектік саласындағы стратегияны әзірлеуден басталды.

Стратегия мүгедектердің әлеуметтік-экономикалық қатынастарға тең қатысу құқығына және олардың құқықтарының бұзылуына жол бермеуге кепілдік береді [5].

Бұл құжаттарды қабылдау мүгедектігі бар адамдар үшін әлеуметтік жауапкершілік парадигмасының өзгеруін көрсетті.

Соңғы жылдары мүгедектерді медициналық емдеу және әлеуметтік көмек объектісі ретінде қарастыратын «медициналық» модельден оларды қоғамдық өмірге бейімдеуге және тартуға, әлеуметтенудегі кедергілерді жоюға, олардың азаматтық құқықтары мен бостандықтарын сақтауға бағытталған «әлеуметтік» модельге көшу байқалды [6, 7].

Ұзақ уақыт бойы мүгедектік қатаң медициналық проблема ретінде қарастырылып, мүгедектердің тек диагностиканы, емдеуді және оңалтуды «талап етуінен» Қазақстан да тыс қалмады.

Мүгедек адамдардың құқықтары мен заңды мүдделерін қамтамасыз ету үшін көп деңгейлі тәсілге негізделген әлеуметтік қорғау жүйесі іске асырылуда. Бұл жүйе әлеуметтік жәрдемақылар мен төлемдер, әлеуметтік оңалту шеңберінде ағзаның жоғалған функцияларын өтеу және арнайы әлеуметтік қызметтерді ұсыну сияқты ертүрлі мемлекеттік көмек пен қолдау шараларын қамтиды.

Осылайша, мүгедек балаларды және олардың отбасыларын қолдау мақсатында Қазақстанда мүгедектігі бойынша ай сайынғы мемлекеттік әлеуметтік жәрдемақы көзделген, оның мөлшері мүгедектіктің тобы мен себебіне, сондай-ақ қаржы жылына арналған республикалық бюджет туралы заңда айқындалған белгіленген ең төменгі күнкөріс деңгейіне байланысты болады.

Сонымен қатар мүгедек баланы тәрбиелеп отырған ата-аналарға, қамқоршыларға және асырап алушыларға көмелетке толғанға дейін мемлекеттік жәрдемақы төленеді, оның мөлшері ең төменгі күнкөріс деңгейінің 1,4-ін құрайды. 2022 жылы осы жәрдемақыны алушылардың орташа саны жалпы сомасы 62,3 млрд. теңгеге 97,9 мың адамды құрады. Мүгедек балалардың ата-аналары мен заңды өкілдеріне жергілікті өкілді органдар айқындайтын үйде оқытуға жұмсалған шығындарды өтеуге құқық беріледі. 2022 жылы үйде оқитын 15,7 мың балаға 1,1 млрд. теңге сомасында төлемдер жүргізілді.

2022 жылғы маусымда «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне мүгедектердің өмір сүру сапасын жақсарту мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Қазақстан Республикасының Заңы қабылданды.

Бұл заңда мүгедек баланы шипажайға алып жүруге, арнаулы әлеуметтік қызметтер көрсетуге, мүгедектерге қатысты анықтамаларды өзгертуге арналған шығыстарды өтеу нормативтері көзделген.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік медициналық-педагогикалық және түзету арқылы қолдау туралы» Қазақстан

Республикасы Заңының 8-бабының 3-тармағына бір ПМПК ашу нормативін 60 мыңнан 50 мың балаға дейін төмендету бөлігінде өзгерістер енгізу бойынша жұмыс жүргізілді.

Түзету «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне мүгедектердің өмір сүру сапасын жақсарту мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» заң жобасы аясында қарастырылған (Еңбек және халықты әлеуметтік қорғау министрлігі әзірлеген) және Қазақстан Республикасы Парламентінің депутаттарымен мақұлданды.

Бұдан басқа, «Білімді ұлт» ұлттық жобасына «Өңірдің қажеттіліктерін ескере отырып және қазіргі заманғы талаптар мен стандарттарға сәйкес (50 мың балаға 1 ПМПК) ПМПК желісін кеңейту» іс-шарасы енгізілді. Көрсеткішті 100% - ға жеткізу 2025 жылға жоспарланған.

Мүмкіндігі шектеулі балаларды психологиялық-педагогикалық қолдаумен қамтуды ұлғайту мақсатында заңмен ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды арнайы психологиялық-педагогикалық қолдауға арналған мемлекеттік білім беру тапсырысын іске асыру жөніндегі нормалар бекітілді [8].

Жан басына шаққандағы қаржыландырудың нормативтік әдістемесінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды қаржыландырудың жан басына шаққандағы нормативі қабылданды [9].

Мемлекеттік тапсырысты іске асыру 2022 жылғы 1 қыркүйектен бастап жеке сектордың дайын әлеуетін пайдалана отырып, түзету кабинеттерінің, оңалту орталықтарының желісін кеңейтуге бюджеттің күрделі шығыстарынсыз осы санаттағы балаларды арнайы психологиялық-педагогикалық қолдаумен қамтуды ұлғайтады. Мүгедектігі бар балалардың оңалту мен абилитацияда мемлекеттің көмегіне, абилитация мен оңалтудың жеке бағдарламасын (АОЖБ) әзірлеуге және іске асыруға, сондай-ақ әлеуметтенуге, әлеуметтік бейімделуге және қалыпты өмір сүру жағдайларына әлеуметтік ықпалдасуға құқығы бар.

Сонымен қатар балалар әлеуметтік қызметтерге, тұрақты және арнаулы білім беру ұйымдарында білім алуға және оқуға, сондай-ақ денсаулық сақтау құқығына ие. АОЖБ мүгедектігі бар әрбір бала үшін олардың оңалту әлеуетін ескере отырып әзірленеді және ағзаның бұзылған және жоғалған функцияларын қалпына келтіруге және/немесе өтеуге бағытталған медициналық, әлеуметтік және кәсіби оңалту іс-шараларын қамтиды.

Қазіргі уақытта Қазақстанда 104,3 мың мүгедек бала тұрады (1-кесте).

Кесте 1.

Қазақстандағы мүгедектігі бар балалардың саны [10]

	7 жасқа дейін	I топтағы 7 жастан 18 жасқа дейін	II топтағы 7 жастан 18 жасқа дейін	III топтағы 7 жастан 18 жасқа дейін
Мүгедектігі бар балалар саны	33,7 мың	11,1 мың	22,7 мың	36,8 мың
Барлығы	104,3 мың			

Мүмкіндігі шектеулі балаларды бейімделген дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға тарту, әлеуметтік және рухани-адамгершілік әлеуетін арттырумен қатар, халықтың осы тобының жұмыс қабілеттілігі мен өзіне-өзі қызмет көрсету мүмкіндігінің өсуіне ықпал етеді.

Қазақстан Республикасында паралимпиадалық спорт түрлерімен (жүзу, каное, 5x5 футбол, голбол, дзюдо, оқ ату, ат спорты, пауэрлифтинг, велоспорт, садақ ату, таеквондо, жеңіл атлетика, шаңғы жарысы және биатлон, үстел теннисі, отырып ойнайтын волейбол, арбадағы баскетбол, арбадағы керлинг, арбадағы теннис, бочча, хоккей, триатлон, академиялық ескек есу, семсерлесу, регби), 776 бала айналысады, оның ішінде: – 473 ұл бала, 203 қыз бала.

Сурдлимпиадалық спорт түрлерімен (армрестлинг, грек-рим күресі, дзюдо, дойбы, еркін күрес, жеңіл атлетика, жүзу, каратэ, керлинг, бадминтон, сноуборд, таэквондо, үстел теннисі, футзал, шаңғы жарысы, шахмат, футбол, шайбалы хоккей, спорттық бағдарлау, оқ ату, гандбол, тау велосипеді, баскетбол, волейбол) 771 бала айналысады: – 569 ұл бала, 202 қыз бала.

Спорт пен дене шынықтыруға қол жеткізу мүгедек балаларға тікелей пайда әкеліп қана қоймайды, сонымен қатар олардың әлеуметтік пайдалы іс-шараларға тең қатысуы арқылы олардың қоғамдағы орнын нығайтуға көмектеседі.

Білім – бұл толыққанды азаматтық қатысудың жолы екені даусыз.

Қазақстан жалпы халқының 34%-ға жуығын 18 жасқа дейінгі жастар құрайтын ел. Кейбір бағалаулар бойынша республикада ерекше білім беру қажеттіліктері бар 188 000-нан астам бала тұрады және бұл сан жыл сайын өсіп келеді (ЮНИСЕФ, 2023). 2022 жылғы ахуал бойынша ерекше қажеттіліктері бар балалардың едәуір бөлігі арнайы мектептерде (14%), арнайы сыныптарда (10%) және үйде (12%) білім алуды жалғастыруда (ЮНИСЕФ, 2023).

Жоғарыда айтылғандарды ескере отырып, еліміздің білім беру саясаты осы қажеттіліктерді қанағаттандыру үшін арнайы тәсілден бірте-бірте инклюзивті тәсілге көшуде (2024 ж. қаңтардағы енгізілген өзгертулерімен «Білім туралы» Заң).

Зерттеу және талқылау нәтижелері

Зерттеу бастамалары мүгедектердің медициналық қажеттіліктерін шешудің тиімді жолдарын іздеуде де көрінді.

Қоғам мүгедектерді, оның ішінде дене шынықтыру және спорт құралдары арқылы әлеуметтендіру, олардың қоғаммен белсенді өзара іс-қимыл жолындағы кедергілерді жою мәселелеріне көбірек көңіл бөле бастады.

Мүгедектердің еліміздің әлеуметтік өміріндегі және мемлекеттің дамуындағы рөлі барған сайын айқындала түсуде. Мұның бәрі көп жағдайда мүгедектердің өздері мен олардың құқықтарын қорғайтын қоғамдық ұйымдардың арқасында болып отыр.

Дүниежүзілік банктің қаржылық және техникалық қолдауымен «Орта білім беруді жаңғырту» жобасы аясында еліміздегі инклюзивті білім беруді жетілдіру мақсатында Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі «Savvy Business sLTD – Каподистриан атындағы Афина ұлттық университеті» консорциумына инклюзивті білім беру моделін әзірлеу және 500 жоғары оқу орындары оқытушылары, орта білім беру ұйымдарының мамандары мен оқытушыларын жаңа әзірленген үлгі бойынша оқытуды жүргізуге тапсырыс берді.

Модель Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің нақты талаптары негізінде жасалады.

Алайда, Қазақстанның ғылыми қоғамдастығында бұл проблема тиісті түрде жария етілмейді. Елдегі мәселенің жай-күйін зерделеуге және мүгедектер үшін қолайлы орта құрудағы кедергілерді жою жолдарын іздеуге арналған зерттеулерге жеткіліксіз көңіл бөлінді.

Мүгедек адамдардың еңбек пен білімге негізгі құқықтарын іске асыру мәселелері одан да аз зерттелген. Осы саладағы зерттеулерді ұйымдастыру Қазақстандағы мүгедектігі бар адамдардың басқа да көптеген проблемаларын ашып көрсетуге мүмкіндік берер еді.

2015 жылы Қазақстанда Мүгедектердің құқықтары жөніндегі конвенция ратификацияланғаннан кейін ұлттық заңнаманы Конвенция нормаларына сәйкес келтіруге арналған бірқатар нормативтік-құқықтық құжаттар қабылданды. 24 заңнамалық актіге және 3 кодекске түзетулер енгізілді.

Мемлекет мүгедектігі бар адамдардың қоғамның азаматтық-саяси, әлеуметтік-экономикалық және мәдени өміріне қатысуын кеңейту үшін жағдай жасау жауапкершілігін өз мойнына алды [11].

Кесте 2.

Мүгедектердің құқықтары туралы конвенция ратификацияланғаннан кейін қабылданған мүгедек адамдардың құқықтарын қорғау саласындағы кейбір нормативтік-құқықтық құжаттар

Құжаттың атауы	Қол қойылған жылы
Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне мүгедектердің құқықтарын қорғау мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы Қазақстан Республикасының 2015 жылғы 3 желтоқсандағы № 433-V ҚРЗ Заңы https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000433	2015
Мүгедектердің құқықтары туралы конвенцияның сақталуын бақылау жоспары	2016
Конвенция нормаларын іске асыру шеңберінде Қазақстан Республикасында қабылданған шаралар туралы БҰҰ Комитетіне есеп беру	2016
2019 жылғы 28 мамырдағы № 326 Қазақстан Республикасында мүгедектердің құқықтарын қамтамасыз ету және өмір сүру сапасын арттырудың 2025 жылға дейінгі ұлттық жоспары https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000326	2025

Бұған дейін «Қазақстан Республикасында мүгедектердің құқықтарын әлеуметтік қорғау туралы» Заң қабылданған болатын [12], оның нормаларында медициналық және әлеуметтік оңалту, әлеуметтік инфрақұрылымға қол жеткізу, ақпаратқа қол жеткізу, мектепке дейінгі тәрбие мен білім алу, орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі және жоғары білім беру, сондай-ақ, жұмыспен қамту және еңбек қатынастары қарастырылған.

Алайда, авторлардың пікірінше, қолға алынған бастамаларға қарамастан, қазірдің өзінде мүгедектер өздерінің мәдени, әлеуметтік-экономикалық, саяси және экономикалық құқықтарын еркін жүзеге асыра алады деп айтуға болмайды [13, 25 б.]. Елімізде мүмкіндігі шектеулі жандардың өздерін қоғамның толыққанды мүшесі ретінде сезінуіне жеткілікті жағдай жасалмаған.

Бұл проблемалар мүгедек адамдардың жұмыспен қамтылуы мен білімі ретінде әлеуметтік бейімделуінің негізгі маркерлерінде айқын көрінеді [14].

Ресми дереккөздердің хабарлауынша, мүгедектігі бар Қазақстан Республикасы азаматтарының көпшілігі, ал бұл 60% - дан сәл астамы – қоғамға пайда әкелетін еңбекке қабілетті жастағы адамдар [15, 2-бет].

Дегенмен, қабылданып жатқан бірқатар шараларға қарамастан, бүгінгі таңда Қазақстан азаматтарының осы санатының жұмыспен қамтылуы 25% - дан аспайды.

Тіпті бұл көрсеткіштерге Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылы қол қойған «Қазақстан Республикасында мүгедектердің құқықтарын қамтамасыз ету және өмір сүру сапасын арттырудың 2025 жылға дейінгі ұлттық жоспарын бекіту туралы» қаулысының [16, П.2] және мүгедектерге арналған квоталар 2-ден 4%-ға дейін белгіленген Қазақстан Республикасының Әлеуметтік кодексінің [17] арқасында қол жеткізілді.

Қорытынды. Еліміздегі мүгедек адамдардың құқықтарын қорғау жөніндегі заңнамалық актілердің динамикасын әлемдік даму трендтерімен және тәсілдермен салыстыру нәтижесінде Қазақстанда мүгедектігі бар адамдардың негізгі әлеуметтік проблемалары олардың шешімінен алыс екендігі анықталды. Бүгінгі күнге дейін мүгедектердің еңбек ету және жоғары білім алу құқықтарын жүзеге асыру үшін жеткілікті жағдай жасалмаған.

Үкіметтің міндеті – мүгедектігі бар адамдар үшін өмір сүруге қолайлы орта қалыптастыру екенін, сондықтан олардың тұрмыс сапасын жақсарту мәселелері министрлер мен әкімдердің ұдайы бақылауында болуы тиіс екенін атап өтті.

Тиісті заңнамалық түзетулер қабылданып, мүгедектігі бар адамдар мен олардың отбасыларының табысын арттыру, өмір сапасын жақсарту бағытында ауқымды жұмыстар атқарылатыны айқын.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. World Health Organization.
https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1
2. Обзор статистической практики стран СНГ и других стран мира по вопросам инвалидности. Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств. Москва. – 2020. – 96 с.
3. **Grammenos S.** ANED – Academic Network of European Disability Expert. European comparative data on Europe 2020 & People with disabilities. Draft report. – 2015. – 211 p.
4. Конвенция о правах инвалидов. Принята Резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года. https://www.un.org/ru/documents-decl_conv/conventions/disability.shtml
5. European Disability Strategy 2010-2020. Communication from the commission to European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the regions. A Renewed Commitment to a Barrier-free Europe. European Commission. Brussels. 15.11.2010.– 12 p.

6. **Ярмская-Смирнова, Романов П.** Высшее образование инвалидов: политика и опыт // Высшее образование в России. – 2007. - № 7. – С. 38-49. <https://cyberleninka.ru/article/n/vysshee-obrazovanie-invalidov-politika-i-opyt/viewer>;
7. **Гридасова Е.А.** Причинно-логическая связь моделей инвалидности // Norwegian Journal of development of the International science. – 2020. – № 49-3. – С. 56-58. <https://cyberleninka.ru/article/n/prichinno-logicheskaya-svyaz-modeley-invalidnosti> (дата обращения: 03.04.2024).
8. «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инклюзивті білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» 2021 жылғы 26 маусым.
9. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, орта білім берудің, сондай-ақ кредиттік оқыту технологиясын ескере отырып, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беруді жан басына шаққандағы нормативтік қаржыландыру әдістемесін бекіту туралы» Қазақстан Республикасының Білім министрінің 2017 жылғы 27 қарашадағы № 597 бұйрығы.
10. Қазақстан Республикасындағы 2022 жылғы балалардың жағдайы туралы баяндама, Астана, 2023, – 106 – бет.
11. «Мүгедектердің құқықтары туралы конвенцияны ратификациялау туралы» 2015 жылғы 20 ақпандағы № 288-V Қазақстан Республикасының Заңы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1500000288>
12. Қазақстан Республикасында мүгедек адамдардың құқықтарын қамтамасыз ету және өмір сүру сапасын жақсарту жөніндегі 2025 жылға дейінгі ұлттық жоспар 2019 жылғы 28 мамыр № 326. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000326>
13. **Калтаева Л., Пренова Н.** Аналитический доклад в сфере прав людей с инвалидностью стран Центральной Азии и Азербайджана. – Алматы, 2017. – 43 с.
14. Қазақстанда мүгедек адамдарды жұмысқа орналастыру мәселесін қалай шешуге болады. NUR.KZ 2020 жылғы 24 қыркүйек. <https://www.nur.kz/society/1875905-kak-resit-vopros-trudoustrojstva-lic-s-invalidnostu-v-kazakhstan/>
15. Қазақстанда жыл сайын 50 мың адам алғаш рет мүгедек деп танылады. Еңбек және әлеуметтік қорғау министрі Мәдина Әбілқасымованың Парламент депутаттарымен кездесудегі хабарламасынан. Informburo.kz 2018 жылғы 18 қыркүйек. <https://informburo.kz/novosti/ezhegodno-50-tysyach-kazahstancev-vpervye-priznayutsa-invalidami.html>
16. Қазақстан Республикасында мүгедек адамдардың құқықтарын қамтамасыз ету және өмір сүру сапасын жақсарту жөніндегі 2025 жылға дейінгі ұлттық жоспар 2019 жылғы 28 мамыр № 326. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000326>
17. Қазақстан Республикасының 2023 жылғы 20 сәуірдегі № 224-VII ҚРЗ әлеуметтік кодексі.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ТРУДОУСТРОЙСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В КАЗАХСТАНЕ

Отаралы Светлана Жубатыровна

доктор философии (PhD), старший преподаватель ЕНУ им. Л.Н.Гумилева.

Даулетбаева Гульнар Жумабековна

кандидат педагогических наук

Азанбаева Гульжанат Манафовна

Лаборатория научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры, Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения РК.

☰ **Аннотация.** Вопросы адаптации лиц с инвалидностью в обществе актуальны в Казахстане и мире. В статье анализируются современные тренды в решении проблем лиц с инвалидностью по трудоустройству и получению профессионального образования. На основе анализа законодательных актов и в сравнении с зарубежным опытом, приходим к выводу, что в стране не созданы достаточные условия для реализации прав лиц с инвалидностью на труд и получение высшего образования. Среди лиц с инвалидностью все чаще ощущается потребность в получении высшего и послевузовского образования.

↔ **Ключевые слова:** инвалидность, адаптация, абилитация, реабилитация, трудоустройство, законодательные акты, социальные пособия.

CURRENT TRENDS IN SOLVING THE PROBLEMS OF EMPLOYMENT AND EDUCATION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN KAZAKHSTAN

Svetlana Otaraly

Doctor of Philosophy (Phd), Senior Lecturer at L. N. Gumilev Eurasian National University.

Gulnar Dauletbayeva

Candidate of Pedagogical Sciences.

Gulzhanat Azanbayeva

National Scientific and Practical Center of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan.

☰ **Annotation.** The issues of adaptation of persons with disabilities in society are relevant in Kazakhstan and the world. The article analyzes modern trends in solving the problems of people with disabilities in employment and professional education. Based on the analysis of legislative acts and in comparison with foreign experience, we conclude that sufficient conditions have not been created in the country for the realization of the rights of persons with disabilities to work and higher education. There is an increasing need for higher and postgraduate education among people with disabilities.

↔ **Keywords:** disability, adaptation, habilitation, rehabilitation, employment, legislative acts, social benefits.

МРНТИ 77.03.05

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЦЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Джуванышева Асель Мейрамбековна

ведущий эксперт отдела по проведению спортивных мероприятий, аналитики и статистики Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г.Астана, djuvanysheva85@gmail.com.

■ **Аннотация.** Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в формировании и развитии личности человека. Многие социальные ситуации как бы «проигрываются» в спортивной деятельности. Это позволяет человеку, занимающемуся спортом, нарабатывать для себя реальный жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. В статье показана важность влияния физической культуры и спорта на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей.

→ **Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура и спорт, Олимпиада, Гимназиада, национальная школьная лига.

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества. Доказательством данного фактора является пристальное наблюдение за международными мероприятиями, такими как Олимпийскими играми, Чемпионаты мира, Европы и Азии, Всемирные универсиады среди студентов высших учебных заведений и набирающие популярность Всемирные Гимназиады среди школьников средних учебных заведений. Отслеживание таких масштабных мероприятий в мире спорта дарят бурю эмоций и привлекают людей к занятиям физической культуры и спорта. Так, в преддверии летних Олимпийских игр 2024 г. в Париже организации запускают спортивные акции, приуроченные к этому дню, устраивают показательные состязания и конкурсы. Исключением не стал и Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан, который проводил олимпийскую недели «Париж встречает Олимпиаду 2024 года!» в организациях среднего образования в период с 13 по 17 мая текущего года. Данная акция направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через пропаганду идей олимпизма в рамках урочных, внеурочных и внеклассных мероприятий.

Занятия физической культурой и спортом являются инструментом решения проблем современного общества с малоподвижностью, искоренением вредных привычек, формируя тем самым социально развитую личность. В данной ситуации первичную роль играет первичная социализация, где закладываются фундаментальные психофизические и нравственные качества личности от родительского внимания и школы, а также существенного влияния тренера.

С меняющимся развитием современного общества возросла потребность в занятии физической культурой и спортом среди всех возрастов населения. В первую очередь это связано с фактом воздействия на воспитание человека и самодисциплину, а также профилактике и снижению риска обширного списка заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии, повышению тонуса жизнедеятельности организма, а также что немаловажно сейчас в наше время – оставаться стрессоустойчивым. Но вместе с потребностью занятиями физической активности и определенными видами спорта, не стоит злоупотреблять физическими нагрузками, не зная функционального состояния организма, чтобы не нанести не малый вред. В целях эффективности занятий физической культурой и спортом при выборе нагрузки нужен индивидуальный подход, который может найти индивидуальный инструктор, тренер, фитнес-тренер.

Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта – ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, что при правильной дозировке нагрузки положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, включая работу всех групп мышц.

Сегодня, когда в стране начался целенаправленный курс развития всех сфер жизни общества, некоторые стандарты изменили направление и спорт в этом сегменте остался не исключением. На основе общечеловеческих ценностей и идеалов к системе физической культуры и спорта выдвигаются новые требования. Наше государство старается приобщить к спорту все слои населения. Для этого делаются льготные посещения спортивных секций, строятся спортивные сооружения для разных организаций, проводятся республиканские соревнования, к примеру, в 2023 году национальным научно-практическим центром физической культуры Министерства просвещения было проведено спортивные турниры среди детей и подростков по 20 видам спорта, участие приняло 1760 учеников и насчитывало 166 команд. Но этого недостаточно, чтобы повысить двигательную активность населения, здесь важно желание самого человека заниматься и двигаться как можно чаще. В настоящее время современное общество предпочитает следить за спортивными событиями не прикладывая усилий с экранов телевизора, испытывая лишь эмоциональный восторг, тем самым подтверждая, физическая культура и спорт стали бизнесом, в которой современно общество вкладывает огромные средства.

Физическая культура и спорт постепенно развиваются во всем мире и с каждым днем все больше людей приобщаются к спортивным событиям и стараются участвовать в них. В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни, что выражается в Концепции развития физической культуры и спорта на 2023-2029 гг. К слову, одним из важных направлений государственной политики Казахстана в области физической культуры и спорта является развитие массового спорта. Популяризация массового спорта среди населения является ключом к формированию здоровой нации. Так, в настоящее время в 45 тыс. спортивных секциях школ занимаются 1 млн 343 тысяч обучающихся (или 36% от общего числа детей школьного возраста), если взять международный уровень, то в 2022 г. на Всемирной летней Гимназиаде во Франции, Казахстан

представил одну из многочисленных делегаций в количестве 296 человек, завоевав 86 медалей, из них 33 - золотых, 32 - серебряных, 21 - бронзовых, тем самым заняв третье общекомандное место среди 63 стран мира, в 2023 в январе студенты казахстанских ВУЗов принимали участие во Всемирной зимней Универсиаде в г. Лейк-Плэсид, США и завоевали 11 медалей, где 3 - золото, 4 - серебра, 4 - бронзы и занял общекомандное 11 место из 43 стран-участниц.

В заключении можно сказать о том, что в Казахстане возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Повышение социальной роли физической культуры и спорта. // URL: https://vuzlit.ru/353445/povyshenie_sotsialnoy_rol_i_fizicheskoy_kultury_sporta **Арисова М. С.**
2. Роль физической культуры в жизни общества.// URL: <https://ekoshka.ru/fizicheskaja-kultura-v-zhizni-cheloveka/>
3. Социальное значение спорта.// URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=42362>
4. Концепция развития физической культуры и спорта на 2023-2029 г.г. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТТЫҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАНЫ ДАМУДАҒЫ ҚҰНДЫЛЫҚТАРҒА ӘСЕРІ

Джуванышева Асель Мейрамбековна

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының спорттық іс-шараларды өткізу, статистика және талдау бөлімінің жетекші сарапшысы, Астана қ., djuvanysheva85@gmail.com.

■ **Аңдатпа.** Дене шынықтыру және спорт адамның жеке басының қалыптасуы мен дамуында маңызды рөл атқарады. Көптеген әлеуметтік жағдайлар спорттық іс-әрекетте «жоғалады». Бұл спортпен шұғылданатын адамға нақты өмірлік тәжірибе жинауға, құндылықтар мен көзқарастардың арнайы жүйесін құруға мүмкіндік береді. Мақалада дене шынықтыру мен спорттың қоғам өмірінің негізгі салаларына әсер етуінің маңыздылығы көрсетілген. Ол ұлттық қатынастарға, іскерлік өмірге, әлеуметтік жағдайға әсер етеді, сән, этикалық құндылықтар, адамдардың өмір салтын қалыптастырады..

→ **Түйін сөздер:** дене белсенділігі, дене шынықтыру және спорт, Олимпиада, Гимназида, Ұлттық Мектеп лигасы.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON VALUES IN PERSONAL DEVELOPMENT

Assel Juvanysheva

leading expert Head of the Department of Sports Events, Analytics and Statistics National Scientific and Practical Center of Physical Culture, Astana city, djuvanysheva85@gmail.com.

■ **Annotation.** Physical culture and sports play an important role in the formation and development of a person's personality. Many social situations seem to be «lost» in sports activities. This allows a person involved in sports to gain real life experience for himself, to build a special system of values and attitudes. The article shows the importance of the influence of physical culture and sports on the main spheres of society. It influences national relations, business life, social status, shapes fashion, ethical values, and people's way of life.

→ **Keywords:** physical activity, physical culture and sports, Olympiad, Gymnasiade, National school league.

МРНТИ 77.01.21

ҚАЗАҚСТАН ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ XII ЖАЗҒЫ ГИМНАЗИАДАСЫ: ШЕБЕРЛЕР СЫНҒА ТҮСТІ

Бекмамбетова Галима

аға әдіскері, ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, Астана қ.

Санақбай Шолпан

аға сарапшы-баспасөз хатшысы, ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы, Астана қ.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада Ақтөбе қаласында XII Қазақстан оқушыларының гимназиадасы аясында өткен кеме үлгісін жасау (судомодель) жарысы туралы баяндалады. Мемлекет басшысы тарапынан спорт түрлеріне көрсетілген қолдаудың арқасында судомодель спортының даму қарқыны артып келеді. Жарысқа еліміздің өңірлерінен 70 жас спортшыдан құралған 8 команда қатысты. Жарыстың ерекшеліктері, қатысушылардың шеберлігі, жарыс нәтижелері және судомодель спортының оқушылар үшін білім беру және дамытушылық маңызы мақалада жан-жақты қарастырылған. Мақалада судомодель жасау барысындағы техникалық ғылымдармен танысу, командалық жұмыс дағдыларын дамыту және шығармашылық қабілеттерін шыңдау мәселелері де көтерілген.

⇒ **Түйін сөздер:** судомодель, спорт, жарыс, оқушылар, гимназиада.

Ақтөбе қаласында Қазақстан оқушыларының XII жазғы Гимназиадасы аясында кеме үлгісін жасау (судомодель) жарысы өтті.

Спорт түрлерін қолдауға Мемлекет басшысы тарапынан айырықша қолдау болғандықтан судомодель спорты жыл сайын қарқын алып дамып келеді. Республикалық, халықаралық деңгейлердегі сайыстарға қатысушылардың көптігі, бұл салада оқушылар арасындағы өзара бәсекенің арта түсуінен байқай аламыз. Қазіргі кезде тікелей ҚР Оқу-ағарту министрлігінің бастамасымен спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға және дамытуға қажетті барлық жағдайлар жасалып отыр. Мектептер мен спорттық клубтарда судомодель спортына арналған үйірмелер мен секциялардың жұмыстары жандануда.

Еліміздің түкпір-түкпірінде өткізіліп отырған маңызды іс-шараларының бірі – Қазақстан оқушыларының XII жазғы Гимназиадасы [1]. Оқушылар арасында бұқаралық дене шынықтыру мен спортты одан әрі дамыту, Дүниежүзілік жазғы гимназиадаға және басқа да халықаралық жарыстарға қатысу үшін мектеп оқушыларынан тұратын дарынды әрі шебер құрама командаларын жасақтау мақсатында ұйымдастырылған республика көлеміндегі сайыста спорттың 23

түрінен 40 жарыстың өткізілуі көзделген. Осы жылдың ерекше спорттық сайысы – Гимназиада аясында Ақтөбе қаласында өткізілген судомодель жарысы айырықша назар аудартады.

Оқушылар кеме жасау тәсілін өзгелерден ерекше қылуға тырысты. Әсіресе, қарағандылықтар өздерінің бұл спортқа деген жоғары дайындығын көрсетті.

Жарыс нәтижесі:

I орын – Қарағанды облысы;

II орын – Ақтөбе облысы;

III орын – Батыс Қазақстан облысы;

«НАВИГА» халықаралық қағидаларына сәйкес өткізілген сайыста 16-18 жастағы оқушылардың қолдан жасаған кемелерінің су бетіндегі жылдамдығы, курсты ұстаудағы тұрақтылығы, маневр жасаудағы икемділігі, салмағы, ауқымы ескерілді [2].

Кеме үлгілеу спортынан оқушылар арасында өткен ел чемпионатына Қазақстаннан бөлек көрші Ресей, Өзбекстан мен Қырғызстан елінен де спортшылар келіп қатысты. Байрақты бәсекеде халықаралық Достастық кубогінің іріктеу кезеңінің жеңімпаздары анықталды. Шын мықтыны анықтап, оқушылардың ептілігі мен талантын танытатын осынау спорт түрінің шығармашылық қабілетті шындай түсері сөзсіз [3].

Судомодель жасау мен айдын бетінде оны басқару барысында оқушылар механика, электротехника, аэро және гидродинамика сияқты техникалық ғылымдармен жіті танысады. Бұл – олардың инженерлік ойлау қабілетін арттыра түседі деуге негіз бар. Өйткені кемені құрастырған кезде оқушылар өздері қалаған үлгіні іске асырғысы келеді. Сондықтан өздерінің қиялындағы кемені жасау үшін талғамдарынан туындаған дизайнды жасай отырып әрбір модельдің ерекшелігін меңгереді. Ал, сайысқа қатысу үшін ең озық туындыларын бәйгеге дайындайды.

Сондай-ақ бұл көбінесе командалық спорт түрі болғандықтан оқушылар топпен жұмыс істеуді үйренеді. Өзара бірлесіп жұмыс істеу, бір-біріне қолдау көрсету және ортақ мақсатқа жету секілді дағдылар жас жеткіншектеріміз үшін ең керекті қабілет десек артық айтқанымыз емес. Кеме үлгісін жасаудағы әрбір деталь маңызды рөл ойнайтындықтан оған асқан жауапкершілікпен қарай отырып өз үлгілерін өзгеден озық етуге тырысады. Осындай жарыстар көркем спорт түріне жастар арасында қызығушылықтың артуына себепкер болды.

Қазақстандық жас судомодельшілер халықаралық жарыстарға қатысып жоғары нәтижелер көрсетуде. Бұл – біздің спортшылардың тәжірибесін арттырып, олардың шеберліктерін шыңдауға мүмкіндік береді.

Биылғы Гимназида аясында Ақтөбеде өткен судомодель жарысы еліміздегі судомодель спортының дамуына тың серпін берді. Жарысқа Батыс Қазақстан, Қостанай, Алматы, Түркістан, Маңғыстау облыстарынан және Ақтөбе, Атырау, Тараз қалаларынан 8 команда, яғни 70 жеткіншек қатысты. Сайыс көпшілік күткеннен де қызығырақ өтіп, жастарымыз өзара мықтыны анықтады.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының спорттық іс-шаралар жоспарына енгізілген ақыл-ой бәсекесіне негізделген судомодель спорт түріне жас спортшылар келесі Гимназида шеңберінде бізді өз жаңалықтарымен қуантады деп сенім артамыз. Өйткені түрлі жаһандық додаларды өткізетін ірі спорттық ұйымдар қазіргі кезде күш қолданылатын спорт

түрлерінен гөрі оқушылардың ой-өрісі мен өнертапқыштығын дамытуға аса назар аударып отыр. Осы орайда айдын бетінде асыр салуы тиіс Отандық өрендеріміздің бәсі биік болуы тиіс. Жастардың жігерін жани түсетін, оларға спорттық мотивация беретін сайыстарды жоғары деңгейде ұйымдастыру, таланттарды қолдай түсу – міндетіміз. Су бетінде із қалдыратын судомодель шеберлерінің сайысы осы спорт түрінің қазақ елінде қанатын кеңге жаюының алғашқы қадамдары.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының сайты: 2024 жыл https://nnpckf.kz/images/pdf-fail/sport-otdel/2024___compressed.pdf
2. Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының instagram парақшасы: 29 маусым, 2024 жыл <https://www.instagram.com/p/C8yY59Bo4Pq/?igsh=YXkxMjZrc284MHJ3>
3. Ақтөбе таймс: 04 шілде, 2024 жыл <https://aktobetimes.kz/novosti/11100-desjatki-korablej-pribyli-v-aktobe-dlja-uchastija-v-mezhdunarodnyh-sorevnovanijah.html>

XII ЛЕТНЯЯ ГИМНАЗИАДА ШКОЛЬНИКОВ КАЗАХСТАНА: СОРЕВНОВАНИЯ МАСТЕРОВ

Бекмамбетова Галима

старший методист, Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК, г. Астана.

Санакбай Шолпан

старший эксперт-пресс-секретарь, Национальный научно-практический центр физической культуры МП РК, г. Астана.

☰ **Аннотация.** В этой статье рассматриваются соревнования по судомоделизму, проведенные в рамках XII Гимназиады школьников Казахстана в городе Актобе. Благодаря поддержке со стороны Главы государства, темпы развития судомодельного спорта растут. В соревнованиях приняли участие 8 команд, состоящие из 70 юных спортсменов из различных регионов Казахстана. В статье подробно освещаются особенности соревнований, мастерство участников, результаты соревнований, образовательная и развивающая значимость судомодельного спорта для школьников. Также поднимаются вопросы знакомства с техническими науками, развития навыков командной работы и совершенствования творческих способностей в процессе создания судомоделей.

⇒ **Ключевые слова:** судомоделизм, спорт, соревнование, школьники, гимназиада.

XII SUMMER GYMNASIADE OF KAZAKHSTANI STUDENTS: MASTERS COMPETED

Bekmambetova Galima

Senior Methodologist of the NCPM.

Sanakbay Sholpan

Senior Expert and Press Secretary of the NCPM.

☰ **Annotation.** This article discusses the ship modeling competition held within the framework of the XII Kazakhstan Student Gymnasiade in the city of Aktobe. Thanks to the support from the Head of State, the pace of development of ship modeling sports is increasing. The competition involved 8 teams consisting of 70 young athletes from various regions of Kazakhstan. The article comprehensively covers the features of the competitions, the skills of the participants, the results of the competition, and the educational and developmental significance of ship modeling sports for students. The article also addresses the acquaintance with technical sciences, the development of teamwork skills, and the enhancement of creative abilities in the process of creating ship models.

⇒ **Keywords:** ship modeling, sport, competition, students, gymnasiade.

МРНТИ 77.29.34

THE EFFECT OF THE PERSONALIZED TRAINING PROGRAM APPLICATION USING KINEMATICAL ANALYSIS OF BUTTERFLY STROKE OF 13-15 AGED ATHLETES

Ultarakova Yenlik Bolatovna

Masters in Sports Medicine and Rehabilitation Nazarbayev University, Astana, Kazakhstan.

▣ **Annotation.** This study aimed to enhance butterfly stroke technique in young athletes (aged 13-15) through biomechanical analysis. Involving six swimmers, the research used pedagogical tests and video analysis to assess technical and physical readiness. Significant improvements were noted: boys' time significantly improved by 1.37% and girls' by 1.89%. Key metrics like stride length, stroke rate, and swimming speed showed positive changes. The developed training program effectively corrected technical errors, demonstrating the importance of systematic, specialized training with real-time feedback. The findings support the need for scientific research and innovative training methods in swimming biomechanics.

→ **Keywords:** butterfly stroke, biomechanical analysis, swimming technique, kinematic parameters.

Introduction. The advancement of achievements in cyclic sports depends on the development of fundamentally new ways to optimize the management of the training process. In modern athletics, one of the main tasks of the sports science is the development and implementation of advanced methods for technical training improvements.

In the realm of high-level sports, record achievements are often attained by young athletes who, despite lacking a distinctly athletic physique, exhibit exceptional technical mastery. This phenomenon is a focal point for leading coaches, scientists, and specialists in movement biomechanics, and it has been successfully integrated into the training regimens of international swimmers. Consequently, effective technical training in competitive swimming relies heavily on coaches' expertise and their proficiency in the nuances of technical-tactical, functional, and psychological development of athletes.

The study of movement biomechanics requires in-depth knowledge in mechanics, mathematics, functional anatomy, physiology, the theory and methodology of physical education, pedagogy, and other related fields, making this area of research comprehensive and more relevant than ever. Biomechanical analysis allows for the identification of errors and deficiencies in technique, the calculation of important characteristics and parameters, thereby scaling an objective picture of the motor activity process. By addressing the tasks of technical improvement, coaches and athletes create additional reserves for enhancing sports performance.

A scientific research approach in the sports training system is a necessary condition for achieving higher sports results. Data obtained in the course of practical activities allow for the development and improvement of training and testing methods. The lack of sufficient scientific research by domestic specialists in the studied field and the acute need for the introduction of innovative technologies in the

sports training of Kazakh swimmers underline the relevance and undeniable significance of this study.

The aim of this study is to develop a program for improving the butterfly stroke technique based on the study of the biomechanical characteristics of young athletes.

Methods and materials. Subjects. The experiment involved 6 swimmers aged 13–15 years with II and I youth sports categories, specializing in butterfly swimming.

Testing procedures. A series of pedagogical control tests were conducted to assess various aspects of the swimmers' performance. The assessment of morphofunctional development utilized scales developed by V. Yu. Davydov, which included measurements of body length, body weight, chest circumference, arm length, leg length, VO₂ max, and handgrip strength. Special physical preparedness was evaluated using mobility tests for various body joints. Efficiency of stroke technique was assessed using Makarenko swimming test, which involved swimming four 25-meter segments and evaluating body position, leg movements, arm movements, breathing, and overall coordination. Additionally, a 50-meter maximal test measured performance metrics such as stroke rate, stroke length, speed, and the number of strokes. Hydrodynamic characteristics were evaluated using tests for streamlining and buoyancy. Each athlete performed four 50-meter segments (25-meter pool) at maximum speed with a 1 minute 30 second interval.

Filming procedures. Video analysis was employed as a crucial technique for objectively visualizing the swimming process from various angles and depths. This method allowed for a detailed examination of swimming technique, facilitating self-assessment and individualized training sessions. The procedure included recording swimming movements from different angles and positions, including above-water and underwater footage, guided by Rein Haljand's expertise in underwater video analysis. The

recordings were made using an iPhone 8 Plus (4K at 60fps) and a Xiaomi Yi Sport White YDXJ01XY-WHT-M Basic Edition (1080p at 60 fps), and were processed using software such as MacBook Pro 14 (2021, M1 Pro), Swim.EE, and iMovie.

Each segment was recorded with an underwater camera, and heart rate (HR) was measured. During the video analysis, all technical aspects of butterfly swimming were frame-by-frame recorded for each cycle, including positions of the hands, elbows, shoulders, and hips. Four phases were captured: a) catch; b) pull; c) push; d) recovery. Key parameters such as the time spent on each phase, the trajectory and speed of the stroke movements, and angles were measured to assess the impact of fatigue on butterfly technique efficiency.

Observations. Over a six-month period, pedagogical observations focused on the training activities of young swimmers in their second year of instruction. The primary objectives were to subjectively assess overall and specific physical preparedness, evaluate swimming technique, monitor adaptation to training loads, and observe changes in the kinematic structure of butterfly stroke.

Experiment. A pedagogical experiment was conducted to validate a program aimed at correcting butterfly swimming technique based on biomechanical analysis. The experiment lasted six months and included training according to the developed program during accumulation and transformation mesocycles, based on V. B. Issurin's concept of program planning. The emphasis was on cumulative training effects and the positive transfer of training results to competitive performance.

Statistical analysis. Statistical analysis included t-Student criterion to assess the significance of differences, considering differences significant at a five percent level of significance ($p=0.05$). The arithmetic mean was calculated to summarize quantitative characteristics, thereby reducing the influence of random individual deviations.

Results. Significant changes occurred in the subjects for all parameters. Thus, the overall improvement in time for boys was 1.37%, for girls - 1.89%. The distance time is the most objective indicator of improvement. Nevertheless, the quality of the technique is determined by the ratio of stride length and movement tempo. The stride denotes the distance a swimmer moves during one cycle of movement. Coaches' main task is to increase this parameter, as swimming speed results from technical components: stroke frequency and distance covered in one complete cycle. Boys' stride length increased by 0.82%, while girls' decreased by 1.6%. The number of strokes for boys changed by 2.75% (from 24.33 to 23.66, respectively). Meanwhile, girls maintained the same number of strokes before and

after. As the distance time decreases, swimming speed increases. Boys' speed increased by 1.28%, girls' by 2.26%. Stroke rate and cycle duration also changed. Boys increased their stroke rate by 2.18%, while girls' stroke rate increased by 0.71%. Boys' cycle duration increased by 0.87%, while girls' cycle duration decreased by 2.22%.

Despite improvement in the whole group, the methods of achieving it differed between boys and girls. Improving distance time while maintaining or decreasing the number of strokes is a primary goal in athletes' training, which was achieved during the experiment.

The training program included specially selected exercises aimed at correcting technical errors identified through biomechanical analysis of each swimmer's movements. At the end of the program period, noticeable improvements in technical indicators were observed, which can be objectively measured by distance and time metrics. Although differences in the degree of improvement in individual swimming characteristics were observed between boys and girls, the developed program contributed to improving technical skills and physical qualities in all participants of the experiment.

Practical significance of the study. Obtained results and recommendations can be used by coaches and athletes in planning and conducting the training process. Biomechanical analysis helps identify errors and deficiencies in technique, as well as calculate important characteristics and parameters, which can enhance the effectiveness of training and improve the technical preparation level of swimmers. Additionally, the research results can be utilized to refine swimmer testing methods and assess their technical and physical preparedness. This will allow for a more accurate evaluation of each athlete's potential and help determine directions for further improvement of their swimming technique and physical condition. The study can also be beneficial for the development of sports science and practice in Kazakhstan, where scientific research in the field of swimming biomechanics receives insufficient attention. The results and recommendations obtained from this study can serve as a foundation for further research and be used in the planning of training processes.

Conclusion. Improving the technical training of athletes is a long-term process based on cumulative training effects. Two key principles that influence the positive impact of training loads are the continuity of the training process and its heterochrony. Lack of continuity and systematicity during the preparation process adversely affects the body's adaptation to loads, making training planning impossible. Load and recovery periods must be strictly scheduled as part of the preparation cycles.

It is known that the body's physiological systems have a specific principle of uneven development, or heterochrony. In swimming, the heterochrony of the training process is manifested in the different rates of development of individual systems and functions of the body, as well as in the different rates of decline after cessation of loads.

Correction of a swimmer's stroke technique directly influences changes in their motor skills, thereby affecting their functional state, physical abilities, and motor patterns. However, peak indicators of an athlete's physical and functional abilities do not always coincide with the competitive preparation stage and may require a longer period to realize the body's maximum potential. This type of training effect is called residual. Changes in the structural part of the stroke lead to physiological and morphofunctional changes, necessitating a prolonged adaptation period due to changes in motor patterns. Therefore, during the period of corrective work on technical skills, the training load does not always yield the expected improvements in results. The essence of systematic technical training is to first consolidate the newly learned motor pattern and then increase the intensity and volume of loads performed in a specific swimming style.

Training aimed at technical preparation should be closely monitored by a coach or specialist. The establishment of a new motor structure and its improvement requires real-time feedback. The use of innovative technologies, such as visualization tools in technical training, enhances the level and quality of an athlete's preparation.

Discussion. The utilization of scientific and methodological literature provided a solid theoretical foundation for the research. Analysis of existing data on swimming biomechanics enabled the formulation of a new approach to studying technical preparedness. Practical research on the kinetic structure of six young swimmers was conducted using selected methods, tests, and innovative technologies.

The assessment of technical preparedness relied on specially developed tests and analysis of underwater and above-water video footage. An individualized program was devised based on preliminary test results, incorporating specific exercises aimed at correcting technical errors. Swimmers performed these exercises during both the preparatory and competitive periods, with exercises tailored to the specific mesocycle focus.

Final assessments were conducted at the end of the experimental period, comparing swimming performance indicators. Conclusions regarding the effectiveness of the developed program were drawn based on the dynamics of these indicators.

The research findings on the biomechanical structure of young swimmers indicate that the level of technical preparedness at an early stage largely determines the potential for improving athletic performance in later years.

Observations of the training process of young swimmers, along with the results of various tests, confirm the hypothesis that systematic training without specialized exercises has insufficient impact on athletes' technical preparedness.

The improvement in performance observed in the experimental group can be attributed to the use of the developed program, which aimed to identify and rectify technical errors in butterfly swimming. A significant aspect of this study was the selective focus on exercises targeting the kinetic structure of the stroke and propulsion movements. Special attention was given to movements responsible for elongating the stroke, as they are indicative of the swimmer's efficiency.

REFERENCES:

1. **Аикин, В.А.** Учет биологических закономерностей развития в тренировочном процессе пловца /В.А. Аикин // Актуальные вопросы спортивного плавания: Сб. научн. трудов – Омск, 2005.
2. **Булгакова Н.Ж.** Познакомьтесь — плавание / Н.Ж. Булгакова. – Москва : Издательство Астрель, 2002. – 160 с.
3. **Верхошанский, Ю.В.** Программирование и описание тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988 – 330 с.
4. **Виноградов, В.Е.** Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. - Киев: Славутич- Дельфин, 2010. - 367 с.
5. **Викулов А. Д.** Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений: Учебное пособие / А. Д. Викулов. – Москва : Владос-пресс, 2018. – 368 с.
6. **Викулов А.Д.** Плавание : учебное пособие / А.Д. Викулов. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
7. **Barbosa TM, Morais JE, Marques MC, Costa MJ, Marinho DA.** The power output and sprinting performance of young swimmers. J Strength Cond Res. 2015.
8. **Barbosa T.M., Morais J.E., Marques M.C., Silva A.J., Marinho D.A., Kee Y.H.** Hydrodynamic profile of young swimmers: Changes over a competitive season. Scand J Med Sci Sports. 2014.
9. **Chollet D, Seifert L, Boulesteix L, Carter M.** Arm to leg coordination in elite butterfly swimmers. Int J Sports Med. 2006.

3-15 ЖАСТАҒЫ СПОРТШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН БАТТЕРФЛЯЙ ӨДІСІМЕН ЖҮЗУДІҢ КИНЕМАТИКАЛЫҚ ТАЛДАУЫ НЕГІЗІНДЕ ҚҰРЫЛҒАН ЖЕКЕЛЕНДІРІЛГЕН ЖАТТЫҒУ БАҒДАРЛАМАСЫН ҚОЛДАНУДЫҢ ӘСЕРІ

Ультаракова Енлик Болатовна

1 курс магистратура студенті, “Спорттық Медицина және Оңалту” мамандығы, Назарбаев Университет, Астана, Қазақстан.

■ **Аңдатпа.** Зерттеудің мақсаты - жас спортшылардың баттерфляй жүзу техникасының биомеханикалық анализ арқылы жақсарту. Зерттеуге алты жүзуші қатысып, техникалық және физикалық дайындықтарын бағалау үшін педагогикалық тесттер мен бейнеталдау қолданылды. Маңызды жақсартулар байқалды: ұлдардың уақыты 1,37%-ға, қыздардың уақыты 1,89%-ға жақсарды. Гребок ұзақтығы, гребок жиілігі және жүзу жылдамдығы сияқты негізгі көрсеткіштер оң өзгерістер көрсетті. Дайындалған жаттығу бағдарламасы техникалық қателіктерді тиімді түзетіп, жүйелі, мамандандырылған жаттығулардың және нақты уақыттағы кері байланыстың маңыздылығын көрсетті. Зерттеу нәтижелері жүзу биомеханикасындағы ғылыми зерттеулер мен инновациялық жаттығу әдістерінің қажеттілігін растайды.

⇒ **Түйін сөздер:** баттерфляй, биомеханикалық талдау, жүзу техникасы, кинематикалық параметрлер.

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ, СОСТАВЛЕННОЙ НА ОСНОВЕ КИНЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 13-15 ЛЕТ

Ультаракова Енлик Болатовна

студентка 1 курса магистратуры по специальности “Спортивная Медицина и Реабилитация”, Назарбаев Университет, Астана, Казахстан.

■ **Аннотация.** Цель данного исследования - оценка эффективности методики совершенствования техники плавания стилем баттерфляем у юных спортсменов посредством биомеханического анализа. В исследовании приняли участие шесть пловцов в возрасте 13-15 лет специализирующихся в плавании баттерфляем, I и II спортивного разряда. Для оценки технической и физической подготовки использовались педагогические тесты и видеоанализ. Были отмечены значительные улучшения: время у мальчиков улучшилось на 1,37%, у девочек - на 1,89%. Ключевые показатели, такие как длина гребка, частота гребков и скорость плавания, показали положительные изменения. Разработанная тренировочная программа эффективно исправляла технические ошибки, демонстрируя важность систематической, специализированной тренировки с обратной связью в реальном времени. Результаты исследования подтверждают необходимость научных исследований и инновационных методов тренировки в биомеханике плавания.

⇒ **Ключевые слова:** баттерфляй, биомеханический анализ, техника плавания, кинематические параметры.

МРНТИ 77.29.08

СВЯЗЬ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ С КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ БИАТЛОНИСТОВ

Агатаева Алтын Сабитовна

магистр, методист по спорту КГУ «Региональный учебно-методический центр физической культуры, спорта и начальной военной подготовки» Управления образования акимата Северо-Казахстанской области, г.Петропавловск.

■ **Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, указывающие на связь координационных способностей биатлонистов с силой нервных процессов, а также необходимость включения в тренировочный процесс спортсменов со слабым и средне-слабым типами нервной системы дополнительных упражнений и средств восстановления, способствующих оптимизации режима функционирования нервной системы.

→ **Ключевые слова:** тип нервной системы, биатлон, координация, теппинг-тест.

В настоящее время биатлон является самым популярным видом спорта среди других зимних видов спорта. Уникальность биатлона заключается в сочетании передвижений на лыжах по равнинной или пересеченной местности с кратковременными остановками для ведения стрельбы. Специфические особенности данного вида спорта предъявляют высокие требования к психофизиологическим качествам ввиду быстрой смены деятельности [2]. По мнению ученых, основная роль, определяющая стиль выполнения двигательных действий в процессе тренировочных занятий, принадлежит свойствам нервных процессов, в частности, силе и подвижности [4,5,6,7]. Интегральным показателем психофизиологического состояния спортсменов-биатлонистов может явиться максимальная частота движений. Так как данный показатель оценивает скоростной аспект психомоторной активности и является индикатором уровня мастерства спортсмена [5].

Цель исследования: изучить взаимосвязь особенностей свойств нервной системы с координационными способностями биатлонистов 16-17 лет.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить тип нервной системы у биатлонистов 16-17 лет;
2. Оценить уровень координации с помощью стрелкового тренажера СКАТТ и пробы М. Ромберга у биатлонистов 16-17 лет с разным типом нервной системы.

В исследовании приняли участие 10 юношей в возрасте 16-17 лет. Средний возраст юношей составил $16,4 \pm 1,01$ лет. В состав группы входили юноши с I спортивным разрядом (5 человек)

и кандидаты в мастера спорта (5 человек). Исследование проводилось на базе СДЮСШ им. Казбека Байболова, город Петропавловск, Республика Казахстан. Для определения свойств нервной системы использовали экспресс-методику «Тэппинг-тест», разработанную Е.П. Ильиным [5]. Для оценки координационных способностей использовался тест М. Ромберга. Критерии оценки: сохранение равновесия 30 с. и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук. Стрелковая работоспособность была оценена и проанализирована с помощью электронного стрелкового тренажера «СКАТТ», электронный датчик которого постоянно, с высокой точностью позволял контролировать перемещения оружия относительно цели [3].

Полученные в ходе исследования данные были обработаны с использованием программы Statistica 6.0. Для выявления различий по изучаемым показателям использовали непараметрические методы математической статистики. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Анализ полученных результатов экспресс-методики «Теппинг-тест» Е.П. Ильина показал, что у юношей 16-17 лет, занимающихся биатлоном, индивидуальный характер динамики темпа максимальной частоты движений, производимых кистью, был не одинаков. В соответствии с полученными результатами среди испытуемых отмечались следующие типы силы нервной системы: сильный, средне-сильный, слабый и средне-слабый. Наибольшее количество испытуемых имели слабый тип нервной системы (табл.1), что согласуется с данными Ильина Е.П. [5], но несколько противоречит данным Абрамчик А.А. [1].

Таблица 1.

Распределение обследуемых в зависимости от типа нервной системы

Тип нервной системы			
Выпуклый тип (сильная НС)	Ровный тип (средне-сильная НС)	Нисходящий тип (слабая НС)	Промежуточный тип (средне-слабая НС)
1	1	5	3

Изучение показателей в пробе Ромберга показало, что при исключении зрительного анализатора качество функции равновесия было наихудшим у спортсменов со средне-слабой нервной системой. При открытых глазах наибольшая способность сохранять равновесие отмечалась у представителей с сильной и слабой нервной системой (табл.2).

Таблица 2.

Результаты пробы Ромберга, у спортсменов-биатлонистов 16-17 лет с разным типом нервной системы

Тип нервной системы	Проба Ромберга, (с)	
	Глаза открыты, (с)	Глаза закрыты, (с)
Выпуклый тип (сильная НС)	30	29
Ровный тип (средне-сильная НС)	26	24
Нисходящий тип (слабая НС)	30	32
Промежуточный тип (средне-слабая НС)	20	10

Анализ выполнения серии выстрелов из положения стоя показал, что наибольший результат перемещения точки прицеливания в мм по мишени отмечался у юношей со слабым типом нервной системы, при этом, по сравнению с данными спортсменов со средне-сильным типом нервной системы были получены статистически значимые различия (табл.3). Большая длина траектории перемещения точки прицеливания у биатлонистов со слабым типом нервной системы, по всей вероятности, связана с более быстрой утомляемостью, свойственной представителям данного типа нервной системы, и требует внесения коррективов в тренировочный процесс данных спортсменов.

Таблица 3.

Показатели оценки состояния координации с помощью стрелкового тренажера SKATT у биатлонистов 16-17 лет с разным типом нервной системы (Хўғ) (Скорость движения точки прицеливания по мишени за 250 мс)

Тип нервной системы	Средние значения длины траектории (с)
Выпуклый тип (сильная НС)	53,11±1,21
Ровный тип (средне-сильная НС)	33,62±1,44*
Нисходящий тип (слабая НС)	69,48±2,16*
Промежуточный тип (средне-слабая НС)	46,42±2,34

*- статистически значимые различия между группами, при $p < 0,05$

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о наличии разных свойств нервной системы среди спортсменов-биатлонистов. Снижение координационных способностей спортсменов связано с силой нервных процессов. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости включения в тренировочный процесс биатлонистов со слабым и средне-слабым типами нервной системы дополнительных упражнений и средств восстановления, способствующих оптимизации режима функционирования нервной системы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- Абрамчик А.А.** Влияние типа нервной системы на стрельбу в биатлоне А.А. Абрамчик //Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта: материалы студ. науч.-практ. конф. - Минск, 2020. – С. 3 – 7.
- Айзман Р.И.** Психофизиологические показатели лыжников-гонщиков и биатлонистов разного уровня спортивного мастерства / Р.И. Айзман, М.С. Головин, Л.А. Гиренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 44-47.
- Астафьев Н.В.** Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT: учебное пособие / Н.В. Астафьев. – М.: 2018. – 142.

4. **Горбунов Г.Д.** Психопедагогика спорта. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2006.5. **Иванов А.А.** Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
6. **Ильин Е.П.** Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
7. **Каменская В. Г.** Свойства нервной системы и темперамента в структуре индивидуально-типологических особенностей человека / В. Г. Каменская, Е. Е. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - №1. - 2010.- С. 202-209.
8. **Нопин С.В.** Возрастные и половые особенности психофизиологических показателей спортсменов разных видов спорта / С.В. Нопин, С.М. Абуталимова, А. Н. Копанев, А. Н. Потанин // Современные вопросы биомедицины. – 2020. – Т. 4. – № 1(10). – С. 12-27.

ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ТИПОЛОГИЯЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ БАЙЛАНЫСЫ, БИАТЛОНШЫЛАРДЫҢ ҮЙЛЕСТІРУ ҚАБІЛЕТТЕРІМЕН

Ағатаева Алтын Сәбитқызы

Петропавл қ. «Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің «Дене тәрбиесі, спорт және алғашқы әскери даярлық өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ спорт жөніндегі әдіскер-магистрі.

■ **Аңдатпа.** Мақалада биатлоншылардың үйлестіру қабілеттерінің жүйке процестерінің күшімен байланысын, сондай-ақ жүйке жүйесінің әлсіз және орташа әлсіз түрлері бар спортшыларды жаттығу процесіне жүйке жүйесінің жұмыс режимін оңтайландыруға ықпал ететін қосымша жаттығулар мен қалпына келтіру құралдарын қосу қажеттілігін көрсететін зерттеу нәтижелері келтірілген.

⇨ **Түйін сөздер:** жүйке жүйесінің түрі, биатлон, үйлестіру, теппинг-тест.

CONNECTION OF TYPOLOGICAL PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM WITH THE COORDINATION ABILITIES OF BIATHLETES

Agatayeva Altyn Sabitovna

Master of Methodologist in sports, MSI «Regional Educational and Methodical Center of Physical Culture, Sports and initial military training» of the municipal state institution «Department of Education of the Akimat of the North Kazakhstan region», Petropavlovsk.

■ **Annotation.** The article presents the results of a study indicating the connection between the coordination abilities of biathletes with the strength of nervous processes, as well as the need to include additional exercises and recovery tools in the training process of athletes with weak and medium-weak types of nervous system, contributing to the optimization of the functioning of the nervous system.

⇨ **Keywords:** type of nervous system, biathlon, coordination, tapping test.

FTAMP 77.03.05

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Апарова Гульжан Есетовна

учитель физической культуры школы - лицея №59 имени Карима Мынбаева, город Астана

*Движение по своему воздействию
может заменить любое лекарство,
но ни одно лекарственное средство
не может заменить движение....
Т. Тассо (итальянский поэт 16 в.)*

■ **Аннотация.** В статье рассмотрена проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В настоящее время актуальность проблемы несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой.

⇒ **Ключевые слова:** контрольные нормативы, двигательный режим, двигательная активность, медицинская группа, адаптации к физическим нагрузкам, функциональные возможности.

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Это вовсе не означает, что от уроков физической культуры надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Актуальность. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний. В последние годы наблюдается выраженный рост нервно-психических расстройств, ухудшается состояние психической адаптации детей и подростков, что приводит к алкоголизации, табакокурению, наркомании. Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами: ученики 7-8 лет имеют в среднем 2,5 диагноза, школьники 10-14 лет – 4 диагноза, а старшеклассники – в среднем шесть и более функциональных отклонений и хронических заболеваний. Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. «Движение» способствует не

только физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. При этом гиподинамия вызывает еще большие функциональные и морфологические изменения в организме. Сочетаемость симптомов заболеваний особенно наглядно проявляется у детей, у которых отмечались одновременно нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, заболевания органов дыхания. Поэтому, во избежание дальнейших негативных изменений, двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима. Но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок.

Объект исследования: система физического воспитания детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

Предмет исследования: особенности организации и содержание занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать совокупность средств и методических условий, позволяющих успешно проводить уроки физической культуры с детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что готовность учителя физической культуры к работе с детьми с ослабленным состоянием здоровья будет успешной если:

- раскрыты содержание и средства физического воспитания с учетом состояния здоровья занимающихся;
- разработаны методические требования к уроку физической культуры в специальных медицинских группах;
- разработана методика проведения занятий при распространенных заболеваниях.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи:

1. На основании теоретического анализа физиолого-педагогической и методической литературы выявить влияние физических упражнений на организм учащихся с ослабленным здоровьем.

2. Определить содержание занятий физической культурой в специальных медицинских группах.

3. Представить методику проведения занятий при распространенных заболеваниях.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- беседы с учителями и родителями;
- анализ собственной педагогической деятельности.

Как же физические упражнения влияют на организм учащихся с ослабленным здоровьем? Рассмотрим двигательный режим, как фактор укрепления здоровья.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями детского организма. Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы и других нарушений в физическом развитии; причиной замедления двигательного развития, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма, ухудшает здоровье, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах школьник с трудом осваивает или вовсе не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем имеет большое значение в охране и укреплении здоровья подрастающего поколения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, совершенствует физиологические механизмы вегетативных функций, повышает резистентность организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и патогенным

микроорганизмам. Наиболее выражено реагируют на мышечную деятельность сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Первая перестраивает свою работу и, приспосабливаясь к значительным нагрузкам, начинает функционировать намного экономнее не только во время мышечной деятельности, но и в состоянии покоя.

Во время выполнения физических упражнений устанавливается более полноценная координация между работой мышц и внутренних органов, совершенствуется их функция. Внутренние органы начинают работать более экономно, с меньшими затратами.

При нормированной двигательной активности детей и подростков рекомендуется объединять в следующие возрастные группы: школьники 8-10 лет, 11-14 лет. В подростковом возрасте при определении гигиенической нормы двигательной активности необходимо учитывать половые особенности.

Часы подъемов двигательной активности, очевидно, наиболее эффективны для организации занятий физическими упражнениями.

В зимнее время двигательная активность снижается на 30-40 % по сравнению с осенним и весенним периодами. Учитывая, что это снижение проявляется, прежде всего, за счет самостоятельной двигательной активности, существенно дополняющей и регулирующей суточный объем движений, необходимо способствовать выполнению ежедневных оптимальных норм движений зимой преимущественно за счет организованных форм физического воспитания.

Двигательная активность в количественном отношении у младших школьников не одинакова — она ниже у девочек и составляет 70-80 % суточных величин движений мальчиков. Девочки меньше двигаются самостоятельно, реализуя при этом только 40 % суточного числа движений, за счет организованных форм воспитания — 50-60%. Мальчики, наоборот, 57% движений проявляют самостоятельно, а 43% — на различных занятиях по физическому воспитанию. Для девочек нужны другие методические приемы и больший объем организованных форм физического воспитания по сравнению с мальчиками.

Нужно учитывать, что потребность детей в движении в определенной мере удовлетворяется в условиях режима школы самостоятельными, спонтанными движениями в объеме 18-20 %. Однако и самостоятельные движения, наряду с уроками физической культуры, не могут полностью удовлетворять потребность учащихся в движении. В дни, когда проводится урок физкультуры, при отсутствии других форм физического воспитания, дети недополучают до 40 %, а без таких уроков — до 80 % движений. Но если они пропускают уроки,

не участвуют в подвижных играх при интенсивной умственной деятельности, то они отстают в физическом развитии, хуже учатся, часто болеют. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20-40 %. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что для удовлетворения естественной физиологической потребности младших школьников в движениях суточный объем их активных движений должен быть не менее 2 ч, а недельный — не менее 14 ч. В настоящее время недопустимо ограничивать двигательную активность учащихся только уроками физической культуры.

Как мы будем организовывать физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем? Как будем комплектовать группы?

Основным критерием отбора в различные группы является состояние здоровья учеников. Выделяют три группы здоровья в общеобразовательной школе.

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич порезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

При определении медицинской группы для школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы намного сложнее, чем занятий со здоровыми детьми: здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

В некоторых школах допускается практика совместных занятий школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с учащимися основной и подготовительной групп. Такие занятия малоэффективны. Дети этой группы обычно малоподвижны, не решаются выполнить ряд упражнений, стесняются на занятиях, движения делают неуверенно и робко, боясь ошибиться и стать предметом насмешек.

Комплектование специальных медицинских групп перед новым учебным годом должно осуществляться с учетом возраста, показателей физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса (до 1 июня), по данным медицинского обследования, проведенного в апреле-мае текущего года. Наполняемость групп – 10-15 человек.

На основании состояния здоровья, результатов функциональных методов исследования, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений учащиеся переводятся в соответствующую медицинскую группу.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы – А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями; таких детей большинство.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

В односменных школах занятия групп здоровья планируются после уроков, в двухсменных – между сменами для младшей и средней возрастных групп, а для старших школьников – после окончания уроков второй смены. Занятия проводятся два раза в неделю во внеурочное время. Учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах, обязательно посещают уроки физкультуры, принимают участие в подготовительной и заключительной частях, а во время основной части выполняют упражнения, разрешенные на занятиях в специальной группе.

В подготовительной части урока должны присутствовать такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30 м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учеников движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Необходимо чередование упражнений, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления между выполнением различных заданий рекомендуется применение упражнений на расслабление.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Выводы:

1. Одним из ведущих механизмов, формирующих общие характерные особенности организма при отклонениях в состоянии здоровья школьников, является сниженная двигательная активность. Она может быть как в форме недостаточности общей суммы активности, так и в виде ограниченности интенсивных нагрузок развивающего характера.

2. В последнее время наблюдается выраженный рост нервно-психических расстройств школьников, ухудшается состояние психической адаптации детей и подростков, что приводит к алкоголизации, табакокурению и наркомании. Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами.

3. Изучение научно-методической литературы, анализ практического опыта использования средств физической культуры в занятиях с детьми с отклонениями в состоянии здоровья позволили установить, что двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима, но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок.

Комплексное использование средств, методов и форм организации занятий с детьми с ослабленным состоянием здоровья не только способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, но и содействует формированию здоровья личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. — М.: Высш. шк., 1986.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. — М: Высшая школа Д9 86 г. - 255 с.

3. Вайнбаун Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова — М: Издательский центр «Академия», 2002 г. - 240с.

4. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — с.60-66

5. Дубровский В.Н. Лечебная физическая культура. — М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами // Физическая культура в школе-2000-№6-с22-25

7. Рипа М.Д. и др. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова; Под ред. М.Д. Рипы — М.: Просвещение, 1988, - 175 с.

ДЕНСАУЛЫҒЫ НАШАР БАЛАЛАРМЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ӨТКІЗУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Апарова Гүлжан Есетқызы

Кәрім Мыңбаев атындағы №59 мектеп - лицейінің дене шынықтыру пәні мұғалімі, Астана қаласы.

- ☰ **Аңдатпа.** Мақалада денсаулық жағдайында әртүрлі ауытқулары бар балалардың дене тәрбиесі мәселелері қаралды. Қандай да бір ауруларға шалдыққан немесе жиі және ұзақ ауыратын оқушыларға әсіресе әлсіреген ағзаға жақсы әсер ететін қозғалыс белсенділігі қажет. Ал оларды дене шынықтырудан босатады.
- ↔ **Түйін сөздер:** қозғалыс режимін, қозғалыс белсенділігін, медициналық топты, дене белсенділігіне бейімделуді бақылау стандарттары. Функционалдығы.

FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH CHILDREN IN POOR HEALTH

Aparova Gulzhan Esetovna

physical education teacher of school-lyceum No. 59 named after Karim Mynbaev, Astana.

- ☰ **Annotation.** The article discusses the problems of physical education of children with various disabilities in their state of health is currently undoubted. Schoolchildren who have undergone any diseases or are often and long-term ill, especially need motor activity, which has a beneficial effect on a weakened body. And they are often simply exempted from physical education.
- ↔ **Keywords:** control standards, motor mode, motor activity, medical group, adaptation to physical activity, functional capabilities.

МРНТИ 77.03.15

ПИРАМИДКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Артемова Ирина Феликсовна

Рудненский индустриальный университет, г. Рудный, Казахстан.

■ **Аннотация.** Наблюдение за студентами технического вуза «Рудненский индустриальный университет» показало, что после окончания учебного дня мыслительная деятельность полностью не угасает. Утомление нарастает при неудовлетворённости учебной деятельностью, неудачах. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала учёбы, отсутствие интереса к ней, повышенная раздражительность и различные психосоматические расстройства. Чувство усталости снимается или ослабляется положительными эмоциями в сочетании с физической нагрузкой. С этой задачей хорошо справляются рекреационные и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Гимнастические упражнения, в частности, пирамидковые упражнения, отлично вписываются в программу таких мероприятий.

→ **Ключевые слова:** тренировка стрессоустойчивости, противостояние утомлению, пирамидковые упражнения, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Введение

Традиция строить живые пирамиды в Каталонии (Испания) насчитывает почти 300 лет. Это народная забава, праздник для участников и зрителей. По мнению каталонцев, участие в этой стародавней забаве помогает развивать силу, ловкость, чувство равновесия, умение работать в команде.[1]

В 2010 году ЮНЕСКО включила пирамиды из людей (кастели) в список нематериального культурного наследия человечества. [2]. Примеры пирамид представлены на рисунке 1.



Рисунок 1.

Пирамиды в Каталонии в дни народных гуляний

Гимнастические пирамиды были очень популярны в СССР в 20-30 годы. Фотографии тех лет показывают, что люди охотно демонстрировали свою ловкость. Физкультурные парады 50-х годов, с демонстрацией пирамид и пирамидковых упражнений пропагандировали здоровье и физическое совершенство. Подобные действия принесли свои плоды: советская молодёжь была неплохо сориентирована на спорт.

Сегодня эти, почти забытые упражнения развиваются как самостоятельный вид спорта под названием черлидинг [3].

Пирамидковые упражнения или пирамиды входят в состав акробатических упражнений. Акробатика – это одна из разновидностей гимнастики, упражнения в которой направлены на демонстрацию баланса, гибкости, силы, ловкости и прыгучести.

Они представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Групповые пирамидковые упражнения выполняются в статическом варианте. Пирамидковые упражнения могут быть представлены комбинациями из парных упражнений, а также в тройке, в четвёрке, в пятёрке, с другим количеством участников.

Обзор современных мониторинговых исследований показывает, что здоровыми могут считаться не более 10-12 % студенческой молодёжи. Около 50% имеют функциональные отклонения, в 50% случаев не выполняется необходимый объём двигательной активности для нормального физического развития.

Ученые приходят к выводу о необходимости использования разнообразных средств физической культуры.

Оздоровительно-рекреационное применение средств физической культуры в условиях высшего учебного заведения важно для восстановления работоспособности студентов, развития устойчивости к стрессам и укрепления здоровья в целом [4].

В процессе учебных занятий активно работают малое количество мышц тела. Остальные либо бездействуют, либо несут статическую нагрузку. При этом учебное время студентов в среднем составляет 52-58 ч в неделю, т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8-9 часов. Рабочий день студентов вузов один из самых продолжительных.

При этом восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно. Причины всем известны: недосыпание, нерегулярность питания, ограниченное использование средств физической культуры

Малая подвижность отражается на функционировании систем организма молодых людей, особенно на сердечно - сосудистой и дыхательной системах. При длительном сидении за учебным столом дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма.

Из-за недостаточной двигательной активности снижается и сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания нередко приводит к избыточному весу, что еще более затрудняет двигательную активность. [4, 5].

Специфическая поза человека, проводящего дни за компьютером или смартфоном - вытянутая вперед и вниз шея, опущенная голова. Таких молодых людей мы часто видим в стенах вуза. Синдром, при котором возникает высокая нагрузка на шейный отдел позвоночника, получил название «компьютерная шея»[6].

Актуальность данной работы в способствовании минимизировать или избежать отрицательного воздействия на здоровье продолжительных статических нагрузок, вследствие длительного сидения. Применение с этой целью активной и разнообразной физической деятельности даёт хорошие результаты [7-10]. В качестве одного из средств физической культуры в данной работе рассматриваются пирамидковые упражнения.

Цель данной работы – противостоять отрицательным последствиям гиподинамии, содействовать гармоническому развитию студентов. В процессе физического воспитания и в рекреационных мероприятиях использовать разнообразные формы и методы, в т.ч. пирамидковые упражнения.

Задачи исследования. Получить данные об осведомлённости студенческой молодёжи о пирамидковых упражнениях. Осветить методику применения пирамидковых упражнений в рекреационных и оздоровительных целях.

Методика. В данной работе, в качестве элемента педагогического исследования, применялись методы наблюдения и анкетирования.

Перед разучиванием пирамидковых упражнений необходимо подготовить рисунки, схемы, для необходимого количества участников, а также разучить хваты [11].

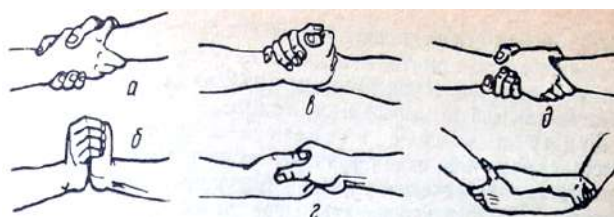


Рисунок 1.
Акробатические хваты.
а – простой, б – лицевой, в – за большие пальцы,
г – пальцами, д – плечевой

Демонстрация этого материала помогает создать представление о движениях. Затем разучиваются наиболее трудные упражнения и соединения, после отрабатывается всё выступление в целом, включая выход и уход.

Исходное положение для построения пирамиды – основная стойка. При построении необходимо соблюдать определённую последовательность, выполнять движения по счёту или под музыку.

Применяется отдельный способ демонстрации упражнений. Участники вначале строят пирамиду, затем фиксируют её в течение 3-4 секунд, а затем разрушают и возвращаются в исходное положение. Важно обеспечить правильное разрушение пирамиды и страховку на всех этапах её построения.

Эти упражнения не так просто разучить, как упражнения типа зарядки, однако вложенный труд оправдывается хорошим результатом.

Упражнения можно придумать либо подобрать для любой группы участников. Студенты выполняют их с удовольствием.

Для лучшего запоминания упражнений студенты совместно с преподавателем придумывают образные названия, например, «ласточка», «мостик», «берёзка», «волна» и т.д.

Важным условием успешного проведения занятий с использованием пирамидковых упражнений является соблюдение следующих принципов:

- безопасности, создания атмосферы доброжелательности для каждого участника,
- лично-ориентированного подхода, обеспечивающего учёт индивидуальных возможностей и способностей,
- наглядности, использования фото и видеоматериалов в процессе обучения для анализа движений, рисунков, схем.

Успех в построении гимнастических узоров в пирамидковых упражнениях зависит не только от физической или технической, но и от волевой подготовки студентов. Поставив перед собой задачу «построить фигуру» участники преодолевают определённые трудности, воспитывая, таким образом, настойчивость, выдержку, целеустремлённость. Схема пирамидкового упражнения представлена на рисунке 3.



Рисунок 3.
Гимнастический узор 1

В данной схеме пирамидкового упражнения участвует пять человек. Участники принимают исходное положение – основная стойка. Далее, на счёт «раз» первый и пятый участник упражнения принимают исходное положение – глубокий выпад правой и соответственно левой ногой с упором, второй и четвёртый – принимают исходное положение (неглубокий выпад правой и, соответственно, левой ногой), пятый участник, являясь центральным, принимает исходное положение – основная стойка (руки за головой). Данный первый гимнастический узор, представленный на рисунке 4, нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем все одновременно принимают основную стойку (И.П.).



Рисунок 4.
Гимнастический узор 2

В данном пирамидковом упражнении участвуют пять человек. Участники принимают исходное положение (основная стойка). Затем на счёт «раз» первый и пятый участники принимают исходное положение – упор лёжа, прогнувшись, второй и четвёртый участники выполняют глубокий выпад правой и, соответственно, левой ногой с упором; пятый (центральный) принимает исходное положение – основная стойка, руки вверх, в стороны. Далее, гимнастический узор, представленный на рисунке 4, нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем все одновременно принимают основную стойку (И.П.).

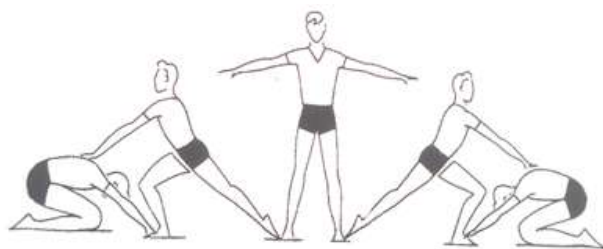


Рисунок 5.
Гимнастический узор 3

В данном пирамидковом упражнении участвуют пять человек. Участники принимают исходное положение (основная стойка). Затем на счёт «раз» первый и пятый участник принимают направленное внутрь узора исходное положение: стоя на четвереньках, спина выгнута наружу, руки касаются стоп второго и четвёртого участника, которые фиксируют положение – выпад правой и левой ногой, соответственно; пятый, центральный, участник принимает исходное положение (основная стойка), руки направлены в стороны. Данный третий вид гимнастической пирамиды нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем все одновременно принимают основную стойку [12].

Особое положительное воздействие для воспитания и формирования навыков коммуникативного поведения даёт использование пирамидковых упражнений в парах, тройках, группах с другим количеством участников.

Студенты с интересом выполняют эти упражнения, а выступления с показом этих номеров являются хорошим стимулом и одновременно праздником для участников. Это тот случай, когда счастье не только итог, но и путь к цели!

Навыки взаимодействия, партнёрские отношения воспитываются в среде доброжелательности и успешности, которую необходимо создать всеми предварительными действиями (имеется в виду упражнения на сплочение).

Во взаимодействии студентов друг с другом обеспечивается стиль поведения: помогать слабым, учиться у сильных, уважать равных.

Практическое применение. Анкетирование студентов вузов Костанайской области показало, что они не знакомы с данным видом гимнастических (акробатических) упражнений.

Наблюдение с целью проверки эффективности включения пирамидковых упражнений в тренировочный процесс осуществлялось с сентября по май за двумя группами девушек из 5 человек, которые занимаются черлидингом.

Первая группа (А) включала в программу тренировок и выступлений пирамидковые упражнения и танцевальные, вторая группа (В) использовала только танцевальные упражнения. Расчет велся по среднему арифметическому показателю в каждой группе

В тестах, которые были предложены занимающимся, как контрольные упражнения в начале занятий и в конце учебного года, проверялось как меняются показатели, которые условно обозначают состояние двигательных качеств.

Первое контрольное упражнение называется «Усложнённая поза для статической устойчивости», проверялось, как реагирует функция «Равновесие» на занятия пирамидковыми упражнениями.

Описание теста 1. Встать на одну ногу, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув её в сторону прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги, голова прямо. 2. Зафиксировать это положение, закрыть глаза.

3. Регистрировать время положения устойчивой позы.

Второе контрольное упражнение: тест на проверку гибкости. Рисунок 6.

1. Описание теста. И.П. лёжа на полу, лицом вниз, гимнастическую палку держать за концы. 1. Вытянуть палку и поднять как можно выше. Подбородок не отрывать от пола. Концы палки крепко сжать.

2. Задержаться в крайнем положении на 3 сек.

3. Измерить линейкой расстояние от пола до палки.



Рисунок 6.
Тест на проверку гибкости

Третье контрольное упражнение: тест на проверку выносливости мышц спины.

Описание теста. Поднять туловище из исходного положения – лёжа на спине (сесть) за одну минуту (количество раз)

Четвёртое контрольное упражнение: тест на проверку двигательного качества «Сила». Описание теста. И.П – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол.

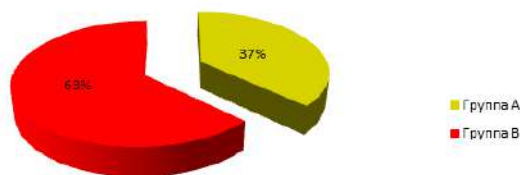
Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Результаты этого исследования показаны в таблице 1.

Таблица 1.
Сравнительная характеристика обследуемых студентов

	Двигательные качества	Время проведения тестовых упражнений		Результат
		сентябрь	май	
1. Равновесие				
1	группа А	19 сек	21 сек	лучше у группы А на 5%
2	группа В	19 сек	20 сек	
2. Гибкость				
1	группа А	30 см	35 см	лучше у группы А на 12,9%
2	группа В	30 см	31 см	
3. Выносливость мышц спины				
1	группа А	38 раз	43 раза	лучше у группы А на 7,5%
2	группа В	38 раз	40 раз	
4. Сила				
1	группа А	10 раз	12 раз	лучше у группы А на 9%
2	группа В	10 раз	11 раз	

Медицинской службой РИУ в обследуемых группах А и В были подсчитаны дни, пропущенные по болезни. В группе А, использующая в учебном и тренировочном процессе пирамидковые упражнения, пропущенных по болезни дней на 20% меньше, чем в группе В.

Сезонная заболеваемость обследуемых групп студентов с сентября по май



Отмечено, что практическое использование данного материала положительно влияет на формирование коллектива; пирамидковые упражнения позволяют сплотить участников, воспитать ответственность.

Пирамидковые упражнения и пирамиды оказывают положительное влияние на развитие двигательных навыков: координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство равновесия (баланс). Улучшают, развивают и укрепляют качества личности: внимание, самообладание, смелость, решительность – всё те же пирамидковые упражнения и пирамиды!

Обучение пирамидковым упражнениям и сплочение студенческого коллектива – это два положительно взаимодействующих фактора в процессе подготовки и участия в рекреационных мероприятиях, таких как «Спортивный КВН», «Соревнования Батыров», «А ну-ка, девушки!» и др.

Опыт использования пирамидковых упражнений получают студенты Рудненского индустриального университета, как средства физической культуры в оздоровительно-рекреационных целях. Участники, выполняя упражнения, испытали бодрость и жизнерадостность, гордость за свои двигательные умения и навыки, а также разнообразие в привычных занятиях. На рисунке 5 представлены пирамидковые упражнения, выполняемые студентами 1 курса.



Рисунок 7.

Пирамидковые упражнения в исполнении студентов

Рекомендации. Данные упражнения способствуют ускорению восстановительных процессов. Предупреждают отклонения в физическом развитии, такие как нарушение осанки, лишний вес, заболевания суставов. Они могут быть рекомендованы к применению с физкультурно-оздоровительными целями для студентов вузов. Рисунки 8-10.



Рисунок 8.

Примеры простейших поддержек

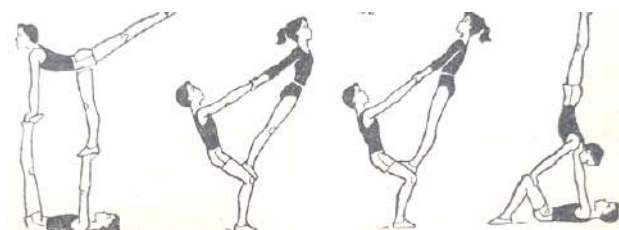


Рисунок 9.

Простейшие поддержки

Рассматривая вопрос физической культуры студентов как часть общей культуры невозможно обойтись без знаний строения тела, рационального питания, анатомии мышц, грамотного подхода к физическим нагрузкам, правильности выполнения физических упражнений. Эти вопросы подробно освещают Смелкова Е.В. и Шаламова Г.Г. в своей книге «Физическая культура в вузе для девушек» (2024г) и Казантинова Г.М. и Чарова Т.А в книге «Физическая культура студента» (2024г). Несомненно, эти знания повышают эффективность занятий. В книге «Режиссура спортивно-массовых представлений и праздников в вузе», автор Бобков В.В. (2024) рассматривает вопросы организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, подготовки упражнений для массового выступления юношей и девушек.

Заключение. Лёгкость и смелость движений, слаженность и динамичность действий участников подчёркивает зрелищность пирамидковых упражнений.

Особое положительное влияние рекреационных физкультурно-оздоровительных мероприятий с включением пирамидковых упражнений – это эмоциональная разгрузка.

С помощью этих упражнений тренируются органы и системы организма, снижается риск развития нервных заболеваний, предупреждается переутомление.

Простые комплексы гимнастических и акробатических упражнений – пирамидковые упражнения, пирамиды, при регулярном включении их в состав рекреационных мероприятий отлично справляются с поставленной целью – противостояние отрицательным последствиям гиподинамии.

Сложность и число пирамидковых упражнений не ограничены. Они могут применяться в любом возрасте, что для студентов имеет кроме оздоровительного также образовательное значение.

Рассматривая вопрос здоровья студенческой молодёжи как общественную ценность, необходимо применять разнообразные средства физической культуры, среди которых имеется положительный опыт использования пирамидковых упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Розенберг А.Н.** Барселона – СПб: Вектор, 2013 – 224 с.
2. **Михайлец М.А.** Охрана культурного наследия на международном уровне. – Минск, БГУ, 2017.
3. **Новикова В.П.** Чирлидинг в России. Начало – М.: Спорт, 2024.

4. **Муллер А.Б.** и др. Физическая культура – М.: Юрайт, 2017. – 424 с.
5. **Айзаков А.Д.** Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Алматы,: 2010. – С. 3-28.
6. **Эфрон Нора.** Я ненавижу свою шею – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2019.
7. **Шиян Б.М., Ашмарин Б.А.** и др. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 225 с.
8. **Виленский М.Я., Ильинич В.И.** Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 95 с.
9. **Богданова М.В.** Вам, молодым. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 239 с.
10. **Ильинич В.И.** Физическая культура студентов. – М.: Гардарики, 2000.– 448 с.
11. **Баршай В.М.** и др. Гимнастика. М.: Кнорус, 2013.
12. **Гузов Н.М.** Узоры на стадионе. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

ПИРАМИДАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР СТУДЕНТТЕРГЕ АРНАЛҒАН РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ІС-ШАРАЛАРДЫҢ ҚҰРАМДАС БӨЛІГІ РЕТІНДЕ

Артемова Ирина Феликсовна

Рудный индустриалды университеті , Рудный қ.

☰ **Аңдатпа.** Пирамидалық жаттығулар студенттерге арналған рекреациялық іс-шаралардың құрамдас бөлігі ретінде «Рудный индустриялық университеті» техникалық жоғары оқу орнының студенттерін бақылау оқу күні аяқталғаннан кейін ақыл-ой қызметі толығымен жойылмайтынын көрсетті. Оқу іс-әрекетіне қанағаттанбау, сәтсіздіктер кезінде шаршау күшейеді. Жүйке жүйесінің жүйелі түрде шамадан тыс жүктелуімен қалжырау пайда болады, ол оқу басталғанға дейін шаршау сезімімен, оған қызығушылықтың болмауымен, тітіркенудің жоғарылауымен және әртүрлі психосоматикалық бұзылулармен сипатталады. Шаршау сезімі физикалық белсенділікпен бірге жағымды эмоциялармен жойылады немесе әлсірейді. Дене шынықтыру және сауықтыру шаралары бұл тапсырманы жақсы орындайды. Гимнастикалық жаттығулар, атап айтқанда пирамидалық жаттығулар осындай іс-шаралар бағдарламасына өте жақсы сәйкес келеді.

⇒ **Түйін сөздер:** стресске төзімділік жаттығулары, шаршауға қарсы тұру, пирамидалық жаттығулар, дене шынықтыру және сауықтыру шаралары.

PYRAMID EXERCISES AS A PART OF RECREATIONAL ACTIVITIES FOR STUDENTS

Artemova Irina Feliksovna

Rudny Industrial University, Rudny, Kazakhstan.

☰ **Annotation.** Observation of students of technical university «Rudny Industrial University» showed that after the end of the academic day thinking activity does not completely fade away. Fatigue increases with dissatisfaction with learning activities, failures. At systematic overstrain of the nervous system overwork occurs, which is characterized by a feeling of fatigue before the beginning of study, lack of interest in it, increased irritability and various psychosomatic disorders. The feeling of fatigue is relieved or reduced by positive emotions combined with physical activity. Physical fitness and recreational activities are well suited to this task. Gymnastic exercises, in particular pyramid exercises, fit perfectly into the program of such events.

⇒ **Keywords:** stress resistance training, resisting fatigue, pyramid exercises, physical fitness activities.

МРНТИ 77.01.79

К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Альянова Елизавета Павловна

студентка 4-го курса ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза.

Қойшыбеков Жарасқан Қайратұлы

студент 4-го курса ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза.

■ **Аннотация.** В настоящей работе особое внимание уделялось изучению эмоционального выгорания учителей физической культуры. Были опрошены 100 учителей физической культуры школ г. Караганды. Далее выборка была разделена на три группы на основе уровней начальных, средних и старших классов. В каждой группе было по 45 выборок одинакового размера. Уровень эмоционального выгорания среди учителей физической культуры был проведен анализ с помощью исследований групп авторов Тарик А. Аль Салех, Наср Чалгаф, Нумен Гельмами, Файруз Азайез, Никола Луиджи Брагацци.

→ **Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, тренинги, медитация, колесо баланса, техника саморегуляции.

Профессиональная усталость – это истощение психологических и физиологических ресурсов человека, которое связано с негативными переживаниями при выполнении трудовых действий. Сегодня подход к этому вопросу кардинально изменился. Современные исследования показывают, что профессиональное выгорание может случиться с кем угодно, независимо от профессии, возраста и пола. Давайте разберемся, откуда берется профессиональное выгорание, кому больше угрожает опасность, как избежать этого расстройства и что делать, если когда-то любимая работа превратилась в пытку.

Что такое профессиональное выгорание?

Ваша работа часто кажется вам утомительной, вы чувствуете себя подавленным лимоном и часто выбираете, вы ошибались в выборе профессии? Поздравляем! Это могут быть признаки профессиональной усталости.

Профессиональное выгорание (ПВ) – это защита нашей психики от различных неблагоприятных факторов, влияющих на человека в процессе выполняемой работы. Часто это вызывает хронический стресс и синдром хронической усталости. Эти два состояния усиливают друг друга. По мнению специалистов, это основное состояние, вызывающее профессиональное выгорание. Общепринятой теорией выгорания является трехфакторная модель К. Маслача и С. Джексона, сочетающая в себе состояние физической, эмоциональной и умственной усталости, проявляющееся в профессиях социальной сферы под синдромом выгорания (Рисунок 1).



Рисунок 1.

Трехфакторная модель К. Маслача и С. Джексона.

Почему стресс на работе? Причин может быть очень много: от перегрузки, несправедливости или приличной зарплаты до межличностных конфликтов или необходимости действовать против собственной совести.

Симптомы профессиональной усталости.

Каждый человек переживает профессиональное выгорание по-своему. Но при любом расстройстве организм всегда посылает сигналы, которые он должен сообщить человеку: что-то пошло не так. В случае ПВ такие симптомы также присутствуют.

Все начинается с того, что вы чувствуете себя подавленным и разочарованным результатом своей работы. Что бы ни делал человек, ему кажется, что этого мало. В результате со временем нарастает разочарование, появляется чувство гнева, усталости и беспомощности. Если вовремя не остановить это состояние, эмоциональные расстройства могут перерасти в вполне реальные заболевания.

ПВ также может проявляться симптомами, которые изначально трудно связать с работой.

Тем не менее, при таком расстройстве у многих людей наблюдается сонливость, головная боль, расстройство пищеварения, хроническая усталость, апатия, повышение артериального давления, снижение иммунитета. Подобные симптомы могут возникать и на фоне нормальной переутомления. Но если это так, то недельного отпуска будет достаточно, чтобы сотрудник вернулся к нормальной жизни. А в некоторых случаях достаточно хорошо выспаться и отдохнуть по выходным. Но если отпуск закончился и раздражительность, депрессия, нежелание возвращаться к работе и трудности с концентрацией внимания не исчезли, это настоящий профессиональное выгорание.

Анализ последних исследований и публикаций.

Этапы ПВ. Профессиональное выгорание – сложный процесс, который не возникает внезапно, но может развиваться месяцами или даже годами. Отечественные исследования ПВ основаны на системе Г. Селье, соответствующей этапам развития стресса (3 этапа) (Рисунок 2).



Рисунок 2.

Этапы развития ПВ по системе Г. Селье.

Что происходит с человеком на разных стадиях расстройства?

Первыми признаками выгорания являются постепенная усталость и повышенная утомляемость. На выходных человеку недостаточно набраться сил и запастись энергией на следующую рабочую неделю.

Снижается дальнейшая активность, появляется апатия, человек не проявляет интереса ни к делам организации, в которой он работает, ни к личной жизни коллег.

Затем появляются первые эмоциональные реакции: словесная агрессия по отношению к коллегам, циничные высказывания, категорическое отрицание чужого мнения. Работать с таким человеком будет неприятно.

На следующем этапе снижается креативность, мотивация к работе. Сотруднику требуется больше времени, чтобы выполнить свою обычную работу, и после ее завершения он становится все более и более уставшим.

Из-за «загорелого» сотрудника эмоциональное напряжение в коллективе будет очень высоким. Такой человек старается избегать ненужных контактов с коллегами, его настроение резко меняется: от гнева до печали. На этом этапе сам человек может еще не осознает, что существует профессиональное выгорание, но его тело начинает реагировать на то, что происходит психосоматически. То есть из-за постоянной усталости и стресса возникают определенные физические расстройства: от нарушений сна и снижения сексуального влечения до сердечных заболеваний и расстройств пищеварения.

Особенно опасен последний этап развития расстройства. Если ничего не сделать, то профессиональное выгорание может вызвать отчаяние, глубокую депрессию, развитие алкогольной или наркотической зависимости, а в некоторых случаях даже привести к самоубийству.



Рисунок 3.

Стадии профессионального выгорания.

Кто подвержен риску?

В 70-х годах XX века, когда профессиональное выгорание стало изучаться как расстройство, считалось, что в первую очередь страдают представители профессий, работа которых требует постоянного общения с людьми. Например, медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники. Считалось, что люди этих профессий утомляют себя, уделяя внимание и энергию другим, проявляя к ним сострадание, принимая их проблемы близко к сердцу. Но исследования последних лет показывают, что все подвержены риску ПВ. Сегодня говорят о ПВ трейдеров, сотрудников корпораций, СМИ, продавцов. Это состояние также может возникать у людей, чья деятельность не связана со строгим графиком работы, или в ситуациях, когда человек официально не работает (студенты, волонтеры, домохозяйки и т. д.).

Это объясняется изменениями стиля работы современного человека. Профессия требует все больше и больше времени, к сотрудникам предъявляются все больше и больше требований, но в то же время они обычно не получают

достаточной поддержки или мотивации для достижения более высоких целей. В результате для многих работа становится утомительной привычкой-набором действий, которые человек обязан повторять каждый день, не получая от нее удовольствия.

В наше время также известно, что выгорание влияет на людей независимо от их возраста, размера. Если раньше считалось, что такое расстройство возникает у людей после 30-40 лет, то сегодня случаи ПВ известны даже у 20-летних сотрудников. Больше исследователей говорят, что в современном обществе ПВ чаще встречается у молодых людей, чем в пенсионном возрасте. Достигнув определенного уровня психоэмоциональной нестабильности, работники бессознательно стремятся к самодостаточности и защите. Это часто происходит быстрее у молодых специалистов, чем у пожилых. Это явление возникает из-за большой рабочей нагрузки и высоких требований молодых специалистов, а также высоких личных ожиданий.

Однако, по мнению экспертов, не все люди страдают от ПВ одинаково часто. Люди невротические, с низкой самооценкой, пассивные, зависимые от мнения других, часто воспринимающие различные ситуации с точки зрения опасности, склонны к выгоранию. Кроме того, по наблюдениям экспертов, ПВ часто встречается у перфекционистов и людей, чья работа занимает центральное место в их жизни. Вот почему выгорание чаще встречается у одиноких людей, чем в семьях. Но нельзя сказать, что эта проблема чаще затрагивает женщин или мужчин: Мужчины и женщины подвергаются одному и тому же риску.

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.

Почему возникает ПВ? Жертва профессионального выгорания часто является виновником своего разочаровывающего состояния. Современный человек привык ставить свое дело выше всего остального.

Большинство людей, которые хотят заработать больше или достичь высот, вынуждены жертвовать сном, отдыхом, временем, которое они проводят с семьей или друзьями. С другой стороны, есть много людей, которые боятся чем-то не заниматься. С их точки зрения, быть безработным – это почти то же самое, что быть бесполезным. В результате, опасаясь быть ненужными, они получают больше работы, которую со временем становится все труднее выполнять. Отдельно стоит сказать о людях, которые бегут на работу от одиночества, ностальгии. Они тоже рано или поздно сгорят.

Многие эксперты признают, что профессиональный стресс часто предшествует настоящей страсти к работе. На начальном этапе профессиональная деятельность является источником радости и удовлетворения, человек возлагает большие надежды на свою работу, он хочет сделать амбициозную и яркую карьеру. При этом сотрудник не оставляет следов профессиональной деятельности и получает от нее истинное удовольствие. Но психологи говорят, что такое поведение тоже ненормально. Со временем дисбаланс между занятостью и досугом (даже если он еще не раздражает) имеет все шансы стать РВ. То, что вызывает переутомление, рано или поздно приводит к эмоциональной, физической и духовной усталости.

Как проверить себя на склонность к ПВ?

Обычно человек замечает профессиональное выгорание себя или коллеги только тогда, когда появляются наиболее очевидные симптомы расстройства. Но, как и любые другие нарушения, ПВ лучше всего предотвратить или, по крайней мере, остановить на ранней стадии. Поэтому эксперты разработали несколько тестов, ответы на которые помогут вовремя диагностировать расстройство.

Подавляя эмоции человек не позволяет себе чувствовать. Он усилием воли зажимает эмоции внутри, не позволяя им выходить наружу. А эмоции – это один из видов энергии. И эта энергия (а человек чаще погашает негативные эмоции), образует энергетические сгустки и оседает где-то внутри нашего физического тела, обеспечивая напряжение и зажимы в мышцах и мышечных органах, воспаление в различных железах, и прочие проблемы со здоровьем.

Рассмотрев причины и последствия профессионального выгорания, мы будем изучать профессиональное выгорание учителей физкультуры.

В ходе исследования были заданы следующие вопросы (в местах производственной и педагогической практики):

- каков уровень распространенности эмоционального/профессионального выгорания среди учителей физической культуры;
- каковы факторы, определяющие такую нагрузку.

Прежде чем, ознакомиться уровнем ПВ в казахстанских реалиях, хотим озвучить то факт, что и в развитых странах (где есть все необходимое для саморазвития, высокий уровень жизнедеятельности и т.д. и т.п.) распространено ПВ не меньшей степени чем в наших школах. Об этом свидетельствуют исследования группы ученых Тарик А. Аль Салех, Наср Чалгаф, Нумен Гельмами, Файруз Азайез, Никола Луиджи Брагацци, которые опубликовали статью на

тему «Распространенность профессионального выгорания и его детерминанты среди учителей физической культуры: систематический обзор и мета-анализ (Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis)», судя по данным в данной статье, уровень профессионального выгорания следующий:

Согласно данным исследования, уровень выраженного эмоционального истощения варьировал от 11,52 до 60,6% (Q = 120,72, DF = 11, уровень значимости $p < 0,0001$, I² = 90,89% [95% ДИ 86,01–94,06]). Группа ученых объединив 12 исследований, в которых приняли участие в общей сложности 2153 учителя физической культуры, было подсчитано, что распространенность сильного эмоционального истощения составляет 28,6% [95% ДИ 21,9–35,8].

Согласно полученным результатам, большинство педагогов (58.55%) имеют средний уровень профессионального выгорания, это означает, что ситуация может быть исправлена и можно восстановить производительность труда педагогического актива. Высокий уровень – у 12.35% учителей, низкий – у 29.1% педагогов.

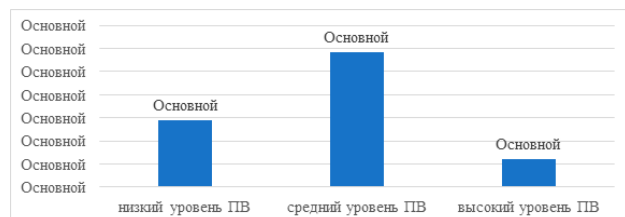


Рисунок 4.
Уровень ПВ учителей школ Казахстана,
в процентных соотношениях

Между тем, часто испытывают эмоциональную опустошенность и чувство подавленности 39.3 % из них и почти всегда такое состояние у 5.15 % опрошенных.

В этой группе находятся в равной степени учителя с небольшим и значительным стажем педагогической деятельности. Только 30.0% опрошенных полны энтузиазма и не утратили чувство значимости и привлекательности профессии. Почти столько же (31.95%) опрошенных часто или почти всегда могут «срываться на своих близких», у 45.0% – не остается сил для общения с семьей.

27.55% респондентам сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее после рабочего дня. 50.15% из них вынужденно берут работу на дом, не успевая справиться с объемом обязанностей на работе; у 58.55% учителей не остается времени для отдыха после рабочего дня.

Что осложняет процесс восстановления после рабочего дня? У 34.3% – сложности в налаживании контакта с родителями. Эти проблемы не оставляют в покое педагогов после рабочего дня. У 62.3% – негативные мысли от неудовлетворенности заработной платой. 47.2% учителей не видят перспектив карьерного роста: руководство школы редко на это настраивает либо поощряет этот процесс.

73.25% педагогов отмечают до сих пор большой объем дополнительной, административной работы, выполняемых ими учебно-воспитательных функций. А помощь со стороны руководства школ в организации данной работы часто или почти всегда сводится к критике и поиску просчетов педагогов (мнение 34.9% опрошенных).

Как учитываются предложения педагогов в совершенствовании учебно-воспитательного процесса? 65.1% педагогов отвечают, что «никогда» или «редко».

Насколько учителя владеют приемами поддержания собственного оптимистического духа и настроения? Большинство из них (81.7%) знают о них, но не всегда применяют («некогда этим заниматься»).

Кроме того, учителя физкультуры проводят всевозможные соревнования, участвуют в спартакиадах, готовят детей к соревнованиям, возят детей на эти соревнования. Вместе с тем, за это государство им также не доплачивает — три года назад оплата за внеклассную работу была отменена.

По нашему мнению, необходимо пересмотреть не только оплату труда учителя, но и пенсионный возраст. К примеру вернуть «старую, но добрую» практику - когда учитель с 25 годами педагогического стажа мог по желанию уйти на пенсию по выслуге лет.

Современная система образования в Казахстане сталкивается с рядом сложных вызовов. Эти проблемы неизбежны, поскольку система образования по своей природе подразумевает непрерывное развитие. Особенно это актуально, когда к системе предъявляются высокие ожидания, а на педагогический состав возлагается чрезмерная ответственность. Несмотря на значительные усилия со стороны правительства и министерств по повышению статуса учителя, педагоги продолжают сталкиваться с недооцененными, но весомыми проблемами. Эти трудности могут не быть видны при формальных проверках школ или в ходе публичных встреч, однако влияют на учителей в их ежедневной работе и могут привести к эмоциональному выгоранию или даже к уходу из профессии. В этой системе мы забываем, что выгорание — это не личная проблема каждого, а

результат не до конца идеальной работы системы, в которой этот педагог находится.

Согласно исследованию TALIS, учителя в Казахстане работают в среднем 49 часов в неделю — на 10 часов больше, чем их коллеги из стран ОЭСР (39 часов), хотя по трудовому кодексу Республики Казахстан нормативная рабочая нагрузка человека должна не превышать 40 часов в неделю. На 2018 год, Казахстан занимал второе место после Японии (56 часов) по трудовой нагрузке учителей среди 48 стран-участников исследования.

Для снижения уровня ПВ предлагаем следующие методы:

Медитация/релаксация

«Медитация — одна из вещей, которая улучшает качество жизни», — считает ведущая Опра Уинфри, с подачи которой в 1990-е стал медитировать весь Голливуд. Практика созерцания, которая помогает улучшить концентрацию и снять стресс, пришла на Запад из Индии, где считалась сугубо религиозной. Первые упоминания о медитации можно найти в древних буддистских текстах, где она считалась (и до сих считается) одним из главных инструментов достижения нирваны.

Современная медитация — не просто духовное упражнение, а часть глобальной майндфулнес-индустрии. Ее внедряют крупные корпорации, желающие создать для сотрудников идеальные рабочие условия, и рекомендуют селебрити.

Медитация — не магический ритуал и уж точно не процесс, ощущения от которого сравнимы с «приходом» от психоактивных веществ. Практика помогает взять разум под контроль: обуздать мысли и развить концентрацию, которая так нужна в повседневной жизни. Регулярная медитация, как уже доказали ученые, особенно помогает при решении рабочих задач. Внимание профессионального практикующего не рассеивается на сплетни коллег и бытовые вопросы, а остается нацеленным на работу.

Распространение медитации привело к тому, что ей всерьез заинтересовались в научном сообществе. Самые смелые исследования пытаются оценить связь практики и человеческого мозга. В этой сфере ученые сделали несколько интересных открытий. Так, сотрудники Калифорнийского университета обнаружили, что в мозге людей, которые медитировали на протяжении 20 лет, объем серого вещества гораздо больше, чем у тех, кто к упражнениям не прибегал. Согласно выводам ученых, практика помогает дольше сохранить когнитивные функции.

Кроме того, медитация — отличное антистресс-решение, которое помогает снизить уровень тревожности. Об этом говорят

результаты исследования 2022 года, в котором принимали участие две группы испытуемых с тревожным расстройством. Первым для устранения симптомов предлагали раз в день принимать медикаментозную терапию, вторым — медитировать. Результаты показали, что состояние участников в каждой из групп улучшилось в среднем на 20%. При этом респонденты, принимающие лекарства, столкнулись с побочными эффектами: тошнотой, проблемами со сном и либидо. Ученые предполагают, что медитация может быть эффективной, но щадящей альтернативой при лечении тревожного состояния.

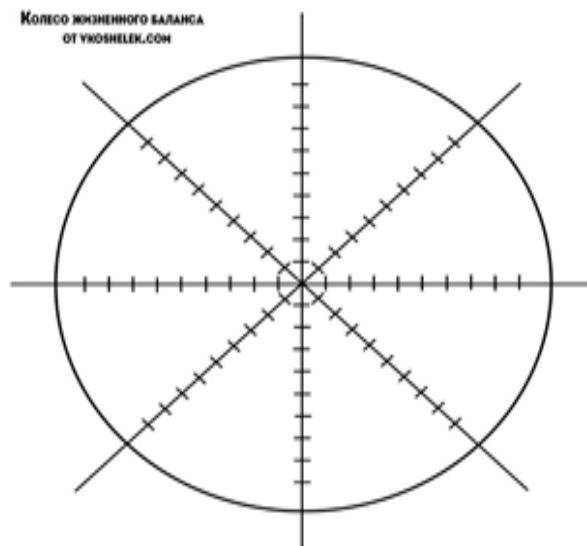
Обычно о пользе медитации говорят в контексте ментального благополучия, но она может быть нелишней и для физического здоровья. Исследования показали, что регулярные упражнения положительно сказываются на артериальном давлении: помогают снизить нагрузку на сердце и сосуды, а следовательно, предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы

Колесо баланса

Методика представляет собой практическое упражнение, в процессе которого нужно заполнить круг, разделив его на сферы жизни и присвоив каждой сфере оценку, т. е. степень удовлетворенности ее состоянием.

Придумал его Поль Дж. Майер. Он всю свою жизнь занимался вопросами мотивации людей на раскрытие их потенциала и даже основал легендарный Институт мотивации и успеха. У техники, востребованной по всему миру, есть несколько названий:

- Колесо жизни.
- Колесо коучинга.
- Колесо жизненного баланса.
- Колесо баланса.
- Круг потребностей человека.



Колесо ролей в коучинге – трансформированная арт-техника, когда в секторах вписываются роли человека, которые он играет в жизни (блогер, муж, брат, сын, директор отдела, друг и так далее).

Современное колесо коучинга закономерно претерпело изменения в рамках своей «эволюции», открыв широкое поле для творчества. Часто используется 9-10 категорий, и их названия могут меняться, в зависимости от клиента и его желаний. Нередко категории не только видоизменяются, но и делятся надвое, чтобы более детально проработать и «шкалировать» каждый сегмент.

В Европейской практике используется следующий классический набор категорий:

- Друзья и семья – этот блок, как правило, делится надвое, чтобы рассмотреть подробно каждый сектор.

- Отношения – можно разбивать на дополнительные разделы: «Свидания», «Отношения с мужем», «Взаимодействие с бойфрендом» и так далее.

- Карьера. Коуч может трансформировать сектор, учитывая потребности клиента. Например, можно рассмотреть ее в контексте материнства, роста по карьерной лестнице, волонтерство по спасению животных.

- Сектор с деньгами также может быть поделен на несколько уровней: «Финансовая устойчивость», «Инвестирование», «Заработная плата».

- «Здоровье» – его часто на практиках делят на уровни эмоционального и физического здоровья.

- Окружение – разбивка также отражает жизнь человека. «Друзья», «Коллеги», «Партнеры», «Рабочий персонал», если составляет колесо баланса жизни руководитель и прочее.

- Отдых и развлечения – этот сектор часто используется, как «Восстановление» в контексте отдыха от тяжелых будней.

- Блок личностного роста. Разбивка в каждом конкретном случае разная: «Самообразование», «Обучение», «Развитие» и так далее.

Конечно, колесо баланса жизни по-прежнему чаще всего используют с простым и конкретным обозначением секторов, но инструмент гибкий, и его можно видоизменять, трансформировать по своему усмотрению, чтобы клиент мог самостоятельно выбирать интересующие жизненные сферы, называя их так, как ему нравится, как понятно.

Почему все карты местности имеют вид сверху (мы можем это помнить с уроков географии и ориентирования в школе)? Так как с такого ракурса можно отлично видеть и оценивать все объекты одновременно. Ракурс дает возможность выработать в процессе составления колеса тактическое и стратегическое видение жизни,

чтобы впоследствии принимать взвешенные решения, ставить цели, основываясь на полной «картинке». Для этого:

Нарисуйте простую окружность.

Разбейте ее на сектора, учитывая те сферы, что выделил клиент.

Нанесите на сектора традиционную шкалу (от 0 до 10).

Клиент должен оценить его степень удовлетворенности сферами. Принципиально важно понять смысл и ощущение, которые стоят у человека за цифрами.

Визуализировать можно в игровой форме, что часто облегчает процесс: в виде «кусков пирога», «нарезанной пиццы» или «паутинки».

Шаблон колеса потребностей

Что такое жизненный баланс? Это увлекательная и интересная жизнь по своим правилам. Если этого нет, колеса жизненного баланса поможет увидеть «пробелы» и поэтапно вернуть в свои руки управление судьбой. Суть упражнения очень простая:

- Нарисуйте круг жизненного баланса – это обычный круг.

- Продумайте сферы, которые будут рассматриваться. Их количество может быть любым.

- Разбейте круг, словно вы режете большую пиццу. Представьте, что каждый сектор – это одна из сфер жизни. Можете использовать те, что были перечислены выше или придумать свои.

- Оценивайте актуальное на данный момент состояние каждой из сфер в диапазоне 1-10 баллов, где 1 – очень плохо (ужасно), а 10 – все супер!

Когда все сектора будут обработаны, вы увидите колесо жизненного баланса.

Техника Саморегуляции

Сущность личностной саморегуляции состоит в приведении своего поведения в соответствие с нормами общественной и профессиональной морали. Самым действенным личностным феноменом саморегуляции поведения являются нравственные категории. Нравственная саморегуляция – это процесс, характеризующий способность личности приводить свое поведение в соответствие с общепризнанными моральными нормами и профессиональными требованиями. Это означает, что личность активно разбирается в оказываемых на нее влияниях среды и определяет самостоятельное отношение к ним. Саморегуляция не сводится к выбору отдельных поступков, она состоит и в формировании себя как личности. Для этого личность располагает многоуровневой системой внутренних механизмов или процессов, которые происходят в ее нравственном сознании и обеспечивают устойчивую связь между внешними требованиями, выраженными в нормах

общественной и профессиональной морали, и поведением. Личность осуществляет регуляцию своей деятельности и поведения через осознание и переживание этих требований

С учетом вышесказанного подчеркнем значение стимулирования внутренних факторов для формирования умений нравственной саморегуляции поведения, внутренних процессов, обеспечивающих личностную саморегуляцию педагога: сопереживания, принятия решений, свободного выбора способов поведения, поступков, рефлексии по поводу совершенного, самоанализа и самооценки, психокоррекции своих состояний и поведения.

Суть нравственного саморегулирования педагога состоит в добровольном стремлении постоянно соотносить свои действия, поступки, намерения, интересы с интересами своих учеников, их действиями, поступками, намерениями и побуждать себя руководствоваться их интересами. Так как учителю в воспитательной деятельности приходится разрешать возникающие ситуации, то невозможно предусмотреть и смоделировать все варианты их разрешения. Поэтому для учителя первостепенное значение имеет формирование способности творчески применять исходные и основные формы морали в разрешении конкретных воспитательных ситуаций, совершенствовать моральные нормы в соответствии с изменяющимися условиями жизни и возрастающими требованиями общества к нравственному облику и поведению учителя.

Для нравственной саморегуляции первостепенное значение имеет высокий уровень общей культуры и сознательности педагога, весь строй его мыслей, чувств, его внутренняя обращенность к людям, гуманистическая направленность личности.

Для овладения навыками осознанного саморегулирования важно познакомить студентов не только с феноменом саморегуляции, но и показать, как работает механизм саморегуляции, в структуру которого входят три компонента. Нормативный компонент – это нравственные знания, моральные понятия, профессиональные требования к личности и деятельности учителя; оценочный компонент – это оценка и самооценка, осознанные критерии оценки личности, деятельности, общения учителя; регулятивный компонент – это наши чувства, отношения, убеждения, регулирующие поведение, деятельность, общение учителя; поведенческий компонент – волевые процессы, самоконтроль, самокоррекция поведения, личности и деятельности [1].

Целостный анализ саморегуляции учителя необходимо осуществлять в единстве содержательных, динамических и результативных характеристик. Содержательные характеристики саморегуляции включают в себя:

- 1) целеполагание в реализации потребностей, мотивов, интересов, установок, отношений личности учителя;
- 2) мировоззрение, убеждение, идеалы;
- 3) уровень притязаний, самооценку, систему социальных убеждений

Динамические характеристики саморегуляции включают в себя анализ поведенческих признаков: силу, интенсивность, скорость, пластичность, стабильность действий. Результативные характеристики саморегуляции включают в себя анализ эффективности выполненной деятельности как в ординарных, так и в экстремальных условиях.

Реальность показывает, что учителя, владеющие навыками осознанного саморегулирования, имеют определенные преимущества:

1. Менее конфликтны, живут в гармонии с самими собой и окружающим их миром.
2. У них лучше развита социально-психологическая адаптация к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.
3. Сами «снимают» негативные психические состояния, что улучшает их жизненный тонус, сохраняет психическое здоровье.
4. Имеют высокую продуктивность и успех в профессиональной деятельности.
5. Возможна их профессиональная и личностная самореализация.

Следовательно, развитие учителем у себя навыков осознанного саморегулирования имеет практическую ценность, поскольку позволяют учителю предотвратить личностные и профессиональные деформации, достичь гармонии с собой и окружающей действительностью.

Успешность формирования и развития навыков управления собой в педагогической деятельности зависит от ряда условий. К числу основных условий относятся следующие:

1. Сформированность системы длительных, устойчивых и позитивных мотивационных состояний: заинтересованности, увлеченности педагогическим трудом, ответственности, положительных установок на педагогическую деятельность, профессиональных ценностных ориентаций, что составляет базовый уровень саморегуляции учителя. Кроме того, в учебно-воспитательном процессе целесообразно планировать саморегуляцию как способность вырабатывать и использовать состояния, вызывающие познавательную

активность школьников через собственную заинтересованность, увлеченность, творческий подъем, оптимальное рабочее состояние.

2. Сформированность механизма саморегуляции, представляющего собой замкнутый контур. В структуре механизма саморегуляции выделяют четыре основных блока:

– цель и самопрограммирование педагогической деятельности;

– функциональный блок программирования, включающий субъективную модель значимых условий деятельности и собственно программу исполнительских действий;

– блок оценки результатов системы саморегуляции, включающий разработку критериев успешности результатов и собственно оценку результатов деятельности по выбранным критериям;

– блок корректирования педагогической деятельности, предполагающий коррекцию цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий.

Таким образом, необходимыми условиями, способствующими развитию учителем у себя навыков осознанного саморегулирования являются наличие внутренней мотивации; владение механизмом саморегуляции; сформированность базового, текущего и оперативного уровней саморегулирования.

На наш взгляд, целесообразно для педагогов регулярно проводить психологические тренинги. Организация работы по профилактике и коррекции профессионального выгорания предполагает определение ее логики (этапов) и выделение мишеней для помощи педагогу. Одной из возможных логик может быть эволюция представлений о выгорании в науке и практике, как она открывалась профессиональному сознанию. Возможно, такая же логика подойдет для индивидуального осознания проблемы выгорания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Бойко В. В., Ковалёв А. Г., Панфёров В. Н.** Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.

2. **Осухова Н. Г.** Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.

3. **Рогозинская Т.И.** Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал. 2002. No 2. С.95- 98.

4. **Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрищенко О.Е.** Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – No 5(111). – С. 154-159.

5. **Ahmadian R., Farshbaf M., Vafaeian M.** (2015). The relationship between burnout and job satisfaction of physical education teachers in Shabestar City. *Indian J. Fundamental Appl. Life Sci.* 5, 1235–1241. [Google Scholar]

6. **Al Sawy H. M.** (2015). The perceived level of burnout among physical education teachers in egypt in the light of their age. *Int. J. Psycho-Educ. Sci.* 4, 38–42. [Google Scholar]

7. **Al-Asadi J., Khalaf S., Al-Waaly A., Abed A., Shami S.** (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East. Mediterr. Health J.* 24, 262–268. 10.26719/2018.24.3.262 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]

8. **Bai N.** (2014). The relationship between school organizational climate and physical education teachers' burnout (Case study: Ramian-Iran). *Eur. J. Exp. Biol.* 4, 600–602. [Google Scholar]

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ КӘСІПТІК ТҮЙІКШІЛІК ТУРАЛЫ МӘСЕЛЕСІ

Альянова Елизавета Павловна, Қойшыбеков Жарасқан Қайратұлы
*студенты 4-го курса ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент»,
Карагандинский университет Казпотребсоюза,
8 701 552 3887, e-mail: profsls@mail.ru.*

■ **Аңдатпа.** Бұл жұмыста дене шынықтыру мұғалімдерінің эмоционалды күйіп қалуын зерттеуге ерекше назар аударылды. Қарағанды қаласы мектептерінің 100 дене шынықтыру мұғалімдерінен сұхбат алынды. Әрі қарай, Үлгі бастауыш, орта және жоғары сынып деңгейлері негізінде үш топқа бөлінді. Әр топта бірдей мөлшердегі 45 үлгі болды. Дене шынықтыру мұғалімдерінің эмоционалды күйіп қалу деңгейі авторлар Тарик А. Аль Салех, Наср Чалгаф, Нумен Гельмами, Файруз Азайез, Никола Луиджи Брагацци тобының зерттеулері арқылы талдау жүргізілді.

↔ **Түйін сөздер:** кәсіптік түйікшілік, эмоционалды сарқылу, тренингтер, медитация, тепе-теңдік дөңгелегі, өзін-өзі реттеу техникасы.

ON THE ISSUE OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Alyanova Elizaveta Pavlovna, Koishybekov Zharaskan Kairatuly

■ **Annotation.** In this paper, special attention was paid to the study of emotional burnout of physical education teachers. 100 teachers of physical education in Karaganda schools were interviewed. Further, the sample was divided into three groups based on the levels of primary, secondary and senior grades. There were 45 samples of the same size in each group. The level of emotional burnout among physical education teachers was analyzed with the help of research by the authors Tariq A. Al Saleh, Nasr Chalgaf, Numen Helmami, Fayrouz Azayez, Nicola Luigi Bragazzi.

↔ **Keywords:** professional burnout, emotional exhaustion, trainings, meditation, balance wheel, self-regulation technique.

FTAMП 77.03.05

ОЙЫНДАРДЫҢ КӨМЕГІМЕН МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДА ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН ДАМУЫ

Жоламанова Анжела Кабдуллоевна

меңгеруші, СҚО, Қызылжар ауданы, Бескөл ауылы, «Мирас» бөбекжай-бақшасы.

Оспанова Багила Каркеновна

әдіскер, СҚО, Қызылжар ауданы, Бескөл ауылы, «Мирас» бөбекжай-бақшасы.

Шунгульшин Ерик Ахмедович

дене шынықтыру нұсқаушысы, СҚО, Қызылжар ауданы, Бескөл ауылы, «Мирас» бөбекжай-бақшасы.

Матина Аксара Бериковна

тәрбиеші, СҚО, Қызылжар ауданы, Бескөл ауылы, «Мирас» бөбекжай-бақшасы.

■ **Аңдатпа.** Авторлар дене қасиеттерін тәрбиелеу құралы ретінде мектеп жасына дейінгі балалармен сабақтарда жылжымалы ойындар өткізу әдістемесін ұсынады. Олар оқу барысындағы қозғалыс ойындарының маңыздылығына назар аударады. Авторлар сабақтарда және серуендеуде жылжымалы ойындарды өткізуге қойылатын негізгі талаптарды келтіреді. Жұмыста жылжымалы ойындарға жалпы сипаттама беріледі және оларға әдістемелік нұсқаулар беріледі. Ұлттық құндылықтар арқылы мектеп жасына дейінгі балалардың толыққанды дамуы үшін: меткерлікке, ептілікке, дененің дұрыс қалыптасуына ықпал ететін ұлттық ойындарды тұрақты түрде ойнау қажет. Ұлттық ойындарды қолдану өз денсаулығына саналы көзқарасты қалыптастыруға және физикалық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Дене дамуы күн сайын ойын түрінде және балалардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, дене шынықтыру бойынша ұйымдастырылған қызмет арқылы жүзеге асырылады.

→ **Түйін сөздер:** ұлттық ойындар, физикалық қасиеттер, күш, жүгіру сапасы, дене тәрбиесі мен дамуы.

Жылжымалы ойындар балалармен сабақтарда жалпы дене шынықтыру дайындығы, спорт түрі бойынша техниканы оқытуға және қарапайым ойын әрекеттерімен танысуға көмектесу. Дене дамуы күн сайын ойын түрінде және ұйымдастырылған қызмет арқылы жүзеге асырылады.

Мектепке дейінгі жастағы балаларға арналған бірқатар қазақ ұлттық ойындарын зерттеуді ұсынамыз. Кейбір қазақ ойындарын гимнастика, күрес, жеңіл атлетика және спорт ойындарынан алған дағдылары мен шеберліктерін жетілдіру үшін пайдалануға болады. Ұлттық ойындардың балалардың спорттық дайындығында ерекше маңызы бар, мұны біз алған эксперименттік деректер дәлелдейді.

Балаларды адамгершілік құндылықтарға, өз іс-әрекеттерін және достарының іс-әрекеттерін бағалай білуге баулу. Өз құрдастарын тарта отырып, ұлттық ойынды білу және ұдайы дербес бастамашылық ету, Қазақстан Республикасының мемлекеттік рәміздерін құрметтеу.

Жылжымалы ойындарды өткізу бойынша әдістемелік ұсынымдар.

Қазақ балалар ойыны – «Қырғауылдар мен қарлығаштар».

Бұл реакция жылдамдығы мен жүгіру жылдамдығына арналған ойын. Оған шексіз адам қатыса алады. Балалар екі бірдей командаға бөлінеді. Бір команда – қарлығаштар, екіншісі - қырғауылдар. Және бір жетекші анықталады. Екі команда бір-біріне арқасымен екі қатарға тұрады. Жүргізуші қатардың жанынан өтіп бара жатып не «Қар», не «Қыр» деп айқайлайды. Команданың атауы толық аталмайынша, қозғалуға болмайды. Команда атауларының бірін жетекші «Қырғауылдар» немесе «Қарлығаштар» атаған соң, аты жазылған команда басқа команда қатысушыларын қуып келе бастаса, олар өз кезегінде шашылып, белгіленген аумақтан қашуға тырысады. Ұсталғандар аулау командасының мүшесі болады. Ойынды қайта бастауға болады. Бірнеше ойынның нәтижесі бойынша жеңімпаздарды анықтауға болады.

Балаларға арналған қазақ ойыны - «Ақ сүйек»

Ақ сүйек - бұл өте көңілді қазақ балалар ойыны. Ақ сүйекке қатысушылардың шексіз саны қатыса алады. Ойын шарттары бойынша қолында ақ сүйек ұстайтын бір жетекші анықталады (сүйекті кегля немесе доп сияқты басқа атрибутпен ауыстыруға болады). Қалған балалар жетекшіге қарама-қарсы тұрады. Жетекші сүйекті алға, мүмкіндігінше

сызықтан ары қарай лақтырып: «Ақ сүйек - бақыт белгісі, кілт, айға дейін, ақ қарлы шыңға дейін ұшып кет! Сені бір сәтте тапқан табысты әрі бақытты! «. Бұл уақытта қатысушылардың сүйектің қандай нақты бағытта ұшқанын көрмеу үшін айналуға немесе артқа қарауға құқығы жоқ. Жүргізушінің командасы бойынша «Сүйекті іздеңіз – бақытты тезірек табасыз! Ал оны жылдам әрі епті адам табады! «- деп балалар сүйек іздеп қашады. Сүйекті тез тауып алып келген жеңеді. Егер сүйекті тапқан адам жетекші жаққа жүгірген сәтте оны біреу басып жетсе...

Қазақ балалар ойыны - «Орамал» (Түйінді орамал)

«Орамал» – төзімділік пен жылдамдығына арналған тамаша қазақ балалар ойыны. Бұл ойынға балалардың шексіз саны қатыса алады, бірақ кемінде 5-6 адам. Алдымен жүргізуші анықталады, ол қатысушылардың бірін таңдайды және оған торапқа байланған орамалды береді. Содан кейін қатысушылар шеңберге тұрады, ал жетекші осы шеңбердің ортасына шығады. Қатысушылар жүргізушінің айналасында билей бастайды. Жүргізуші айқайлаған «Тоқта» сигналынан кейін қатысушылар әр жаққа шашылады. Жүргізушінің міндеті - орамалы қатысушыны ұстау, әрі орамалы қатысушы жүгіріп келе жатып орамалды басқа қатысушыға бере алады. Қатысушының орамалы кімнің қолында ұсталса, ол бәріне ән айтуы немесе өлең айтуы тиіс, сондай-ақ ол автоматты түрде жетекші болады және ойын қайта басталады.

Балаларға арналған қазақ ойыны - «Балапандар»

«Балапандар» – 15 және одан да көп жастағы балалар тобына лайықты балаларға арналған көңілді қазақ ойыны. ойын шарттары бойынша қатысушылар үш топқа бөлінеді және санаушының көмегімен үш бүршік пен үш квочканы анықтайды, қалған қатысушылар тауық болады. Шыбықтармен басқарылатын балапандардың үш тобы бір-бірінен және тізбектердің әрқайсысын басқаратын шыбықтарынан ұстап қозғалады. Бұл ретте балапандар: «Бір-бірімізді бір-ұстаймыз, осында, колоннада: дос - дос! Біз бәріміз батыл жігіттер. Көңілді балапандар! Біз жыртқыш коршуннан қорықпаймыз. Бізбен бірге біздің анамыз! Біз онымен серуендеуге, ғажайыптарды көруге барамыз! « Бұтақшалар күрделі траекториямен қозғалады, ал бүршіктер шынжырға қатысушылардың біреуі кездейсоқ ағытылғаннан кейін күтеді, сол сәтте, егер бүршік алақанымен ұстап алса, онда балапан ұсталады. Үзілген шынжыр бірігіп үлгеруге тырысады, әйтпесе ол ажыратылғанша, коршун бәріне тиіп үлгереді. Бұл ретте шыбық балапандарды қорғай алады. Егер коршун шабуыл жасаған сәтте квочка оған алақанмен тиіп үлгерсе, коршун ойыннан шығып қалған болып есептеледі.

Қазақ балалар ойыны – «Тақия тастамақ» - айтарлықтай үлкен топқа да жарайтын өте көңілді қазақ балалар ойыны. Алдымен бір жетекші анықталады, ол барлығына: «Идея бар!» (Тақия тастамақ!). «Үйірмелерге отырамыз», - деді алып барушы қастандық үнімен, ал бәрі де үйірмелерге отырады. Жетекші шеңберді айналып өтіп: «Мен шеңберді асықпай-ақ айналып өтемін. Бұл кезде біреуге аяқ астын жайып қоямын. Егер оны байқамасаң, мен оны сені ұрып-соғамын. Ал саған ойынды бастауға тура келеді.» Бұл ретте отырғандардың біреуінің артынан байқамай тубетейкасын қоюға тырысады. Шеңбер айналып өтіп, мәтін айтылғаннан кейін балалар артынан тақпақ іздей бастайды, оны тауып алған адам тез арада жүргізушіні қуып жетуі және оның басына тақпақ киюі тиіс, ал егер қуып жетпесе, жүргізуші ойыншыны қуып жету үшін тақпақпен аздап тартуы тиіс. Осылайша олар бір айналымға жүгіреді. Шеңбер шартты түрде басталып, қуып жетушінің орнында аяқталады.

«Тырналар» Жүгіру қасиеттерін дамытуға арналған ойындар

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Әрбір командада ойыншылардың саны бірдей болуы тиіс. Ойын үшін тегіс алаң таңдалады. Егістіктің басында және соңында әрбір 10 м сайын екі «қала» белгіленеді. Әрбір сызықтың жанында бір ойыншы тұруға міндетті. Бастапқы «қаладан ысқырықпен екі капитан жүгіре бастайды.

Өз сызығының жанында тұрған ойыншы қолын созып, «Тырау-тырау» деп айқайлайды, әрбір ойыншы өз ойыншысымен жанасқаннан кейін қашықтықты жүгіріп өтуге және эстафетаны әріптесінің қолына жеңіл соққымен беруге міндетті. Ережені бұзбай, бірінші болып мәреге жететін команда жеңімпаз болып шығады.

Ережелер.

1. Ойын нұсқаушының белгісі бойынша басталады.

2. Қате жіберген команда айыппұл ұпайын алады.

3. Барлық ойыншылардың екіншісінен бұрын жүгіруін аяқтаған және айыппұл ұпайлары жоқ немесе екіншісінен кем команда жеңіске жетеді.

Бұл ойында балалар ұйымдасқан түрде, ұжымда әрекет етуді үйренеді, өйткені ойын мақсатқа жету үшін келісілген бірлескен іс-қимылдарды талап етеді. Ойын қатысушылардың іс-қимылының шапшаңдығы мен ептілігін тәрбиелеуге, дербестігін дамытуға және өз іс-қимылдарын өз достарының іс-қимылдарымен үйлестіре білуге ықпал етеді. Ойындағы бірлескен әрекеттер серіктестік сезімін тәрбиелеуге ықпал етеді.

Ойынның негізгі түрі эстафеталық жүгіру болып табылады.

«Тырау, тырау, тырналар» ойыны құрылымы жағынан күрделі. Сондықтан ол туралы айтар алдында ойнаушыларды құрып, тек сонда ғана тапсырманы көрсетумен түсіндіріп, ойынды түсіндіру ұсынылады.

«Соқыр теке» («Соқыр ешкі»)

Ойын үшін орамал немесе орамал қажет. Ойыншылар қол ұстасып, шеңбер құрады. Үш төрт бала бір шеңберде тұрады, олардың біреуінің көзін орамалмен байлайды. Шеңбердегі ойыншылар жүргізушіге тиісіп, оған әртүрлі жақтан жақындап келеді және ол оларды ұстамауы үшін одан қашуға тиіс. Егер жүргізуші айналадағы ойынға қатысушылардың біреуін ұстап алып, кімді ұстағанын білсе, онда ол таңғышын шешіп, ұсталған ойыншының көзін байлайды.

Ережелер.

1. Ойнаушылар шеңберден шықпауы тиіс.

2. Жүргізушіні итеруге және оған аяқ басуға тыйым салынады.

Бұл ойын назар аударуға және қозғалыс дағдыларының шапшаңдығын тәрбиелеуге ықпал етеді. Ойын дербестікті, батылдық пен ақылдылықты дамытады, бағытты өзгертіп қозғалыс пен жүгіруге, кеңістікте бағдарлануға үйретеді. Бұл ойынды сабақтың соңында өткізген дұрыс, ол кезде шұғылданушылардың назарын аударып, оларды біршама тыныштандыру керек. Егер ойнайтын топта 20 адам болса, оларды 3-4 топқа бөліп, әр топта ойын өткізген дұрыс.

«Мергеншілер жарысы» («Ең дәл кім?»)

Ойын үшін шағын доптар қажет. Алаңның басында сызық сызылады. Ойынға қатысушылар бір қатарға бөлінеді. Ойынға қатысушыларға кезекпен шағын доптарды алға тастайды. Бәріне жақын лақтырған адам допты жинап, қалған қатысушыларға беруге міндетті. Кім допты үш рет бәрінен алға тастаса, ойыннан шығып қалады және бірінші жеңімпаз болып саналады. Осындай тәртіппен екінші және үшінші жеңімпазды анықтайды және осымен ойынды аяқтайды.

Ережелер. Снарядтарды тек нұсқаушының рұқсатымен ғана лақтыру және жинау.

Бұл ойында барлық ойыншылар өте белсенді. Ойын күшті, ептілікті және жылдамдықты дамытуға ықпал етеді. Негізінен ойындағы қозғалыс түрі - нысанаға тиіп лақтыру. Лақтыру ұлдар мен қыздар арасында жеке жүргізіледі. Жеңімпаздар осындай тәртіппен белгіленеді.

Қорытынды. Мектепке дейінгі жастағы балалармен жұмыс істеуде ұлттық қазақ ойындарын қолданғаннан кейін нәтижелер бұл ойындардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін табысты шешуге ықпал ететінін көрсетті - бұл дене қасиеттерін дамыту, денсаулықты нығайту және негізгі қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Сондай-ақ ойын этикасының негіздерін нығайтады – бұл салауатты және адал бәсекелестік

идеясынан туындайтын адамгершілік қағидалар мен талаптар. Білім беру міндеттерін шеше отырып, біз тәрбиелік міндеттерді де, сондай-ақ көптеген ерік-жігер қасиеттерін де шешеміз: дербестік, табандылық, өзін-өзі ұстау, шыдамдылық және жеңіске деген ерік.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Байзакова Н.О.** «Методика применения национальных игр на уроках физического воспитания», Алматы: КазНУ им. Аль-Фараби, 2009.

2. **Асарбаев А.К., СадыковС, Байзакова Н.О.** «Народные подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания» Алматы: КазНТУ им. Сатпаева, 2004.

3. **Байзакова Н.О., Камысбаева Ж.К., Жумабеков А.Ж., Умбетова Л.З.** «Подвижные игры и эстафеты, как средство физического воспитания» Тараз: ТарГУ им. Дулати, 2001.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГР

Жоламанова Анжела Кабдуллоевна

заведующая, ясли-сад «Мирас», с.Бесколь, Кызылжарский район, СКО.

Оспанова Багила Каркеновна

методист, ясли-сад «Мирас», с.Бесколь, Кызылжарский район, СКО.

Шунгульшин Ерик Ахмедович

инструктор по физической культуре, ясли-сад «Мирас», с.Бесколь, Кызылжарский район, СКО.

Матина Аксара Бериковна

воспитатель, ясли-сад «Мирас», с.Бесколь, Кызылжарский район, СКО.

▣ **Аннотация.** Авторы предлагают методику проведения подвижных игр на занятиях с детьми дошкольного возраста, как средство воспитания физических качеств. Они обращают внимание на значение подвижных игр на занятиях. Авторы приводят основные требования к проведению подвижных игр на занятиях и на прогулках. В работе дается общая характеристика подвижных игр и даются методические указания к ним. Для полноценного развития дошкольников через национальные ценности необходимо: регулярно играть в национальные игры, способствующие меткости, ловкости, правильному формированию тела.

Применение национальных игр содействуют формированию осознанного отношения к своему здоровью и развитию физические качества. Физическое развитие осуществляется ежедневно в игровой форме и через организованную деятельность по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей детей.

⇒ **Ключевые слова:** национальные игры, физические качества, сила, беговые качества, физическое воспитание и развитие.

WITH GAMES DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN

Zholamanova Angela Kabdullovna

manager, North Kazakhstan Region, Kyzylzhar district, Beskol village, «Nursery garden «Miras».

Ospanova Bagila Karkenovna

methodologist, North Kazakhstan Region, Kyzylzhar district, Beskol village, «Nursery garden «Miras».

Shungulshin Yerik Akhmedovich

Physical education instructor, North Kazakhstan Region, Kyzylzhar district, Beskol village, «Nursery garden «Miras».

Matina Aksara Berikovna

Educator, North Kazakhstan Region, Kyzylzhar district, Beskol village, «Nursery garden «Miras».

▣ **Annotation.** The authors propose a methodology for conducting outdoor games in classes with preschool children as a means of educating physical qualities. They pay attention to the importance of outdoor games in the classroom. The authors give the basic requirements for outdoor games in the classroom and on walks. The paper gives a general description of outdoor games and provides methodological guidelines for them. For the full development of preschoolers through national values, it is necessary to: regularly play national games that promote accuracy, dexterity, and proper body formation. The use of national games contributes to the formation of an informed attitude to one's health and the development of physical qualities. Physical development is carried out daily in a playful way and through organized physical education activities, taking into account the individual characteristics of children.

⇒ **Keywords:** national games, physical qualities, strength, running qualities, physical education and development.

FTAMP 77.29.19

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ МЕКТЕПТЕГІ ВОЛЕЙБОЛ ҮЙІРМЕСІНІҢ МАҢЫЗЫ ЖӘНЕ ӨЗЕКТІЛІГІ

Орманбекова Ляззат Сансызбайқызы

Сұлтанбек Қожанов атындағы №64 мектеп-лицей Астана қ., Қазақстан Республикасы.

■ **Аңдатпа.** Бұл мақалада білім берудің өзекті тақырыптарының бірі ретінде Өмір бойы білім алу (Life Long Learning) жүйесіне негізделген үйірме жұмыстарын жүргізу маңыздылығы қарастырылған. Қазір бүкіл әлемде Life Long Learning – өмір бойы үздіксіз оқу үрдісі таралып жатқанын байқауға болады. Бүгінде білім беру саласында оқушыларға терең білім берумен қатар тәжірибелік дағдыларға үйретудің де маңызы артуда, сондықтан заманауи оқыту тәсілдерін меңгеру қазіргі уақыт талаптары болып отыр.

Гуманитарлық мәдениет қалыптасқан қоғамда рухани-адамгершілік тәрбие беру мен салауатты өмір салтын ұстануды қалыптастыру үлкен мәнге ие болуда. Сондықтан еңбек және дене мәдениетінің жетістіктері қоғам өмірінде белсенді рөл атқарады.

Жалпы дене шынықтыру жүйесінің басты мақсаты күш-қуаты мықты, жаны-тәні сау, жан-жақты дамыған азаматтар тәрбиелеу болып табылады. Қазір мектеп қабырғаларында дәріс алушы оқушылардың болашақта университет пен мамандық бойынша әрі қарай білімін үздіксіз жетілдіріп отыруына көмектесетін бірде-бір қасиет – ол осы үйірмеде қалыптастырылып, жас өспірім ұрпақтың бойында сақталатын дағдылар. Осыған орай, мектептегі спорт үйірмелерінің, соның ішінде волейбол спорт үйірмесінің ұйымдастыру жұмыстарын жетілдірудің маңызы зор.

→ **Түйін сөздер:** салауатты өмір салты, еңбек және дене тәрбиесі, ұдайы білім алуға қызығушылық, волейбол үйірмесін жетілдіру.

Кіріспе. Оқыту барысында оқушылардың оқу қабілетін жақсартуға педагог тарапынан барынша мүмкіндік туғызылады. Дене тәрбиесінің басты мақсаты – оқушылардың жан-жақты дамуына барынша ықпал ету. Осыған байланысты педагогикалық процесте денсаулықты нығайту, сауықтыру, еңбекке қабілеттілікті арттыру, арнайы білімді меңгеру, ойын дағдыларына машықтану тәрізді міндеттерді орындау қажет.

Үйірмеге қатысушылардың жоғары дәрежеге жетуіне оларды оқытуда қолданылатын оқыту әдістері мен тәсілдердің, оқыту құралдары мен қағидалардың жиынтығы болуы міндетті шарт. Грек тілінен аударғанда «metodikos» ұғымы алға ұмтылыс, мақсатқа жеткізетін жолды білдіреді. Соңғы кезде білім беруде «технология» термині пайдаланылуда, ал бұл әдістемеге қарағанда қорытынды нәтижеге бағдарланған түсінік. Мұнда волейболды үйрету кезінде ойын тәсілдеріне жиірек жүгіну керек, олар ойындық дағдылар мен машықтарды игеруге көмектеседі. Мектепте волейбол спортына оқушылардың қызығушылығы артуда. Жүргізілетін үйірме сабақтарына негізінен ізденімпаз талантты және дарынды оқушылар қатысады. Дарынды және талантты балаларды жаттықтыруда мұғалім ерекше қасиеттері мен жеке дара қабілеттерін ескере отырып, олардың тиімді жаттығуы үшін қолайлы жағдай жасап, мүмкіндіктермен қамтамасыз етуі қажет.

Мақаланың мақсаты - дене тәрбиесінің теориялық-материалдық базасын нығайтатын, жас мамандарға септігін тигізетін, жинақталған жұмыс тәжірибесіндегі жеткен жетістіктер мен қолданылған әдіс-тәсілдермен бөлісу.

Мақаланың міндеті - дене шынықтыру және спорт мамандарына қажетті мектептегі үйірме жұмысын ұйымдастыру мен оның жалпы талаптарын игеру бойынша білімдерін қалыптастыру. Дене шынықтыру мен спорт, салауатты өмір салтын ұстану, жастарды рухани тәрбиелеудің құралы ретінде мектеп ішілік айлық іс-шараларды жоспарлау арқылы спартакиада жарыстарына шығуға ықпал ету.

Мақаланың өзектілігі - үйірме көмегімен оқушылардың үнемі дене жаттығуларымен айналысуы, оны күнделікті өмірде шұғылдануға дағдылануы, кедергілерге қарсы тұруы арқылы салауатты өмір салтын ұстанатын жеке тұлғаны қалыптастыру болып табылады. Осы алынған дағдылар болашақта бәсекеге қабілетті білімгер, еңбек нарығында жоғары сұранысқа ие бола алатын маман болып қалыптасуына мүмкіндік береді.

Волейбол командалық ойын ретінде оқушыларды қызықтырады. Командалық ойынға қатысу түрлі қимыл әрекеттерді меңгеріп, оларды бірлесе орындауға, ұйымшылдық танытуға, жеңіске бірге жету мақсатына қол жеткізуге үйретеді.

Осы тұрғыда білім алушыға ата-ана тарапынан үлкен мотивация болу үшін, бірінші, ата-ананың да баласы арқылы спортқа деген қызығушылығын арттыру маңызды. Баланың үйірмеге қатысуына ықпал етуі, керекті құралдарын алып беруі бұл - тікелей ата-ананың қолдауының арқасында жүзеге асады.

Алайда волейбол жәй ғана ойын емес, бұл нағыз спорт және салауатты өмір салты. Классикалық волейболда жылдамдық пен ептілік ең маңызды роль атқарады. Тегіс алаңда шапшаң қимылдап, тепе-теңдікті сақтай білу керек. Әуеде ұшқан допты дұрыс қабылдап алып, тордың арғы бетіне соққы жасау үшін аса шеберлікті талап етеді.

Әдістеме.

Волейбол ойыны шындап келгенде оқушыға үйрету жағынан ауыр болып келеді, сондықтан бұл ойынды оқушыға ертерек бастағаны абзал. Бұл ойын - оқушының жылдам, шапшаң қимылдауына, тез ойлауына және тез шешім қабылдауына бірден-бір ықпал ететін спорт түрі.

Ресейлік педагог Ю. Д. Железняк өзінің «120 Уроков по волейболу» атты еңбегінде волейбол секциясын құру және сабаққа мүмкіндігінше көбірек білім алушыларды тарту үшін, бірқатар іс-шараларды өткізу қажеттілігіне тоқталады. «Мысалы, волейболдан әлем чемпионаты сияқты жарыстар туралы фильмнің көрсетілімін оқушылармен бірге тамашалау керек. Содан кейін еліміздің танымал споршыларымен кездесу өткізу қажет. Сондай-ақ, үздік командалар баулыған белгілі жаттықтырушылардың спорттық тәжірибесіндегі қызықты эпизодтар мен жалпы волейболдың өмірге беретін құнды машықтары туралы әңгімелелерінің білім алушыларға берер ықпалы өте зор. Мұның бәрі қатысушылардың волейболға деген үлкен қызығушылығын тудырады, сонан соң оны нығайту және тереңдету мақсатында шеберлік практикалық сабақтарды өткізу өте маңызды. Оқу топтарының, үйірмеге қатысушылардың қатарын толықтыруға көбінесе ойын дағдыларына бұрын оқып үйренген волейболшылардың жеткен жетістіктері мен көрсеткіштері әсерін тигізеді» - деп атап көрсеткен [1].

Сонымен, спорт үйірмесінің оқушыға тигізер пайдасы өте зор. Үнемі жаттығулармен шығылдана отырып, ол өз денсаулығын және тәрбиесін, жауапкершілігін дұрыстайды, бос уақытын тиімді пайдалануға дағдыланады.

Жалпы үйірме сабақтарының негізгі белсенді қатысушылары ізденімпаз дарынды оқушылар болып табылады. Дарынды оқушылардың әр қайсысы ерекше қасиетке ие болғандықтан, топ жағдайында олардың жеке дара қабілеттерін есепке алып, айрықшалап отыру қажет. Ал, кейбір оқушылардың дарынды қасиеттері көрінбейді, сондықтан ұстаз сабақ кезінде, болмаса сабақтан тыс мектептің үзіліс кезеңінде осындай ерекше потенциалды қабілетті балаларды байқап қалған жағдайда, баламен сөйлесіп, өз үйірмесіне шақыру қажет. Бір оқушыда жылдамдық қасиеті басым болса, екінші бір оқушы икемділік қасиетімен ерекшеленеді. Алайда кейбір оқушыларда

осы қасиеттердің барлығын да бала бойынан көруге болады. Оқушылардың қабілеттіліктерін, біліктілігін, әлеуеттік мүмкіндіктерін айқындау үшін, оларға жағдай туғызу қажет. Бұл яғни, спорттық залдың болуы, волейбол доптары, волейбол сеткасы, жаттығуды жетілдіруге арналған қосымша құрылғылар, секіртпелер, метрлік резенкелер т.б. қамтамасыз етілуі.

Дарындылық пен таланттың тұжырымдамасына сай белгілі қағидаттар жүйесі қалыптасқан. Оларға шығармашылық, көшбасшылық, орындаушылық қабілеттері жатады. Яғни, дарындылықтың негізгі басым қасиеттері:

- Қабілеттің жалпы оқушылар деңгейінен жоғары болуы;
- Қандайда бір берілген тапсырманы орындаудағы артықша жауапкершілігі;
- Шығаршылық деңгейінің жан-жақтылығы;
- Жоғарғы қимыл ептілігінің дамуында (жүгіру, секіру с.с).

Дарындылық пен талантты дамытуда эмоционалдық және ынталандыру факторлары маңызды болып табылады. Оқушылардың білімге құштарлығы артады. Спартакиада жарыстарындағы жетістіктерге жету, бұл оқушылардың табандылығы, жігерлігі арқасында орын алады.

Үйірме сабақтарында жұптық, топтық, саралау әдістері жиі қолданылады. Атап айтқанда волейбол үйірмесінде жұптық әдісті пайдалану тиімді. Себебі, оқушылар бір-біріне сенімді жұмыс жасайды, өз икемдерінің деңгейін біледі, қимыл жаттығуларын бейнелі әсермен жеңіл меңгереді, бір-бірінің жұмысын көріп, кері байланыс арқылы қателерін түзетіп отырады. Бұл да болса, жаттықтырушының жұмысына оң әсерін тигізеді.



Сурет 1.

Қалалық мектептер арасындағы өткен волейбол спартакиада жарысына қатысқан 5-6 сынып оқушы қыздар құрама командасы

Үйірмеде оқушының қозғалысы, жүгіру жылдамдығы, секіруі, лақтыруы, кілт тоқтауы, іс-әрекет қимылдары, берілген жаттығу тапсырмаларды меңгеру үшін, бірнеше үйрету бөлімдері арқылы жүзеге асырылады:

1. Оқушыға қимыл жаттығулар туралы түсінікті қалыптастырып, оны жаңа элемент жаттығуларымен толықтырып отыру қажет. Оқушы жаттығуды дұрыс орындауға қол жеткізеді және жіберілген қателермен жұмыс жасайды. Түсіндіре отырып көрсету арқылы, мұғалім оқушыларға қимыл жаттығуларының ерекшеліктері мен оның дұрыс орындалуымен таныстырады. Көрсету кезінде мұғалім жаттығудың орындалу дәлдігіне, оның жекелеген тұстарына оқушылардың назарын аударып отыруы қажет. Бұл үшін берілген қимыл жаттығулардың жеңілдетілген түрімен орындап немесе оны жеке бөліктермен бөліп көрсетеді. Мысалы бұл волейболда шабуылдау соққысы кезіндегі жаттығуларға тән сипаттама болады. Алғашқы қимыл-жаттығуды мұқият бақылап, оқушының жіберген қатесін дер кезінде түсіндіріп беру және ұғындыру мұғалімнің тәжірибелігін талап етеді.

2. Берілген қимыл жаттығулардың жалпы құрылымы, жекеше бөліктері нақтыланып, әрі қарай күрделі жаттығулармен ұштасады. Мысалы волейболда допты ойынға қосу кезіндегі жаттығулар, допты төменнен тіке ойынға қосу жаттығуы болса, оның күрделенген түрінде, допты жоғарыдан ойынға қосу деген сияқты. Жаттығу қимылдары сан рет қайталанып, әбден машықтанғанша жалғасады, яғни күрделі бір іс-қимыл әр түрлі жағдайда таза орындайтындай дәрежеде болуы тиіс.

Мұғалімнің басты міндеті жаттығу қимылдарын үйретіп қана қоймай, оларды одан әрі дамытуды қадағалайды және қауіпсіздік шараларын сақтау бойынша әр оқушымен жеке дара жұмыс жүргізеді. Сондықтан мұғалім барлық жабдықтар мен спорттық құрылғылардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият тексеруі қажет.

Сабақты топтық тәсілмен жүргізген кезде әр топқа жетекші оқушыны тағайындайды. Дене мүшелерінің қимыл-әрекетін жетілдіру үшін, жаттығуларды әр оқушыға жеке-жеке қайталап жасатуы керек. Ол үшін залда әр түрлі жаттығулар жасайтын орындар болуы тиіс және топ оқушылары кезектесіп орын ауыстыру арқылы жаттығуды орындайды.

Үйірме сабағында дене шынықтыру жаттығулары неғұрлым көбірек қайталануы, соғұрлым оқушының денесіне жақсы әсер етеді. Олар - психологиялық, биохимиялық, физикалық және педагогикалық әсерлер. «Жаттығулардың жаттықтыратын әсері үш кезең арқылы орындалады.

1. Тез әсер. Жаттығу жасап жатқан кезде ағза функционалдық жұмыс істеуі, өзгеруі айқын көріне бастайды. Бұлшық еттердің көлемі үлкейеді, жүрек соғуы, тыныс алуы жиілеп, ағза қызынады, қызырады, терлейді т.с.с.

2. Із әсер. Жаттығуларды орындап біткен соң қимыл әрекеттерімен пайда болған құбылыс іздері ағзада жоғалмайды, бірталай уақыт сақталып тұрады, шамамен бір, біржарым тәуліктен артық. Адамның денесі қызып, қимыл қозғалысы ширақ болады, асқа тәбеті жақсарады т.б.

3. Бейімделу әсері. Егер қимыл әрекет алдыңғы қимыл әрекеттердің із әсері сақталып тұрған кезде қайталанса, бұндай қабаттану адамдарды осы қимыл әрекетке белсенділігін бейімдетеді. Егер апта, айларға созылып жата берсе, барлық дене мүшелері қызметі жақсарады, денсаулық нығайады, дене қуаты қасиеттерінің жұмысқа қабілеттілігі жоғарылайды, қимыл шеберлігі пайда болады».

Қимыл әрекет ----- тез әсер ----- із әсер ----- бейімделу әсері [2].

Практикада қолдану.

Дене тәрбиесі бойынша волейбол ойынының кең ауқымда таралуы мен мектепте жоғары қызықтырушылыққа ие болуы оның түрлі жаттығуларға ыңғайлылығымен, жастардың волейболды демалыс түрі ретінде тануымен, сауықтыруды дұрыс ұйымдастыруымен байланысты. Сондай-ақ, денсаулықты және дене тәрбиесін жетілдірудегі жан-жақтылығы, ойын ережесінің қарапайымдылығы, керекті құралдардың және алаңның күрделі еместігі де маңызды жай. Ойын жағдайы волейбол үйірмесіне қатысушыларды жалпы мақсатқа жету үшін өзінің ойын кезіндегі іс-қимылын ұжым мақсатына бағындыруға, нақты жағдайға байланысты өзінің бар мүмкіншілігімен әрекет жасауға, спорттық сайыс кезінде кедергіні жеңе білуге, ойын барысындағы шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тәрбиелейді. Бұлар жаттығушылардың ұжымдық сезімін, тез зейін қоюы мен шапшаң ойлауын, шешім қабылдағыштығын және күрделі қимылдар жасай білу дағдысын қалыптастыруға баулиды.



Сурет 2.

5-6 сынып оқушылары волейбол құрама командасының жүлделі орынға ие болған сәтінен көрініс

Волейболдағы жаттығудың орындалу тәсілін оқыту процесінде жаттықтырушы әдіс-тәсілдерді әрқайсысына қатысты ыңғайлырақ оқыту кезеңдеріне бөледі.

Бірінші кезең – үйреніп жатқан жаттығу тәсілімен танысу. Жаттығуды жіктеу. Ол - айту, көрсету және түсіндіруден тұрады.

Екінші кезең - жеңілдетілген жағдайда жаттығу тәсілін зерделеу. Бұл кезеңде оқытудың жетістігі негізінен жетекші жаттығуларды дұрыс таңдауға байланысты: олар құрылымы жағынан және тактикалық әрекет жағынан жақын болуы керек.

Үшінші кезең – күрделі жағдайларда жаттығу тәсілін немесе әрекетін оқыту. Бұл жерде: жаттығудың қайталанатын әдісі, орындалатын жаттығу тәсілін (іс-әрекеттің) шарттарын күрделілеу әдісі, ойын түрінде, жарыс түріндегі әдістер және тізбекті оқыту әдісі қолданылады. Бұл кезеңде қайталанатын әдіс негізгі әдіс болып табылады және дағдылар мен машықтануды қалыптастырады, бекітеді.

Төртінші кезең – ойындағы іс-әрекеттерді және жаттығудың орындалу тәсілдерін бекіту.

Үйірме сабақтарындағы оқыту барысында кез келген ойынның негізі болатын қимыл әрекеттердің тәсілін үйретуге көбірек уақыт бөлінуі керек.

Үйрету әдістеріне - қайталау жаттығулары және жеңілдетілген ережемен оқу ойын түрі жатады. Жеке және жұптық әдісі бұл - үйретудің қайталау әдісінде жаттығудың тәсілін дұрыс орындауға, үйретуге мүмкіндік береді.

Оқу топтарын жинақтауға байыпты қарау керек. Волейбол спортымен айналысу үшін мектеп жасындағы оқушыларды үш топқа бөледі. Бастауыш сынып оқушылары (6-10 жас), орта сынып (11-14 жас), жоғары сынып оқушылары (15-16 жас). Бір топқа алынатын оқушылар саны 20 адамға дейін жетеді. Егер волейболмен айналысуға үміткерлер көп болса, онда іріктеу жүргізіледі және бірдей нәтижелермен бойы жағынан көрсеткіштері жоғары оқушылар үйірмеге қабылданады. Сонымен қатар, мұғалім оқушыларды дене шынықтыру сабақтарында жаттығуларды қалай орындайтындығына және оқу материалын игеруіне қарап бағалайды, бақылау стандарттарын тапсыру нәтижелерін ескереді. Сабақ кестесі тұрақты болуы керек. Үйірменің жұмысының дұрыстығы материалды жоспарлауға байланысты. Сондықтан, негізгі жұмыс ретінде ойынның техникасы мен тактикасын оқытуды бірінші жартыжылдыққа, ал жетілдіру бойынша жұмыстарды екінші жартыжылдыққа жоспарлау қажет.

Орта буын оқушыларының (11-14 жас) жеткіншек шағы. Бұл кезде баланың денелік дамуында, психикасында, адамгершілік, рухани дамуында біршама өзгерістер пайда бола

бастайды. Жеткіншектер бұл кезеңде өздеріне сыни көзқараспен қарап, өзгелермен қарым-қатынас орнатуға бейімделеді. Балада қандай да бір өзіндік ұстаным пайда бола бастайды.

Үйірме бұл – әр түрлі сынып оқушыларынан құрылған команда болғандықтан, яғни оқушы өзіне қолдау көрсеткенін және өзінің әрекеттерін мақұлдағанды қажет етіп отырады. Бұл жерде оның жұмысын мақтау, мадақтау арқылы айтып отыру керек. Осындай кездерде мұғалімнің балаға жақын болуы, қолдауы, түсінуі ерекше қажеттілікті білдіреді. Үйірме сабақтарында оқушылардың логикалық ойлау қабілеттерін дамытуға, ойын кезінде өз беттерімен тез шешім қабылдау біліктіліктерін дамытуға көңіл бөлу керек. Ол үшін танымдық қабілеттерін қанағаттандыратын ойындар ұйымдастырып отыру қажет.

Дене шынықтыру жаттығулары жыл бойына оқу-шынығу процесінде жүйелі түрде енгізілуі керек.

«Спорт және дене тәрбиесі мектеп оқушыларының болашақтағы өмірі мен денсаулығына жағдай жасайды. Сонымен қатар, мектептен тыс әртүрлі спорттық үйірмелердің, мекемелердің де үлесі мол. Олар оқушылардың бос уақытын пайдалы жұмсауға, денсаулық сақтауға, зиянды қылықтар мен әдеттердің алдын алуға көмектесе отырып қоғамдық, эстетикалық және моральдік тәрбие береді» - деген Е.Сейсенбеков [3].

Ұсыныстар.

Волейбол үйірме сабақтары оқушылардың дене тәрбиесі мәселелерін шешуге тиімді ықпал етеді. Жақсы нәтижелер мен жетістіктерге тұрақты құрама команда болған жағдайда ғана қол жеткізуге болады. Бұл жерде басты назар аударатын жағдай:

1. Жаттықтырушы үйірмеге қатысатын оқушылардың ата-аналарымен

тығыз қарым-қатынаста болуы. Яғни, телефон байланысы (WHATSAPP) арқылы чат құрып, ата-анамен байланыста болу қажет. Бұл оқушының үйірме сабағына келгені және сабақтан кеткені туралы мағлұмат беруге өте қолайлы.

2. Үйірмеге қажетті құрал сайманның өз дәрежесінде жеткілікті болуы және ол құралдардың сапасы оқушы денсаулығына зиянын тигізбеуі.

3. Құралдардың санитарлық тазалығына әр сабақ сайын жіті назар аудару.

4. Мұғалімнің оқушылармен жұмыс барысында субординация мен этикалық нормаларын сақтау.

5. Ұстаз бен шәкірт арасында ынтымақты қарым-қатынас орнығуы.

Мұғалім мен оқушы бір-біріне құрметпен қарауы, ол үшін мұғалім мейірімді де қамқор және

дұрыс талап қоя білуі керек, мұғалім өз кәсібінің маманы болумен бірге, педагогикалық міндеттерін орындауы қажет.

«Мектептің жаны - мұғалім. Мұғалім қандай болса, мектеп сондай болмақшы. Яғни, мұғалім білімді болса, ол мектептен балалар көбірек білім алып шықпақшы. Солай болған соң, ең әуелі мектепке керегі – білімді, педагогика, методикадан хабардар, жақсы оқыта білетін мұғалім» - деген Ахмет Байтұрсынов. Шынында да мұғалім өз үлгісі арқылы ғана оқушыны талпындыра алады. Мұғалімнің балалар алдындағы беделі жоғары, бей-несі жарқын болуы тиіс. Яғни, мұғалімнің балалар алдында әрбір сөйлеген сөзі, жасаған әрбір іс-қимылы, тіпті киген киімі, жүріс-тұрысына дейін оқушыларға ұнамды немесе ұнамсыз жағынан қайтсе де өз әсерін тигізіп отыратындығы даусыз ақиқат. Мұғалім психолог та бола білуі керек.

Оқушылардың анатомиялық-физиологиялық және психологиялық, сонымен бірге жас ерекшеліктерін ескермей, оларға үйірме сабағын жүргізу мұғалімнің жұмысындағы қателік. Сондықтан да осы мәселеге назар аударған жөн. Үйірмеге қатысатын оқушылардан мектептің құрама командасы жасақталады. Бұл оқушыларды тәрбиелік, командаға деген ыстық ықыласты тудыру және бір-біріне деген достық сезімдерін жақсарту мақсатында команда оқушыларын мектептен тыс көрші мектептермен жарыс ұйымдастырып отыру керек. Осы жағдайда, кейін қалалық спартакиада жарыстарына шыққан немесе қатысқан кезде, оқушылар өздерін емін-еркін сезініп, қоршаған ортаны жатырқамай жүреді.

Қорытынды. Мектептегі волейбол спортына оқушылардың қызығушылығы жылдан жылға артуда. Волейбол ойынындағы қозғалыстар, қимыл-әрекеттер және ойындағы қарсылас команданы жеңу мақсаты, оқушыларды жақсы қызықтырады. Ойын барысындағы жүгіру, секіру, лақтыру қимылдары - бұл өсіп келе жатқан жас жеткіншекке өте пайдасы зор. Волейбол - бұл командалық ойын. Ойында әр ойыншының өзіне тән орындалу іс-әрекеттері бар. Осы қимыл әрекеттерді бірлесе отырып, ұйымшылдықпен орындау, жеңіске жету мақсатына жеткізеді.

Қазір мектеп қабырғаларында бірнеше жыл оқып, дәріс алып, содан кейін университет пен мамандық бойынша әрі қарай білімін үздіксіз жетілдіріп отыруына бірде-бір себепші болатын осы үйірмеде қалыптастырылатын дағдылар жас өспірім ұрпақтың бойында сақталады. Бұл алынған дағдылар бәсекелестікке толы өмір жолындағы еңбек нарығында сұранысқа ие болу үшін, оқушылардың өз білімдерін болашақта үнемі жағартып отыруына мүмкіндік береді.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда мектепте жүргізіліп жатырған спорт үйірмелеріне, соның ішінде волейбол спорт үйірмесіне балаларының қатысып, білім алып, денсаулықтарың шыңдап жүргені, әрбір ата-ананың үлкен қуанышына айналып отыр. Оның куәсі мектепте ай сайын ұйымдастырылып отырған түрлі жарыстарға қатысуы және қалалық мектептер арасындағы спартакиада жарыстарына қатысып, өз деңгейлерін жоғары дәрежеде көрсетіп жүргені.

Үйірме жұмысын ұйымдастыруда басты мәселе: Жас ерекшеліктеріне және физиологиялық дамуына, берілген жаттығулардың жүктемесіне басты назар аудару. Дене шынықтыру және таңдалған спорт түрінен қажетті білімдермен қамтамасыз ету. Күнделікті гигиеналық талаптарды дұрыс орындалуын қадағалау.

Мектептен тыс ұйымдастырылған жарыстарға көбірек шығу, оқушының өзіне деген сенімділігін арттыру, команда да жұмыс істей білу, мәдени деңгейін жоғарылату, еңбекке және қоғам мүлкіне деген жағымды көзқарасын қалыптастыру. Жарысты ұйымдастыру, жоспарын дұрыс құру, салтанатты түрде өткізу, жеңімпаз командаларды марапаттау сияқты іс-шараларды өткізу бұл мол тәжірибелі жұмысты талап етеді.

Педагог - авторлардың еңбектерін зерттей келе, мынадай тұжырымдама жасауға болады:

1. Өзінің жұмысын түрлендіру, жақсарту мақсатында іздену;
2. Тәжірибе алмасу, озық әдіс-тәсілдерді технологияларды меңгеруде үнемі ізденісте болып, біліктіліктерін арттырып отыру, сабақты жоғары деңгейде жүргізуге септігін тигізеді.

Спорт нұсқаулары мен А.С.Макаренконың ойынға жетекшілік ету және ойын командасын тәрбиелеу жөніндегі бағалы педагогикалық ұсыныстарын жаттықтырушылар жұмысына тиімді пайдалану.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Ю. Д. Железняк** 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
2. **Е.К Уанбаев, Ф.Ж Уанбаева** Дене мәдениеті және спорт терриясы мен әдістемесі. Өскемен 2006 ж.
3. **Е. Сейсенбеков.** Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі Астана 2011.
4. **Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский** «Волейбол в школе: пособие для учителя» М.: Просвещение, 1989.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КРУЖКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Орманбекова Ляззат Сансызбаевна

школа-лицей №64 имени Султанбека Кожанова, Астана, Республика Казахстан.

☰ **Аннотация.** В данной статье рассматривается важность ведения кружковой работы, основанной на системе пожизненного обучения (Life Long Learning), как одной из актуальных тем образования. Теперь можно заметить, что во всем мире распространяется тенденция Life Long Learning – непрерывного обучения на протяжении всей жизни. Сегодня в сфере образования все большее значение приобретает обучение учащихся как глубоким знаниям, так и практическим навыкам, поэтому овладение современными приемами обучения становится требованием времени.

Главной целью системы общей физической культуры является воспитание сильных, здоровых, всесторонне развитых граждан. Обучающимся сейчас в стенах школы прививаются необходимые качества, которые помогут в дальнейшем непрерывно совершенствовать свои знания по университету и специальности, и это - навыки, которые формируются в этом кружке и сохраняются у подрастающего поколения. В этой связи большое значение имеет совершенствование организационной работы школьных спортивных кружков, в том числе волейбольного спортивного кружка.

⇒ **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, труд и физическая культура, интерес к непрерывному обучению, совершенствование волейбольного кружка.

THE IMPORTANCE AND RELEVANCE OF THE SCHOOL VOLLEYBALL CLUB IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Ormanbekova Lyazat Sansyzbaevna

lyceum school No. 64 named after Sultanbek Kozhanov, Astana, Republic of Kazakhstan

☰ **Annotation.** This article examines a hot topic in education: the importance of teamwork based on the Life Long Learning system. Now you can see how Life Long Learning is spreading throughout the world. Today in the field of education, in addition to in-depth education, the importance of teaching students practical skills is increasing, therefore mastering modern teaching methods is a requirement of our time. In a society with a humanitarian culture, spiritual and moral education and the formation of a healthy lifestyle are of great importance. That is why the achievements of labor and physical culture play an active role in the life of society. The main goal of the general physical education system is to educate physically healthy, mentally healthy, well-rounded citizens. There is one quality that helps school students improve their education at university and their profession in the future - it is formed in this group and remains throughout the entire generation of young teenagers. :Because of this, it is important to organize and improve school sports sections, including volleyball.

⇒ **Key words:** healthy lifestyle, interest in lifelong learning, improvement of the volleyball club.

FTAMП 77.03.05

ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРДЫҢ ҚИМЫЛ-ҚОЗҒАЛЫС ЕРЕКШЕЛІГІ

Оспанова Айнұр Сәленқызы

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Арнайы педагогика кафедрасының п.ф.м., аға оқытушысы, инклюзивті білім беру бойынша курс тренері.

■ **Аңдатпа.** Берілген мақалада психикалық дамуы тежелген балалардың қимыл-қозғалыс ерекшеліктері, оларға түзете дамытушылық көмек көрсету мәселесі, ерекше білім алуда қажеттілігі бар балаларды оқыту, тәрбиелеу және дамыту барысында әртүрлі проблемалармен жүргізілетін жұмыстар қарастырылған.

→ **Түйін сөздер:** психикалық дамуы тежелген балалар, қимыл-қозғалыс саласы, психомоторика, түзету педагогикасы.

Кіріспе. Психикалық дамуы тежелген балаларды оқыту мен тәрбиелеу, түзету жұмыстарында қимыл-қозғалыс сферасын дамытудың маңызы зор. Қимыл-қозғалыс сферасын дамыту адам денсаулығындағы бұзылған функцияларды қалпына келтіру мен қалыптаспаған қозғалыс дағдылары мен машықтарын дамыту мақсатында педагогикалық түзету сабақтары арқылы жаттығулар жүйесін дұрыс орындатуға бағытталған. Ол үшін мектепке дейінгі, мектеп жасындағы балаларға емдік дене шынықтыру элементтерін кіріктіре отырып, инклюзивті орта құра отырып, сабақ жүргізу маңызды болып саналады.[1-2]

Психикалық дамуы тежелген балалар үшін дене шынықтыру жаттығуларын жүргізудің арттықшылығы:

– әмбебаптық (адам ағзасында қимыл-қозғалысқа серпіліс бермейтін бірде-бір мүше жоқ);

– нәтижеге бағытталмаған жағымсыз әсердің болмауы (оңтайлы дене жүктемесін қолданғанда);

– дене қажеттілігіне орай ұзақ мерзімге пайдалану мүмкіндігіне ие бола алады және емдік, түзету түрінен жалпы сауықтыру және жаттықтыру түріне ауыса алады.

Психикалық дамуы тежелген балалар үшін дене жаттығуларын үнемі түрлендіріп, әр түрін бала деңгейіне сай бейімдеп, ауыстырып, жүргізіп отыруға жол ашады. Сондықтан бала деңгейіне бейімделіп берілген жаттығулар бұзылған функцияларды оңалтудың тиімді шарасы болып табылады.

Дене дамуындағы бұзылыстарды түзету жаттығуына тоқталмас бұрын «түзету» терминінің мағынасына тоқталып түсініктеме беретін болсақ, «Түзету» бұл психологиялық-педагогикалық жағынан әр түрлі бұзылыстары бар немесе дамуында қандай да бір ерекшеліктері бар балаларды түзете-дамытумен қатысты термин.

Түзету дегеніміз әр түрлі бұзылыстарды түзетуді де, сондай-ақ ерекше білім алуда қажеттілігі бар балаларды оқыту, тәрбиелеу және дамыту барысында әр түрлі проблемаларымен жұмыс жүргізудің ерекшеліктері. Қалыпты психикалық даму кезінде «түзету» түсінігі қалыпты жағдай шеңберіндегі психикалық дамуға оңтайлы жағдай жасау және мүмкіндік тудыру ретінде қарастырылады. Г.В. Бурлинская, Г.В. Кабанова, А.Г. Лидерс мәліметтеріне сүйене келе баланың қалыпты онтогенезде дамуында түзетуді келесідей топтастыруға болады:

интеллектуалды түзету;

тұлғалық түзету;

невротикалық мен невроздық дамуын болдырмау және түзету.

Педагогикалық психологияда Ж.И. Шиф, Л.В. Занков, В.И. Лубовский, С.Я. Рубинштейн т.б ғалымдардың еңбегінде түзету бұл баланың жас ерекшелігімен байланысты қарастырылса, арнайы педагогика мен түзету педагогикасы бір-бірін алмастыратын термин ретінде қарастырылуда. [3-4].

Г.М. Дульнев, В.Г. Петрова, Б.И. Пинский, В.В. Воронкова, И.А. Грошенков сияқты көрнекті олигофренопедагогтардың еңбектерінен түзету педагогикасының теориясы мен практикалық мәнін көруге болады. [3]. Көрнекі ғалымдар ерекше білім алуда қажеттілігі бар балаларды жекеше оқыту түрін балалардың психикалық дамуын түзету факторы ретінде қарастырған.

Психикалық дамуы тежелген балаларды түзету жұмыстарына негіз болғаны балалардың даму мәселесін шешудегі жетекші рөлде болады. Яғни, бұл балаларға көрсетілетін түзетушілік көмектің элементтері, фрагменттері оқыту мен тәрбиелеудің түзетудің мақсатты бағыттылығының негізі болып саналады. Психикалық дамуы тежелген балаларға түзете дамытушылық көмек көрсету яғни балалардағы ерекше білім алу қажеттілігін анықтау ҚР нормативтік-құқықтық құжаттар негізінде жүзеге асырылады. [1].

Түзету теориясына негізделе отырып келесідей тұжырым жасауға болады.

Түзету жұмыстары – бала тұлғасының толықанды дамуына деген мұқтаждығын қанағаттандыру, бала дамуындағы бұзылыстардың орнын толықтыру түзету мақсаттары түзете-дамыту үрдісінде оқу-тәрбие үрдісі кезінде шешіледі.

Бала бұзылыстарын түзету арнайы ұйымдастырылған, жеке және топтық сабақтар негізінде жүргізіледі.

Психикалық дамуы тежелген балаларды түзету дене шынықтыру сабағында ғана емес, дене тәрбиесін қалыптастырудың сәтті шарты ретінде де қарастырылады. Яғни инклюзивті ортада оқушылардың қозғалыс мүмкіндіктерін бірізді дамыту мен дене шынықтыру жаттығуларын белсенді орындату негізгі жолға қойылып, оған мектеп тарапынан қажетті жағдайларда жасалуы тиіс. Осындай нақты мақсатты жолға қойылған жағдайда ғана нақты түзетушілік міндеттері оң шешімін табады. Дене шынықтыру сабағын жүргізуде психикалық дамуы тежелген балалардағы бұзылыс құрылымымен қозғалыс бұзылысын нақты есепке алған жөн.

Соның ішінде ерекше назарға алынуы керек жағдай балалардың моторлы аясының бұзылуы. Онтогенез заңдылықтарына сәйкес баланың сенсомоторлы дамуына жағдай жасалса, барлық жоғары психикалық функциялар мен процестердің белсенді дамуы жоғарлайды. Сол себепті түзету жұмысының басында келесі кезеңдеріне жол беру үшін ең алдымен түзете дамыту жұмысы осы бағыттан басталған дұрыс. Ерекше білім алда қажеттіліктері бар балалардың жалпы қимыл – қозғалыс сферасын түзету жайында А.В.Семеновичтың еңбектеріне сүйенуге болады.

Баланың моторлы саласын түзете дамытуда алдымен бұзылыс құрылымын ажыратып алу керек, осыдан кейін нашар дамыған немесе мүлде дамымаған қимыл компоненттерін қалыптастыру қажет болып саналады.

Қозғалыстардың ұйымдастырылуының төбе-премоторлық деңгейінің кемістігі кезінде қозғалыс актісінің орталық жүйке жүйесінің төменірек жатқан деңгейлерінде емес, қыртыс деңгейінде іске асырылуы зардап шегеді.

Бұл қозғалыс міндеттерінің жадыға сүйене отырып, зият арқылы шешілуінің тапшылығымен білінеді. Сондықтан бұл деңгейдегі жетіспеушіліктерді түзету ережеге бағынатын ойындарды қолдану арқылы жүзеге асырылады, балалардың осы ойындардың мән-мағынасын түсінуіне, есте сақтауына, қайталап айтып бере алуына баса назар аударылады. Сонымен бірге зейінді, тапқырлықты, зеректікті, қозғалыс траекториясын, кеңістікте орын ауыстыруын, есте сақтауын талап ететін ойындарды пайдалану тиімді болмақ. Қимыл-қозғалыстарды жоғары символикалық ұйымдастырылу деңгейін

дамытуға бағытталған түзетуді психикалық дамуы тежелген балаларда қолданбаса да болады, өйткені бұл балалар ақыл-ойы кем балалармен салыстырғанда зияты сақталуымен еркшеленеді.

ПДТ балалардың қозғалыс мүмкіндіктерін кеңейту үшін, моторлық бұзылыстарын түзету үшін белсенді және белгілі бір түрде ұйымдастырылған дене қызметі қажет. Жалпы білім беретін мектептер мен инклюзивті білім беретін мектептерде оқушылардың дене шынықтыру кестесі, дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі, әртүрлі дене жаттығулары енгізілуі қажет, соның ішінде таңертеңгілік гимнастика, сабақтардағы сергіту сәттері, дене шынықтыру сабақтары, сабақтан тыс уақыттағы ритмика, бассейнге түсу, ролик, велосипед, шаңғы мен коньки тебу, таза ауадағы спорттық ойындар, қозғалмалы, ұлттық ойындар жатады. [6].

Дене дамуы түсінігінің анықтамасына келетін болсақ, бұл ағзадағы табиғи және функционалдық қасиеттерінің өмір бойы өзгеру үрдісі. Дене дамуының сыртқы сандық сипаттамасы дене массасының және өлшемдерінің өзгеруімен сипатталады, ал сапалық белгілері – онтогенез үрдісінде организмнің функционалдық мүмкіндіктерінің өзгеруі. Бұл жеке дене қасиеттерінің және жалпы физикалық жұмысқа қабілеттіліктің динамикасымен өлшенеді. Дене дамуының белгілі бір кезеңіндегі адам ағзасының дене дамуы жағдайын сипаттайтын үрдіс емес, белгілер жайлы айтқан кезде «дене дамуының көрсеткіштері» терминін қолданады.

Дене шынықтырумен айналысу жалпы дамытушы және сауықтырушы әсер етумен қатар дене пішінінің дамуына немесе бұзылыстарын түзетуге ықпал етеді. Дене тәрбиесі бойынша ғылыми зерттеулер және жұмыс тәжірибесі дәлелдегендей, арнайы дене жаттығуларының көмегімен адам денесінің пішінін өзгертуге болады. Дене пішініндегі бұзылыстарды түзетуге бағытталған жаттығуларды әдетте түзетуші жаттығулар немесе түзету гимнастикасы деп атайды. [7].

Дене пішінінің әртүрлі деформациялары мен аутқуларын дене жаттығулары арқылы түзету мәселесіне арналған бірқатар жұмыстар бар. Арнайы дене жаттығулары сондай-ақ дене бұзылыстарының алдын алу үшін де пайдаланады, олар оқушылардың ұзақ уақыт партада отыруына байланысты (омыртқа жотасының қисаюуы, иық асимметриясы, кеуде торшасының деформациясы) бұзылыстар орын алады. Бірақ дене сымбатындағы бұзылыстардың алдын алуға бағытталған және орын алған бұзылыстарды түзетуге арналған жаттығулардың арасында айтарлықтай айырмашылық жоқ екендігін де атап өту керек. Бұл жаттығулардың мақсаты бір – дене бітімінің аутқуларын түзету мен алдын алу және дұрыс дене бітімінің дамуын қамтамасыз ету.

Психикалық дамуы тежелген балалардың көпшілігінде дене салмағының, бойының, кеуде шеңберінің артта қалуы, дене бітімінің бұзылыстары (кеуде торшасының патологиялық пішіні, омыртқа жотасының деформациясы, аяқтың дұрыс емес пішіні, бұлшықеттерінің әлсіздігі) сияқты қандай да бір дене дамуының бұзылыстары болады. Көп жағдайда дене салмағының шамадан тыс артуы (семіздік), параличтер мен парездер кездеседі.

Ұлттық қозғалмалы ойындар дене шынықтырудың әртүрлі міндеттерін шешуге пайдаланылуы мүмкін: қимыл дағдыларын бекіту және жетілдіру, дене қасиеттерін тәрбиелеу, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жаттықтыру. Балалардың қозғалмалы халық ойындарына деген қызығушылығын арттыру әртүрлі ынтаны қанағаттандырудан алатын рахатты сезінуге септігін тигізеді: қозғалысқа деген қажеттілікті, құрбы-құрдастарымен қарым-қатынас жасау қуанышын, сәтті қимыл-қозғалыс әрекеттерінің нәтижесінде

Осылайша, осы мәселеге қатысты әдебиетке талдау жасау көрсеткендей, қозғалмалы халық ойындары кіші мектеп жасындағы балалардың моторлық аясын дамытуда көптеген бағытта қолданылады:

- қимыл дағдыларын бекіту және жетілдіру;
- дене қасиеттерін тәрбиелеу;
- қимыл әрекеттерін үйрету;
- балалардағы бұзылыстарды түзету;
- ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жаттықтыру;
- балалардың арасында қарым-қатынас орнату;
- жалпы мінез-құлықтың ерік-жігер және рухани қасиеттерін дамыту.

Барлығы психикалық дамуы тежелген балаларды оқытуда, дене дамуының бұзылыстарын түзетуде, моторлық аясын дамытуда қозғалмалы ойындарын пайдаланудың өзектілігі зор. [8].

Қорытынды

Психикалық дамуы тежелген балаларда қозғалыс саласын қалыптастыру ерекшеліктеріне ауыр қозғалу бұзылулары байқалмайды, мұқият зерттеу кезінде биологиялық жетілу қарқынының баяулауы, қозғалыс дамуындағы артта қалуы, еркін қозғалыстардың реттелуінің бұзылуы, сондай-ақ қозғалыстарды орындау техникасының қалыптаспауы және қозғалыс сапасының жеткіліксіздігі байқалады. Барлық авторлар осы санаттағы балалардың қолдарының ұсақ моторикасының жетілмегенін, сондай-ақ талдағыштық кемшіліктерін атап өтеді, бұл балаларда графомоторлық дағдылардың қалыптасуын тежейді және білім алуына кедергі болып табылады. Осы бұзылулардың негізгі

себептері — қозғалыс белсенділігін ұйымдастыру мен реттеуге жауап беретін мидың морфо-функционалдық құрылымдарының жетілмеуі, сондай-ақ психикалық дамудың кешеуілдеуінің неғұрлым ауыр нысандары кезінде қыртыс және қыртысасты құрылымдарының органикалық зақымдануының айқын көрінген белгілері болып табылады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. Ерекше білім беру қажеттіліктерін бағалау қағидаларын бекіту туралы ҚР Білім және ғылым министрінің 2022 жылғы 12 қаңтардағы №4 бұйрығы.

2. Мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру, қосымша білім беру ұйымдарында психологиялық-педагогикалық қолдап отыру қағидаларын бекіту туралы ҚР Білім және ғылым министрлігінің 2022 жылғы 12 қаңтардағы №6 бұйрығы.

3. **Лубовский В. И., Коробейников И. А., Валявко С. М.** Новая концепция психологической диагностики нарушений развития // «Психологическая наука и образование», 2016, № 4, с. 50-60.

4. **Ковалева А.В.** Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: Учебник.- М.: Юрайт, 2016. – 183с. - ISBN: 978-5-9916-8790-4.

5. Қазақ мәдениеті. Энциклопедиялық анықтамалық. Алматы Ltd.” ЖШС, 2005.- ISBN 9965-26-095-8.

6. **Федорова Д.С.** Средства развития выносливости у детей 5-6 лет задержкой психического развития// Сборник Материалов V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов: в 3х томах «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», 2017. С. 104-106.

7. **Демеуов Ж. Д. , Байназарова Б. Я., Алиакбарова З. М. , Бекетаев А.М.** Мектепке дейінгі балалардың анатомиясы, физиологиясы, гигиенасы. Алматы, «Білім», 1995.

8. **Мастюкова, Е.М.** Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития Текст. / Е.М. Мастюкова //Дефектология. - 1987. С. 17-24.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Оспанова Айнур Саленовна

м.п.н., старший преподаватель кафедры специальной педагогики Казахского национального женского педагогического университета, тренер курсов по инклюзивному образованию.

📄 **Аннотация.** В данной статье рассмотрены двигательные особенности детей с задержкой психического развития, оказания им коррекционно-развивающей помощи, решения различных проблем в процессе обучения, воспитания и развития детей с особыми образовательными потребностями.

➔ **Ключевые слова:** дети с задержкой психического развития, двигательная сфера, психомоторика, коррекционная педагогика.

FEATURES OF THE MOVEMENT OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Ospanova Ainur Salenovna

M.P., Senior lecturer at the Department of Special Pedagogy of the Kazakh National Women's Pedagogical University, coach of inclusive education courses.

📄 **Annotation.** This article discusses the features of the movement of children with mental retardation, the problem of providing them with correctional developmental assistance, work with various problems in the course of training, education and development of children with special educational needs.

➔ **Keywords:** children with mental retardation, the field of movement, psychomotorics, Correctional pedagogy.

МРНТИ 77.03.09

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Сеитов Рустем, Рева Антон, Хантемиров Али

студенты ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза, г. Караганда, profsls@mail.ru, antonio.revolver@mail.ru.

■ **Аннотация.** В научной статье рассматриваются теоретические предпосылки работы с родителями по адаптивной физической культуре, через уточнение сущности понятия «адаптивная физическая культура», определение историко-педагогических предпосылок развития изучаемого феномена, а также значимость адаптивной физической культуры в процессе формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями. Авторами проанализированы психологические, педагогические и социальные аспекты взаимодействия родителей и детей в процессе занятий адаптивной физической культурой; факторы, способствующие эффективной адаптации и интеграции детей в общество.

→ **Ключевые слова:** родители; адаптивная физическая культура; работа с родителями; дети с особыми потребностями; инклюзия; теоретические предпосылки; здоровый образ жизни; социальная адаптация; интеграция; педагогическая поддержка.

Введение. Данная статья подготовлена в рамках дипломного проекта на тему «Формы и методы работы с родителями по адаптивной физической культуре», утвержденной приказом по университету № 814 от 07.12.2023.

Проблема применения адаптивной физической культуры в образовательном процессе очень актуальна в современном обществе по разным причинам. Во-первых, важность комплексного подхода. В современном обществе все больше внимания уделяется включению людей с особыми образовательными потребностями в различные сферы жизни. Адаптивное физическое воспитание с родителями способствует созданию инклюзивной среды и обеспечивает равные возможности для всех детей, независимо от их физических или психологических характеристик. Во-вторых, это здоровый образ жизни. В современных условиях жизни важно с раннего возраста поощрять физическую активность при недостатке физической активности у детей и растущих с проблемами ожирения. В данном случае, работа с родителями помогает вовлечь детей в процесс формирования здорового образа жизни и создать благоприятные условия в доме. В-третьих, психологическая и социальная поддержка, где родители играют решающую роль в жизни своих детей, особенно детей с особыми потребностями. Их психологическая и эмоциональная поддержка, а также понимание и участие в адаптивных курсах физической подготовки могут иметь большое влияние на достижения. Об этом свидетельствует утвержденный Приказом Министра туризма и спорт РК профессиональный стандарт в области физической культуры и спорта [1]. Следовательно, данный вопрос требует более тщательного исследования и рассмотрения.

Целью данной научной статьи является систематизация и анализ теоретических аспектов взаимодействия родителей и детей с особыми потребностями в условиях адаптивного физического воспитания.

Методология. Одним из основных методов нашего исследования является исторический анализ. Данный анализ позволяет выявить исторические, педагогические и воспитательные предпосылки развития адаптивной физической культуры.

Основная часть. Адаптивная физическая культура - это отрасль спортивно-оздоровительной деятельности, направленная на адаптацию физических упражнений к конкретным потребностям обучаемых [2].

Концепция адаптивного физического воспитания берет свое начало во многих странах и культурах, но она стала особенно актуальной в контексте растущего интереса к правам и потребностям людей с ограниченными возможностями в конце 20 века. Согласно источникам, нет конкретной страны происхождения, так как идея адаптивной физической культуры сформировалась с течением времени под влиянием различных факторов. Однако стоит отметить некоторые ключевые моменты развития, которая представлена условно в следующих периодах развития человечества:

— послевоенный период, когда осуществлялась активная работа по реабилитации ветеранов и раненых. Спортивные программы стали использоваться как средство физической и психологической реабилитации, ставшее отправной точкой для развития адаптивной физической культуры;

— период профессионального мастерства, где с развитием медицинских и научных знаний появились специализированные методы физической реабилитации и спортивной тренировки для людей с различными расстройствами или особыми потребностями. Эти методы стали основой адаптивной физической культуры;

— период появления Паралимпийских игр в Риме в 1960 году сыграло важную роль в повышении интереса к спорту среди людей с ограниченными возможностями. Мероприятие привлекло внимание общественности к потенциалу спорта как инструмента социальной интеграции и самореализации.

В генезисе развития прослеживается распространение идеи социальной интеграции, основанной на принципах равенства и доступности всех граждан. В данном случае, адаптивное физическое воспитание стало одним из инструментов достижения этой цели.

Идея адаптивной физической культуры зародилась под влиянием различных факторов, включая медицинские, социальные и спортивные аспекты, и продолжает развиваться в современном мире с целью обеспечения здорового образа жизни и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями.

Если рассматривать этапы развития данного явления через призму мирового, российского и казахстанского опыта, то они выглядят следующим образом:

— в 19 веке начинается работа по адаптации людей с ограниченными возможностями, в основном к физической культуре медицинского назначения;

— в первой половине 20 века постепенно разрабатывались специальные программы и методы физической реабилитации ветеранов войны и раненых;

— в 1950-1970 годы стали периодом активного развития адаптивной физической культуры во многих странах, начались специальные паралимпийские соревнования для людей с ограниченными возможностями;

— с 1980-х годов возрос интерес к адаптивной физической культуре, расширяются спортивные и физкультурные программы для людей с ограниченными возможностями, разрабатываются комплексные подходы во всех сферах жизни [3].

В России были свои особенности и этапы развития адаптивной физической культуры:

1. Советская эпоха (до 1991 года). Именно в этот период в России начали создаваться первые профессиональные спортивные школы и клубы для детей с ограниченными возможностями. В 1950-60-е годы активно развивались

физкультурно-оздоровительные программы и спортивные соревнования для инвалидов и ветеранов Великой Отечественной войны. Также следует отметить начало подготовки спортсменов с особыми потребностями к участию в республиканских и международных соревнованиях, в том числе Паралимпийских играх.

2. Период после 1991 года (после распада Советского Союза). В условиях изменения политической системы и экономических трудностей адаптивное физическое воспитание продолжало развиваться, но были некоторые трудности. Важной задачей было обеспечение того, чтобы люди с ограниченными возможностями могли участвовать в спортивных мероприятиях различного масштаба.

3. Современная эпоха (21 век). В последние десятилетия Россия уделяет большое внимание развитию адаптивной физической культуры, в рамках которой проводятся различные мероприятия, начиная от спортивных соревнований и заканчивая программами социальной реабилитации. Для обеспечения доступности людей с ограниченными возможностями продолжается работа по строительству и модернизации спортивной инфраструктуры [3].

В целом развитие адаптивной физической культуры в России заключается в повышении доступности, расширении спортивных возможностей и переходе к социальной интеграции людей с ограниченными возможностями.

История развития адаптивной физической культуры в Казахстане отражает эволюцию подходов к здоровью и реабилитации людей с ограниченными возможностями, а именно:

1. Советский период (до 1991 года). В СССР были разработаны и реализованы физкультурно-оздоровительные программы и спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями, ветеранов войны и других граждан-инвалидов. В этот период в Казахстане были созданы первые профессиональные школы и клубы для детей и взрослых с ограниченными возможностями.

2. Период после обретения независимости (с 1991 года). С распадом Советского Союза и независимостью Казахстана интерес к адаптивному физическому воспитанию продолжал расти, но возникли некоторые трудности. В этот период были приняты первые законы и постановления, регулирующие вопросы включения и социальной защиты граждан с ограниченными возможностями.

3. Современный Казахстан. В последние десятилетия Казахстан активно развивает адаптивную физическую культуру, стремясь создать равные возможности для всех граждан. Разработаны и реализованы программы и проекты по развитию спорта и физической культуры для людей с ограниченными возможностями [4].

В целом, история развития адаптивной физической культуры в Казахстане отражает стремление общества к созданию инклюзивной среды, в которой каждый может заниматься спортом и физической культурой независимо от индивидуальных особенностей и ограничений.

В ходе данного исследования были использованы теоретические методы анализа научных работ в области адаптивной физической культуры, что позволило раскрыть их сущность и особенности.

Во - первых, на наш взгляд, необходимо уточнить сущность понятия «адаптивная физическая культура». Понятие «адаптивная физическая культура» описывает систему физической культуры, спорта и отдыха, адаптированную к людям с различными физическими, психологическими или социальными характеристиками, включая особенную категорию людей у которых могут возникнуть трудности с участием в стандартных видах физической активности [5].

Возникают естественные вопросы о том, чем адаптивная физическая культура отличается от традиционной физической культуры. Анализ показывает, что адаптивное физическое воспитание и традиционное физическое воспитание похожи, но есть и различия, перечисленные в Таблице 1.

Таблица 1.
Сходства и отличия адаптивной и традиционной физической культуры

Отличия		
Целевая аудитория	<i>Традиционная физическая культура.</i> Обычно ориентирована на широкий круг населения и не имеет ограничений по возрасту, полу или физическим способностям. <i>Адаптивная физическая культура.</i> Основная целевая аудитория - это люди с ограниченными возможностями, включая инвалидов и людей с физическими или психологическими особенностями.	
Адаптация упражнений и методик	<i>Традиционная физическая культура.</i> Фокусируется на стандартных упражнениях и методиках, разработанных для широкой аудитории. <i>Адаптивная физическая культура.</i> Включает в себя адаптацию упражнений, тренировок и спортивных мероприятий к индивидуальным потребностям и возможностям участников.	
Инклюзивность	<i>Традиционная физическая культура.</i> Обычно не фокусируется на инклюзивности и может представлять вызов для участников с ограниченными возможностями. <i>Адаптивная физическая культура.</i> Стремится к созданию инклюзивной среды, где каждый участник может участвовать на равных условиях, вне зависимости от своих особенностей.	
Специализированные программы и оборудование	<i>Традиционная физическая культура.</i> Часто использует стандартное спортивное оборудование и методики. <i>Адаптивная физическая культура.</i> Может требовать специализированного оборудования и программ, а также подготовленных инструкторов, специализирующихся на работе с людьми с ограниченными возможностями.	
Сходства		
Физическая активность. Обе формы культуры ставят своей целью стимулирование физической активности и заботу о здоровье.	Психологические и социальные выгоды. Как традиционная, так и адаптивная физическая культура способствует психологическому благополучию, социальной интеграции и развитию личности.	Ценности и принципы. Обе формы культуры основываются на принципах здорового образа жизни, самодисциплине, сотрудничестве и уважении к другим.

Как видно из таблицы, адаптивная физическая культура учитывает особенности и потребности людей с ограниченными возможностями, в то время как традиционное физическое воспитание ориентировано на широкий круг людей.

Следует отметить, что научно-теоретическими предпосылками адаптивной физической культуры послужили труды зарубежных, российских и казахстанских ученых. В таблице 2 приведены имена ученых, небольшая часть которых посвятила свою работу этой проблеме.

ФИО, должность, звание ученого - исследователя	Исследуемая проблематика (аспект, направление и т.д.)
Martin Block, профессор кафедры адаптивной физической активности в университете Висконсина, Мэдисон	Исследования фокусируются на адаптивной физической активности для детей и взрослых с ограниченными возможностями.
Linda Liebenberg, профессор и исследователь в области социальной работы и психологии в университете Далихаузен, Канада	Работы посвящены вопросу семейной поддержки и влияния родителей на развитие детей с особыми потребностями.
Eva Wittingen, профессор физической реабилитации в Норвежском университете науки и технологий. Норвегия	Исследования направлены на изучение вопросов инклюзии в физическом воспитании и спорте.
Ольга Якушенко, доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, Россия	Научные работы посвящены психологическим аспектам родительской поддержки и воспитания детей с ограниченными возможностями.
Елена Королькова, доктор педагогических наук, профессор кафедры специальной психологии и педагогики Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ), Россия	Исследования связаны с психологической поддержкой родителей детей с особыми образовательными потребностями.
Айнур Булатова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры адаптивного физического воспитания в Казахском государственном педагогическом университете им. Абая, Казахстан	Исследования посвящены адаптивному физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями.
Сауле Даулетова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры специальной и инклюзивной педагогики в Казахском национальном педагогическом университете им. Абая, Казахстан	Исследования связаны с вопросами инклюзивного образования и адаптивной физической культуры.

Как видно из таблицы 2, в организации образовательной деятельности основное внимание уделяется адаптивной физической культуре в условиях инклюзивности, взаимоотношениям с окружающим обществом, а также работе с родителями. В этом случае родитель является основной связью между ребенком и миром, обществом [6].

Родители, дети которых нуждаются в занятиях по адаптивной физической культуре (АФК), также могут иметь разнообразные психологические особенности. Вот несколько типичных черт

1. Заботливость и здравый смысл. Эти родители часто проявляют заботу о здоровье и благополучии своих детей, через осознание важности физической активности для общего развития и здоровья своих детей; готовность предоставления им подходящих возможностей для занятий спортом или физическими упражнениями.

2. Эмпатия и поддержка потребностей своих детей в физической активности и их усилий, через старание понять, какие виды спорта или упражнения наиболее подходящие для своего ребенка.

3. Терпимость и понимание в процессе преодоления препятствий и поиска способов занятий физической активностью, соответствующих их индивидуальным потребностям.

4. Активность и энтузиазм в поощрении своих детей к занятиям спортом или физической активности, посредством своего личного примера занятия спортом и участия в различных спортивных мероприятиях.

5. Гибкость и адаптивность в выборе подходов к физической активности своих детей, особенно если у них есть какие-то специальные потребности или интересы, посредством поиска подходящих видов спорта или упражнений, подходящих именно их ребенку, и готовность адаптировать занятия в соответствии с его потребностями [7].

Как и в случае с другими типами деятельности, каждый родитель имеет свои уникальные черты и подходы, но эти характеристики могут быть распространенными среди родителей, чьи дети нуждаются в занятиях по адаптивной физической культуре.

Поэтому в целом организация занятий по адаптивной физкультуре предполагает активное участие родителя в данном нелегком процессе.

Общество может оказать существенное влияние на самовосприятие детей с ограниченными возможностями и их возможности в области физической активности. Формирование позитивного и инклюзивного отношения к адаптивному физическому воспитанию в обществе побуждает детей чувствовать себя более уверенно и участвовать в таких мероприятиях. Следует также отметить, что общество может оказывать финансовую поддержку программам и мероприятиям, а также предоставлять ресурсы,

такие как специализированные спортивные сооружения и оборудование, для поддержки адаптивной физической подготовки [8]. В этом процессе важную и фундаментальную роль играют родители, которые осуществляют поддержку и мотивацию детей. Их участие и поддержка могут значительно повысить интерес и вовлеченность детей в такие мероприятия. Родители могут сотрудничать с организаторами классов, обсуждая потребности и интересы своих детей, предоставляя идеи и отзывы. Особую роль в данном случае отводится коммуникации. Эффективное общение между организаторами классов, родителями и детьми помогает планировать и координировать различные аспекты программы, такие как расписание занятий, выбор видов спорта и упражнений, а также обмен информацией об успеваемости. Коммуникация также предлагает платформу поддержки и обратной связи. Это позволяет организаторам классов и родителям отслеживать прогресс ребенка, решать возникающие проблемы и обсуждать пути совершенствования программы.

Заключение. Таким образом, обобщая результаты проведенного исследования в рамках дипломного проекта по вопросу работы с родителями по адаптивной физической культуре, мы пришли к следующим выводам:

- важную роль в успешной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре и спорту играют родители. Их поддержка и мотивация залог достижения положительных результатов;

- необходимость учета индивидуального подхода, которая подразумевает работу с родителями, основанной на учет физических, эмоциональных и психологических особенностей, потребностей ребенка при разработке образовательной программы и оказании поддержки во время занятий;

- создание благоприятных условий для своих детей, в том числе в облегчении доступа к специализированным спортивным объектам и оборудованию, а также в проведении спортивно-оздоровительных мероприятий;

- осведомленность в методах и приемах адаптивного физического воспитания, что в целом, помогает в создании позитивной атмосферы в семье.

Вышеуказанные выводы подчеркивают важность работы с родителями в контексте адаптивного физического воспитания и указывают на несколько способов улучшения данного процесса для достижения оптимальных результатов в развитии детей с особыми потребностями.

В этой области необходимы дальнейшие исследования для разработки эффективных стратегий работы с родителями и улучшения доступности и качества адаптированных программ физического воспитания для детей с ограниченными возможностями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Об утверждении профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта. Приказ Министра туризма и спорта Республики Казахстан от 20 декабря 2023 года № 333// Режим доступа: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/G23TS000333>

2. **Бегидова Т.П.** Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. - 182 с.

3. **Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А.** Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.

4. **Айдарбекова А.А.** Пути развития адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов в Казахстане// Материалы респ.науч.-практ.конф. с межд.участием «Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения», посвященной 80-летию КазНУ имени аль-Фараби. – Алматы: «Қазақ университеті», 2015. – 175 с.

5. **Павлова С.В.** Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»/ С.В. Павлова, 2013 . - 89 с.

6. **Бегидова Т.П.** Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. - 182 с.

7. **Литош Н.Л.** Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. - 170 с.

8. **Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н.** Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. - 280 с.

БЕЙІМДЕЛЕТІН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРМЕН ЖҰМЫС: ТЕОРИЯЛЫҚ АЛҒЫШАРТТАР

Сейітов Рүстем, Рева Антон, Хантемиров Али

«Дене шынықтыру және спорт менеджменті» білім беру бағдарламаларының студенттері, Қазтұтынуодағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ., profsls@mail.ru, antonio.revolver@mail.ru.

■ **Аңдатпа.** Ғылыми мақалада ата-аналармен бейімделетін дене шынықтыру бойынша жұмыстың теориялық алғышарттары, «бейімделетін дене шынықтыру» ұғымының мәнін нақтылау, зерттелетін құбылыстың дамуының тарихи-педагогикалық алғышарттарын анықтау, сондай-ақ мүмкіндігі шектеулі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру процесінде бейімделетін дене шынықтырудың маңыздылығы қарастырылады. Авторлар бейімделгіш дене шынықтырумен айналысу процесінде ата-аналар мен балалардың өзара әрекеттесуінің психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік аспектілерін талдады; балалардың қоғамға тиімді бейімделуіне және интеграциясына ықпал ететін факторларды анықтады.

→ **Түйін сөздер:** ата-аналар; бейімделгіш дене шынықтыру; ата-аналармен жұмыс; ерекше қажеттіліктері бар балалар; инклюзия; теориялық алғышарттар; салауатты өмір салты; әлеуметтік бейімделу; интеграция; педагогикалық қолдау.

WORKING WITH PARENTS ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION: THEORETICAL BACKGROUND

Rustem Seitov, Anton Reva, Khantemirov Ali

students of the educational program "Management of physical culture and sports", Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, profsls@mail.ru, antonio.revolver@mail.ru.

■ **Annotation.** The scientific article examines the theoretical prerequisites for working with parents on adaptive physical culture, clarifying the essence of the concept of «adaptive physical culture», identifying historical and pedagogical prerequisites for the development of the phenomenon under study, as well as the importance of adaptive physical culture in the process of forming a healthy lifestyle in children with disabilities. The authors analyzed the psychological, pedagogical and social aspects of interaction between parents and children in the process of engaging in adaptive physical education; factors contributing to the effective adaptation and integration of children into society.

→ **Keywords:** parents; adaptive physical education; work with parents; children with special needs; inclusion; theoretical prerequisites; healthy lifestyle; social adaptation; integration; pedagogical support.

МРНТИ 77.03.15

ИГРА «ДЖЕНГА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

Слепкова Галина Викторовна

учитель физической культуры средней общеобразовательной школы-гимназии имени Шапық Шөкин, г. Павлодар, Республика Казахстан.

■ **Аннотация.** В данной статье рассматривается применение концепции спортивной игры «Дженга» в образовательной среде как новейший педагогический метод. Так же в статье приводится интересный личный опыт по использованию игры. Анализируются возможности использования «Дженги» для развития мотивации учащихся, стимулирования командной работы и формирования коллективного духа в учебной среде.

→ **Ключевые слова:** игра «Дженга», образовательная среда, педагогический метод, мотивация, командная работа.

Введение. В современном мире, на фоне стремительного развития цифровых технологий и информационной перегрузки, интеллектуальные игры становятся все более популярными. Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Одной из таких игр является «Дженга» - игра, которая в последнее время приобретает все большую популярность как среди детей, так и среди взрослых. Так же игра стала неотъемлемой частью образовательной практики во многих школах и учебных заведениях по всему миру.

В данном контексте, игра «Дженга» выделяется своей уникальностью и привлекательностью. Ее простой и лаконичный дизайн, а также потрясающая атмосфера напряжения и волнения делают ее привлекательной для широкого круга игроков.

Игра изначально была создана как развлечение, но ее уникальные характеристики позволяют использовать ее в учебном процессе, который объединяет развлечение и обучение, стимулируя активное участие учеников. Эта игра способствует развитию различных навыков, таких как стратегическое мышление развивает у детей мелкую моторику и ловкость рук, коммуникация и сотрудничество, создавая при этом позитивную и поддерживающую образовательную атмосферу в классе

Этот подход создаёт стимулирующую и вдохновляющую образовательную атмосферу, поощряя учеников к более глубокому и осознанному обучению.

Новизна. Образовательная деятельность младших школьников регулируется и определяется сложной многоуровневой концепцией мотивов. Существуют две широкие категории образовательных мотивов: первые включают в себя познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной деятельности и овладение новыми навыками, навыками и знаниями (когнитивные мотивы); другая связана с потребностями ребенка в общении с другими детьми, в их оценке и утверждении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных для него общественных отношений (т. е. широкие социальные мотивы). Исходя из этих данных использование игры «Дженги» целесообразно применять на уроках физической культуры, так как в её способности помогут обогатить учебный процесс, сделать его более интересным и эффективным, а также поддержать индивидуальные потребности учеников.

Цель проведения игры «Дженга» в учебном процессе может быть связана с обучением определенным навыкам или достижением конкретных педагогических целей. Вот несколько возможных целей для использования «Дженги» на уроке:

1. Развитие стратегического мышления: Целью игры может быть развитие стратегического мышления у учеников. Игра помогает им планировать свои ходы, предвидеть возможные последствия и принимать решения на основе анализа ситуации.

2. Формирование командной работы: Целью может быть развитие навыков сотрудничества и командной работы. Ученики могут играть в «Дженгу» в команде, где каждый игрок отвечает за определенные действия, и им нужно сотрудничать, чтобы сохранить башню в равновесии.

3. Развитие управления эмоциями: Игра «Дженга» может быть использована для обучения управлению эмоциями. Ученики могут испытывать стресс и напряжение во время игры, и задача учителя - помочь им развить навыки самоконтроля и сохранять спокойствие в подобных ситуациях.

4. Укрепление взаимосвязи: Игра «Дженга» может стать инструментом для укрепления взаимосвязи между учениками и учителем. Проведение игры в дружественной и поддерживающей атмосфере может помочь ученикам почувствовать себя комфортно и вовлечено в учебный процесс.

5. Развитие сотрудничества и лидерских навыков: Игра «Дженга» может быть использована для формирования навыков работы в команде и лидерства. Ученики могут выступать в роли лидеров, координируя действия команды, или же активно участвовать в обсуждении стратегии и принятии совместных решений.

Таким образом, игра «Дженга» представляет собой эффективный инструмент для обучения и развития учеников, способствуя их интеллектуальному, эмоциональному и социальному росту.

Проведение турнира настольных игр «Дженга» на базе школы отлично соответствует намеченным целям обучения. В ходе турнира ученики имели возможность активно развивать свои навыки стратегического мышления, сотрудничества и управления эмоциями. Турнир способствовал формированию командного духа, повышению мотивации учеников и созданию положительной атмосферы в учебном заведении. Кроме того, участие в турнире позволило ученикам показать свои индивидуальные способности и навыки в конкурентной атмосфере, что может стать дополнительным источником мотивации для дальнейшего обучения и развития.

С помощью «Дженги» ученики могут учиться принимать решения в условиях неопределенности, каждый ход в этой игре требует оценки текущей ситуации и планирования следующих шагов с учетом возможных последствий. Ученики вынуждены анализировать различные варианты развития событий и выбирать оптимальную стратегию для достижения поставленной цели.

Более того, «Дженга» способствует развитию терпения и усидчивости, так как каждый ход требует внимательности и концентрации. Эти качества необходимы для разработки и реализации долгосрочных стратегий как в игре, так и в реальной жизни.

Благодаря своей интерактивности и эмоциональной напряженности, игра «Дженга» также способствует развитию учениками умения управлять своими эмоциями. При игре в «Дженгу» ученики могут испытывать стресс и волнение,

однако это предоставляет отличную возможность для практики управления своими эмоциями, повышения самоконтроля и развития навыков управления стрессом.

Использование игры «Дженга» в образовательной среде не только обогащает учебный процесс, но и способствует всестороннему развитию учеников, подготавливая их к успешной адаптации в современном мире и обществе.

Важным качественным итогом данного турнира является создание благоприятной образовательной и развлекательной среды, где участники имели возможность развивать не только свои логические и стратегические навыки через игру «Дженга», но и укреплять взаимоотношения в коллективе. Турнир способствовал развитию командного духа, сотрудничества и взаимопомощи среди участников, а также помог создать положительные эмоциональные впечатления и воспоминания у всех участников. Этот турнир стал не только прекрасным способом провести время, но и ценным опытом, который помог участникам развить важные социальные и личностные навыки, необходимые в современном мире.

В контексте образовательной среды «Дженга» позволяет не только освежить учебный процесс, но и создать более интерактивную и привлекательную обстановку для обучения. Внедрение «Дженги» в образовательные программы поможет стимулировать учеников к активной деятельности и развитию ключевых навыков, необходимых для успешной адаптации и самореализации в современном мире. Ее простота и доступность делают «Дженгу» эффективным средством для достижения образовательных целей и формирования позитивной образовательной среды, способствуя развитию учеников как активных и компетентных личностей.

Заключение. Таким образом, можно сделать выводы: что использование технологии «Дженга» в образовательном процессе обладает значительным потенциалом для развития учеников как интеллектуально, так и социально. Эта игра не только способствует развитию стратегического мышления и аналитических навыков, но и укрепляет командный дух и способствует формированию ученической общности. Кроме того, использование «Дженги» может сделать обучение более интерактивным и привлекательным для учащихся, что в конечном итоге повышает их мотивацию и эффективность обучения. Таким образом, интеграция игры «Дженга» в учебный процесс представляет собой важный шаг на пути к созданию более стимулирующей и эффективной образовательной среды.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Петров, А. С.** Развитие социальных навыков у младших школьников с использованием игры «Дженга» // Педагогическая психология в школе. – 2017. – № 4. – С. 56-68.
2. **Смирнов, В. Г.** Эффективность использования игры «Дженга» в образовательном процессе средней школы // Психология образования. – 2018. – № 2. – С. 112-125.
3. **Иванова, Е. И.** Игровые методы в обучении математике: опыт применения игры «Дженга» в начальной школе // Методика преподавания математики. – 2020. – Т. 25. – С. 78-91.
4. **Козлова, Н. В.** Применение игры «Дженга» для развития коммуникативных навыков учащихся младших классов // Педагогика. – 2019. – № 3. – С. 45-57.
5. **Григорьева, О. Н.** Опыт использования игры «Дженга» на уроках истории// Историческое образование. – 2019. – № 1. – С. 34-47.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚАБІЛЕТТЕРІ МЕН ӘЛЕУМЕТТІК ҚАБЫЛДАУЫНЫҢ ДАМУЫ: «ЖЕНГА» ОЙЫНЫНЫҢ ОРТА МЕКТЕПТЕ ҚОЛДАНУЫ

Слепкива Галина Викторовна

*дене шынықтыру мұғалімі, Шапық Шокин атындағы орта мектеп-гимназиясы,
Павлодар қ., Қазақстан Республикасы.*

☰ **Аңдатпа.** Осы мақалада спорттық «Женга» ойынының педагогикалық әдіс түрі болып табылады. Ойынды пайдалану туралы мүмкіндіктер, оқушылардың мотивациясын дамыту, командалық жұмыс және оқу алаңындағы кеңес байланысты түсініктер көрсетіледі. Кілті сөздер: «Женга» ойыны, оқу алаңы, педагогикалық әдіс, мотивация, командалық жұмыс.

↔ **Түйін сөздер:** Дженга ойыны, тәрбиелік орта, педагогикалық әдіс, мотивация, ұжымдық жұмыс.

THE GAME «JENGA» IN GENERAL EDUCATION SCHOOL: DEVELOPMENT OF SKILLS AND SOCIAL ADAPTATION

Slepikova Galina Viktorovna

Secondary school-gymnasium named after Shapyk Shokin, Pavlodar, Republic of Kazakhstan.

☰ **Annotation.** This article examines the application of the concept of the sport game «Jenga» in the educational environment as a cutting-edge pedagogical method. Additionally, the article provides an interesting personal experience of using the game. The possibilities of using «Jenga» for enhancing students' motivation, stimulating teamwork, and fostering a collective spirit in the educational environment are analyzed.

↔ **Keywords:** Jenga game, educational environment, pedagogical method, motivation, teamwork.

FTАМП 77.29.30

ҚАЗАҚША КҮРЕСКЕ ҚАТЫСАТЫН ЖАС БАЛУАНДАРДЫҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫН БАҒАЛАУ

Тлеубергенов Қанат Мұратұлы
оқытушы.

Омарбеков Аслан Қайратұлы
аға оқытушы.

Жұматаева Талшын Мұтанқызы
оқытушы, «Alikhan Bokeikhan University» білім беру мекемесі, Семей қаласы.

■ **Аңдатпа.** Педагогикалық экс-кезеңнің негізгі идеясы-субъектілер осы жас тобындағы «қазақша күрес» күресінің барлық әдістерін игерген жоқ, тек ең тиімдісі, бұл жарыстарда жиі табысқа жетуге мүмкіндік береді. Техниканы игеру, жетілдіру дәйектілігі негізгі дидактикалық принциптерге сәйкес алдымен қарапайым техниканы, содан кейін күрделі техниканы игеретіндей етіп құрылды. Бұл ретте жаттығу барысында дене белсенділігі әдістерді орындауға енгізілген бұлшықет топтарына бағытталды, сондай-ақ «қазақ күресі» күресіне арналған спорттық маңызды қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені қолданылды: динамикалық күшке, жылдамдыққа, үйлестіру қабілетіне, күшке және төзімділікке.

→ **Түйін сөздер:** қазақша күрес, Қазақстан, ұлттық күрес, арнайы дене дайындығы.

Кіріспе. Қазіргі уақытта Қазақстан Республикасында «қазақша күрес» ұлттық күресінің танымалдығы артып келеді, әлем чемпионаттарын қоса алғанда, ірі халықаралық жарыстар өткізілуде. Сонымен бірге балуандарды даярлау теориясы мен әдістемесі, жарыс ережелері, оларды ұйымдастыру және өткізу жетілдірілуде [1-3]. Сонымен қатар, жасөспірімдердің арнайы дене шынықтыру дайындығын бағалау әдістемесін жетілдіру туралы ақпарат әлі де аз. Сондықтан 14-16 жас аралығындағы қазақша күрес жас балуандарының арнайы дене шынықтыру дайындығының мазмұнын зерттеу белгілі бір ғылыми және әдістемелік қызығушылық тудырады.

Кесте 1.

Қазақша-күрес жас балуандарындағы техникалық-тактикалық іс-қимылдарды бағалауға арналған көрсеткіштер

№ п/п	Қабылдау атауы	Норматив	Қабылдау жиілігі бойынша Рейтинг
1	Бір немесе екі аяқтан қағып лақтыру әдісі	30 с үшін Макс саны	2
2	Жамбас арқылы лақтыру	30 с үшін Макс саны	5
3	Қағу ілу әдісі	30 с үшін Макс саны	3

4	Тепе-теңдіктен шығарып лақтыру әдісі	3 ұпай	1
5	Қырқа шалу әдісі	3 ұпай	4
6	Ілу қағу әдісі	3 ұпай	6

Кесте 2.

Балуандардың эксперименттен кейін үш техниканы орындауының қорытынды көрсеткіштері

№ п/п	Күрес техника-сының атауы	Орташа көрсеткіш КГ (n=10), M±m	Орташа көрсеткіш ЭГ (n=10), M±m	t эмп.	p
1	Бір немесе екі аяқтан қағып лақтыру әдісі (количество раз за 30 с с чучелом)	7,31±0,16	7,65±0,16	2,5	< 0,05
2	Жамбас арқылы лақтыру (количество раз за 30 с с чучелом)	7,05±0,19	7,43±0,32	2,5	< 0,05
3	Қағу ілу әдісі (количество раз за 30 с с чучелом)	7,00±0,19	7,27±0,23	2,5	< 0,05

Зерттеудің мақсаты: Ұлттық қазақ күресінің ерекшелігін ескере отырып, «қазақша күрес» күресімен айналысатын 14-16 жас аралығындағы балуандардың арнайы дене дайындығын бағалаудың құралдары мен тәсілдерін анықтау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: Арнайы әдебиеттерді зерделеу қазақ күресінің балуандарын оқытудың теориясы мен әдістемесінде күрестің осы түріндегі арнайы дене шынықтыруға арналған зерттеулер іс жүзінде кездеспейтінін көрсетті. Бұл мәселеге қатысты жеке фрагменттер ғана бар [1, 3, 4]. Қолда бар деректерге сүйенсек, қазақ күресі балуандарының арнайы дене шынықтыру дайындығына 1-ші жылдан 7-ші жылға дейін оқу мазмұнының шамамен 20%-ы бөлінеді, бұл ретте 7-ші жылға қарай оның үлесі төмендейді, бұл спорттық жетілдіру логикасына қайшы келеді [4].

Семей қаласы «Alikhan Bokeikhan University» білім беру мекемесінде жүргізілген педагогикалық байқаулар процесінде. Әр түрлі жарыстарда өнер көрсету барысында балуандардың ең тиімді техникалық-тактикалық іс - қимылдары анықталып, қатысушыларға жоғары спорттық нәтижелерді қамтамасыз етті. Бұл деректер бұрын ж. С. Байшұлақов жүргізген зерттеулермен расталады [4]. Бұл әдістер облыстық және республикалық ауқымдағы «қазақша күрес» күресінен 5 жарыста өткізілген байқау барысында басқаларға қарағанда жиірек орындалғаны анықталды. Болашақта бұл техника-тактикалық іс-шаралар тексерілетін спортшылардың арнайы дене шынықтыру дайындығының деңгейін бағалау үшін тест-жаттығулар кешеніне енгізілді. Жарыстардағы кездесулердің жиілігі бойынша рейтинг кестеде көрсетілген. 1. Бұл кешенде 3 қабылдау параметрлік көрсеткіштермен және 3 параметрлік емес көрсеткіштермен бағаланды.

Тест-жаттығулар оларды орындау кезінде балуандардың физикалық қасиеттері мен бақылау жаттығуларын орындау техникасы жан - жақты бағаланатындай етіп жасалды.

Педагогикалық эксперименттің негізгі идеясы-субъектілер күрестің барлық әдістерін игере алмады.

Осы жас тобындағы «қазақша күрес», ал ең тиімдісі ғана табысқа жетуге мүмкіндік береді. Әдістерді игеру, бірлесіп жетілдіру дәйектілігі ұйқының негізгі дидактикалық принциптеріне сәйкес қарапайым техниканы, содан кейін күрделі әдістерді игеретіндей етіп құрылды. Бұл ретте жаттығу барысында физикалық жүктеме техниканы орындауға енгізілген бұлшықет топтарына бағытталды, сондай-ақ «қазақша күрес» күресіне арналған спорттық маңызды қасиеттерді дамытуға арналған жаттығулар кешені қолданылды: динамикалық күшке, жылдамдыққа, координациялық қабілеттерге, бастапқы күйдегі күш төзімділігіне екі топтағы педагогикалық эксперимент басталғанға дейін:

эксперименттік - ЭГ (N=10 адам) және бақылау – КГ (n= 10 адам) топтар арасындағы арнайы дене дайындығының көрсеткіштерін тестілеу сенімді айырмашылықтарды анықтаған жоқ. Бұл ретте бастапқы жағдайда әдістерді орындаудағы кемшіліктер анықталды. Нормативтік деңгейден төмен, мысалы, ілмектерді, ілмектерді орындау көрсеткіштері болды.

Содан кейін бір жылдық жаттығу циклі барысында педагогикалық эксперимент жүргізілді, оның барысында ЭГ - да әр екі ай сайын арнайы дене дайындығын бағалау үшін тестілеу жүргізілді, оны түзетуден кейін КГ - дағы жас спортшыларда жаттығулар дәстүрлі режимде өзгеріссіз жүргізілді және тестілеу жылдық оқу - жаттығу циклінің басында енгізілді, ортасында және соңында

ЭГ - да жүргізілген зерттеу қорытындылары бойынша тест-жаттығуларды орындау кезінде нәтижелер деңгейі КГ - ға қарағанда едәуір жоғары болды (қорытынды көрсеткіштердің фрагменті кестеде көрсетілген. 2) бұған қазақ күресі балуандарының арнайы дене шынықтыру дайындығын жүйелі түрде ай сайын бақылау және оны түзету үшін неғұрлым тиімді техникалық-тақ - тық іс - қимылдарды орындау үшін қажетті техника мен дене қасиеттерінің көрсеткіштерін арттыруға бағытталған жаттығулар кешенін қосу ықпал етті.

Зерттеу нәтижелері мен қорытындылары: ЭГ-да жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша тест - жаттығуларды орындау кезінде нәтижелер деңгейі КГ-ға қарағанда едәуір жоғары болды. Лақтырулардың жалпы санынан жас балуандардың арнайы дене дайындығын бағалау үшін келесі техникалық-тактикалық әрекеттер таңдалды: лақтыру, жамбас арқылы лақтыру, аяқ (артқы және алдыңғы), тепе-теңдіктен шығарумен лақтыру, ілмекпен лақтыру.

Қорытынды. «Қазақ күресі» күресіндегі спорт ауысымдарының арнайы дене шынықтыру дайындығы оның ерекшелігін көрсетуі тиіс. Кез келген спорттық күрестегі сияқты, қазақ-күресте де тиімділігі жағынан әртүрлі күрес тәсілдері бар, бұл спорттың осы түрінен спорттық қызғаныш нәтижелерімен расталады. Сондықтан қазақ күресі балуандарының арнайы дене шынықтыру дайындығын осындай тиімді әдістерді орындау негізінде құрылған тест-жаттығулардың көмегімен бақылау ұсынылады, мұнда қозғалыс әрекеттерін тиісті техникалық орындау және жеке қасиеттерін дамытудың белгілі бір деңгейі қажет. Арнайы дене шынықтыру дайындығы деңгейін диагностикалауды спортшылардың жалпы дене шынықтыру дайындығын бағалаумен бірге жаттығудың бір жылдық циклі ішінде 3 рет және одан бөлек жүргізуге болады (жаттығу процесінің кезеңдерінде және жауапты жарыстардың алдында тағы 3 рет

Зерттеу Семей қаласы «Alikhan Bokeikhan University» білім беру мекемесі базасында жүргізілді, 2020-2023 жж.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР ТІЗІМІ:

1. **Ж. С. Байшулаков** қазақ-күресі бойынша маманданған техникалық іс-қимылдарды оқытудың көлемі мен реттілігі / ж. С. Байшулаков // дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі – 2007 – № 1-144-148 Б.

2. **Байшулаков ж. С.** қазақша-студенттердің дене тәрбиесі құралы / Ж. с. Байшулаков, н.М. Шепетюк // Қазақ ұлттық университеті. Әл-Фараби және жаңа Қазақстанның білім беру стратегиясы: ҚазҰУ ПОҚ XXXVIII ғылыми-әдістемелік конференциясының материалдары. Әл-Фараби - Алматы, 2008. – Б. 38-41.

3. **Ж. С. Байшулаков** жаттығу процесін оңтайландыру және спорттық күрес түрлерін дамытудың қазіргі заманғы үрдістерін ескере отырып, қазақ күресіндегі техникалық-тактикалық даярлықтың рөлін арттыру / ж. С. Байшулаков: дис Али пед ғылымдарының кандидаты – Алматы, 2010-210 б.

4. **Отенов Н.О.** қазақтың жас балуандарын даярлау әдістемесі туралы / Н. О. Өтенов, Е. М. Мухиддинов, К. М. Төленбаев // Рио - де-Жанейродағы XXXI Олимпиада ойындары қарсаңында спорттық резервті даярлау жүйесін дамытудың қазіргі мәселелері мен перспективалары: ғылыми еңбектер жинағы конк халықаралық қатысуымен-қазан: Еділ Гафкситі, 2015-298-299 беттер.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ КАЗАХША-КУРЕС

Тлеубергенов Канат Мұратұлы
преподаватель.

Омарбеков Аслан Қайратұлы
старший преподаватель.

Жуматаева Талшын Мұтанұлы
преподаватель, Alikhan Bokeikhan University, г. Семей.

▣ **Аннотация.** Основная идея педагогического экс-этапа заключается в том, что субъекты не освоили все методы борьбы «казақша күрес» в этой возрастной группе, а только самые эффективные, что позволяет чаще добиваться успеха в соревнованиях. Последовательность освоения, совершенствования техники строилась таким образом, что по основным дидактическим принципам сначала осваивались простые приемы, а затем и сложные. При этом в ходе тренировки физическая активность была направлена на группы мышц, включенные в выполнение приемов, а также применен комплекс упражнений для развития спортивно значимых качеств для борьбы «казақ күресі»: динамической силы, скорости, координационных способностей, силы и выносливости.

↔ **Ключевые слова:** казахская борьба, Казахстан, национальная борьба, специальная физическая подготовка.

ASSESSMENT OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KAZAKSHA-KURES WRESTLERS

Tleubergenov Kanat Muratuly
teacher.

Omarbekov Aslan Kairatuly
Senior lecturer.

Zhumataeva Talshyn Mutanuly
teacher, educational institution «Alikhan Bokeikhan University», Semey.

▣ **Annotation.** The main idea of the pedagogical ex-stage is that the subjects have not mastered all the methods of wrestling «Kazakh kures» in this age group, but only the most effective ones, which allows them to achieve success in competitions more often. The sequence of mastering and improving techniques was built in such a way that, according to the basic didactic principles, simple techniques were first mastered, and then complex ones. At the same time, during the training, physical activity was directed at the muscle groups included in the performance of techniques, and a set of exercises was applied to develop sports-significant qualities for the fight «Kazakh kuresi»: dynamic strength, speed, coordination abilities, strength and endurance.

↔ **Keywords:** Kazakh wrestling, Kazakhstan, national wrestling, special physical training.

FTAMP 77.03.15

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Фенько Наталья Константиновна

*преподаватель физического воспитания Высшего технического колледжа,
Акмолинская область город Щучинск*

■ **Аннотация.** В последнее время наиболее актуальной становится проблема укрепления здоровья студентов, коррекции их осанки, развития физической подготовленности. Поэтому целесообразно проводить занятия физического воспитания в тренажёрном зале.

→ **Ключевые слова:** тренажёры, круговая тренировка, комплексы упражнений, физическая подготовка, метод, упражнения.

Общая физическая подготовка является важным аспектом здорового образа жизни и достижения физической формы. Она включает в себя разнообразные виды тренировок, упражнений и физических нагрузок, направленных на развитие и укрепление различных мышц тела, а также на улучшение выносливости, гибкости и координации движений.

Силовые тренировки также являются важной частью общей физической подготовки. Они направлены на развитие и укрепление мышц, повышение их тонуса и эластичности. Включение в тренировочный комплекс упражнений с отягощениями, таких как упражнения с гантелями, штангой или тренажерами, позволит значительно улучшить физическую форму и силовые показатели организма. Гибкость и растяжка также являются немаловажными компонентами общей физической подготовки. Регулярные занятия растяжкой позволяют укрепить мышцы, сузить объемы и придать гибкость всему телу. Более того, правильная растяжка помогает предотвратить мышечные травмы и расслабляет напряженные участки тела после тренировки [3].

Нельзя забывать и о координации движений. Тренировки, направленные на развитие координации, помогают улучшить синхронизацию работы различных групп мышц, что позволяет осуществлять движения более точно и плавно. Танцы, йога, пилатес или тренировки с использованием специальных инструментов будут отличным вариантом для развития координации и улучшения общей физической подготовки.

Одним из самых популярных мест для проведения тренировок по ОФП являются тренажерные залы. Тренажерный зал предлагает широкий выбор оборудования, способного удовлетворить потребности всех студентов. Здесь можно найти тренажеры для различных групп мышц, кардиотренажеры для тренировки сердечно-сосудистой системы, а также свободные веса, которые позволяют развивать силу, гибкость, выносливость и координацию.

Одно из главных преимуществ тренировок в тренажерном зале заключается в возможности индивидуального подхода к каждому студенту.

Одним из основных принципов тренировок в тренажерном зале является постепенное увеличение нагрузки. Это позволяет телу адаптироваться к тренировкам и постепенно достигать всё более высоких результатов.

Кроме того, тренажерный зал предлагает разнообразный подход как индивидуальный, так и групповой. Например, круговые тренировки, комплексы упражнений на развитие гибкости и растягивание мышц. Они помогают разнообразить тренировки и сделать их более интересными и эффективными. Такие занятия способствуют повышению мотивации и созданию приятной атмосферы.

Как видно, тренажерный зал предоставляет множество возможностей для общей физической подготовки. Он является идеальным местом для достижения ваших фитнес-целей и поддержания здорового образа жизни. Наконец, регулярные занятия в области общей физической подготовки помогут не только поддерживать организм в отличной форме, но и улучшить настроение и общее самочувствие.

Влияние занятий в тренажёрном зале на здоровье студентов. Занятия в тренажерном зале имеют ряд положительных последствий для здоровья студентов. Во-первых, физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Постоянные физические нагрузки помогают улучшить работу сердца и кровообращение, что в свою очередь снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Во-вторых, занятия спортом в тренажерном зале помогают улучшить общую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц, повышению выносливости и

гибкости. Это может помочь студентам чувствовать себя более энергичными и уверенными в себе, а также повысить их самооценку [5].

Кроме того, занятия в тренажерном зале могут помочь студентам справиться со стрессом и улучшить психическое здоровье. Физическая активность способствует выделению эндорфинов, гормона счастья, который помогает снижать уровень стресса и улучшает настроение. Регулярные тренировки также могут помочь снять напряжение и улучшить сон, что особенно важно для студентов, сталкивающихся с повышенным уровнем учебной нагрузки. Занятия в тренажерном зале могут оказать положительное влияние на здоровье студентов. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению физической формы и психическому здоровью. Поэтому, студентам следует рассмотреть возможность включения занятий в тренажерном зале в свою повседневную жизнь, чтобы поддерживать свое здоровье и обрести баланс между учебой и физической активностью [6].

Методика организации и проведения занятий в тренажерном зале. Организация и проведение занятий физического воспитания в тренажерном зале требует тщательного планирования и координации. В первую очередь, необходимо определить цели занятий и составить программу, учитывая уровень подготовки студентов. Подбор подходящих упражнений и оборудования играет ключевую роль в достижении этих целей. Важно также уделить внимание безопасности и правильной технике выполнения упражнений, проводя инструктаж перед началом занятий. Разнообразие методик помогает поддерживать мотивацию и интерес студентов, поэтому важно включать в программу как силовые, так и кардио упражнения. Регулярный мониторинг прогресса и адаптация программы в соответствии с достижениями студентов способствуют эффективности занятий. Важно создать поддерживающую и мотивирующую атмосферу, чтобы студенты чувствовали себя комфортно и вдохновленно во время занятий [1].

Организация занятий физического воспитания в тренажерном зале – это ключевой аспект поддержания здоровья и формирования спортивной привычки. Каждое занятие начинается с разминки, которая помогает подготовить тело к нагрузке и снизить риск травм. Затем следует комплекс упражнений на развитие силы, выносливости и гибкости, а также кардиотренировка для улучшения сердечно-сосудистой системы. Важным аспектом является контроль за правильным выполнением упражнений, чтобы избежать травм и достичь максимального результата. Завершается занятие

растяжкой и расслаблением, что способствует восстановлению мышц и предотвращению мышечной боли. Каждый урок адаптирован под индивидуальные потребности и уровень подготовки студентов, обеспечивая максимальную эффективность тренировок [2].

Ещё одним эффективным методом является круговая тренировка. Это универсальная система физических упражнений, которая позволяет работать над всеми группами мышц за одну тренировку. Основная идея метода заключается в выполнении нескольких упражнений подряд без перерывов, что способствует увеличению выносливости и силы организма [4].

Преимущества круговой тренировки включают в себя экономию времени (так как тренировка занимает всего 30-60 минут) и увеличение интенсивности тренировки благодаря отсутствию пауз между упражнениями. Кроме того, такой подход способствует ускоренному обмену веществ и активизации жирового обмена.

Для успешного выполнения круговой тренировки необходимо правильно выбрать упражнения для разных групп мышц, контролировать интенсивность нагрузки и следить за правильным выполнением техники упражнений. При этом важно также обеспечить себе достаточный отдых между тренировками для восстановления организма [3].

Круговая тренировка позволяет добиться быстрых и заметных результатов в укреплении мышц, улучшении физической формы и снижении веса. Этот метод подходит как для начинающих спортсменов, так и для опытных атлетов, и может быть эффективно включен в любую программу тренировок в тренажерном зале [8].

Практическое применение

Комплекс общеразвивающих упражнений
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка вниз.

1. гимнастическая палка вверх правая нога назад на носок.

2. И.П. 3-4. тоже с другой ноги.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка за голову.

1-2. наклоны туловища влево. 3-4. вправо.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка вверх.

1. наклон туловища вправо. 2. вперед.

3. влево. 4. прогнуться назад.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка горизонтально за спину на сгибах локтей.

1-2. повороты туловища вправо. 3-4. влево.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка за голову.

На 4 счета движения тазом вправо.

На др. 4 счета влево.
И.П. средняя стойка, гимнастическая палка вперед.

1. мах правой ногой влево. 2. И.П.
- 3-4. то же с др. ноги.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка вниз.

1. гимнастическая палка вверх, прогнуться в спине.
2. наклон вперед, гимнастическая палка вниз.
3. присед, гимнастическая палка вперед.
4. И.П.

И.П. сед на правую ногу, гимнастическая палка за голову.

На 4 счета пережат туловища с правой ноги на левую.

На др. 4 счета с левой на правую.

И.П. выпад правой ногой вперед, гимнастическая палка за голову.

На 3 счета три пружинящих движения туловищем вперед.

- 4 прыжком смена положения ног

На др. 4 счета то же.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка на лопатках.

Приседания на каждый счет.

И.П. средняя стойка, гимнастическая палка вниз.

1. прыжок ноги врозь, гимнастическая палка вперед.

2. И.П. 3-4. то же.

И.П. О.С. стоя правым боком от гимнастической палки, гимнастическая палка на полу.

Прыжки через гимнастическую палку на каждый счет.

Общеразвивающие упражнения на месте:

И.П. О.С.

1. руки вверх дугами вперед правая нога назад на носок.

2. И.П. 3-4. тоже с другой ноги.

И.П. средняя стойка руки на пояс.

На 4 счета круговые движения головой вправо. На др. 4 счета влево.

И.П. средняя стойка правая рука вверх.

1-2. отведение прямых рук назад. 3-4. то же после смены положения рук.

И.П. средняя стойка руки перед грудью.

- 1-2. отведение согнутых рук назад. 3-4. прямых.

И.П. средняя стойка. Руки вперед.

На 4 счета движения во внутрь в кистевом суставе.

На др. 4 счета наружу.

И.П. средняя стойка. Руки к плечам.

На 4 счета круговые движения вперед. На др. 4 счета назад.

И.П. средняя стойка, руки за головой.

- 1-2. повороты туловища влево. 3-4. вправо.

И.П. средняя стойка, руки на пояс.

- 1-2. наклоны туловища влево. 3-4. вправо.

И.П. средняя стойка, руки на пояс.

1. наклон туловища вправо. 2. вперед. 3. влево.

4. прогнуться назад.

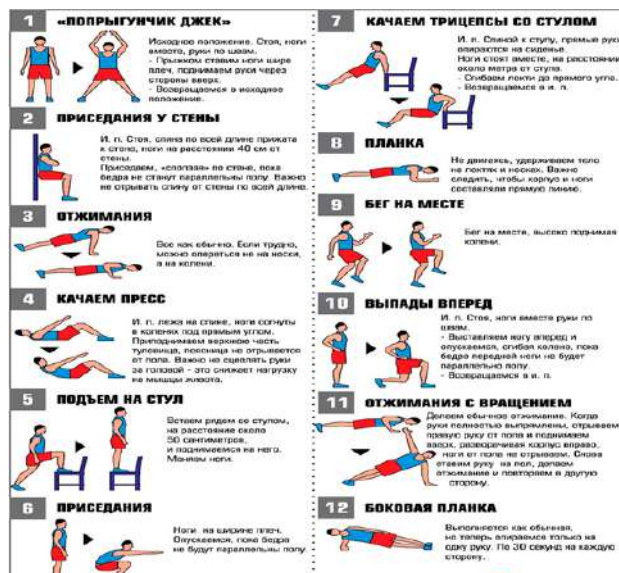
Рисунок 1.

Примеры комплексов упражнений в тренажерном зале
Комплекс № 1



Рисунок 1.

Комплекс № 2



Рекомендации при организации и проведении занятий в тренажерном зале:

1. На первом занятии ознакомить студентов с техникой безопасности, правилами поведения в тренажерном зале.
2. Ознакомить студентов с комплексами упражнений, показать, как работают тренажеры.
3. Составлять комплексы упражнений в зависимости от физической подготовленности студентов.
4. Индивидуально подбирать нагрузку для студентов, в том числе в зависимости от пола студента.
5. Использовать разнообразные комплексы упражнений, менять их через 3-н недели.
6. Применять самоконтроль, то есть учёт ЧСС.

7. Перед развитием силовых качеств, необходимо укреплять опорно-двигательный аппарат.

8. Повышать нагрузку при занятиях в тренажёрном зале за счёт увеличения количества подходов, станций в круговой тренировке, повышения веса на тренажёре.

9. Применять упражнения в тренажёрном зале не только с внешним отягощением, но и упражнения с собственным весом тела.

10. Занятия в тренажёрном зале проводить не менее 2 раз в неделю.

Современная жизнь студента часто связана с длительным сидением за компьютером, стрессом и недостатком физической активности. В таких условиях занятия в тренажёрном зале могут стать настоящим спасением для поддержания здоровья и физической формы. Одним из основных преимуществ тренировок в тренажёрном зале является укрепление сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические нагрузки помогают улучшить работу сердца, увеличить его выносливость и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают стресс и переживают нервные нагрузки. Тренировки в тренажёрном зале также способствуют укреплению мышц и улучшению общей физической формы. Регулярные упражнения на тренажерах помогают развить силу, выносливость и гибкость. Это особенно важно для студентов, которые проводят большую часть времени в сидячем положении. Укрепление мышц спины и корпуса помогает предотвратить проблемы с осанкой и спиной, которые могут возникнуть из-за неправильного положения тела и длительного сидения. Занятия в тренажёрном зале также способствуют улучшению общего самочувствия и настроения студентов. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают справиться с депрессией, улучшить настроение и повысить уровень энергии.

Кроме того, занятия в тренажёрном зале могут помочь студентам улучшить свою концентрацию и память. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что положительно сказывается на его работе. Это помогает студентам лучше усваивать информацию и повышать свою продуктивность в учебе. Однако, перед началом занятий в тренажёрном зале студентам следует проконсультироваться с врачом. Занятия в тренажёрном зале имеют положительное

влияние на здоровье студентов. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить физическую форму, повысить настроение и улучшить память. Регулярные тренировки в тренажёрном зале могут стать неотъемлемой частью здорового образа жизни студента и помочь ему успешно справляться с учебными и жизненными вызовами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. **Андреев В.Н.** Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. Москва.- Просвещение, 2005г.
2. **Виноградов Г.П.** Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. **Выприков Д. В., Шутова Т. Н., Крылова Г. С.** Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажёрном зале РЭУ им. Г. В. Плеханова// Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Т 1. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»,2014. – С. 156–160.
4. **Гриненко М.Ф., Решетников Г.С.** «С помощью движений», М., «Ф и С», 1984г.
5. **Делавье Фредерик.** Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. на русский с французского О.Е. Иванова. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.
6. **Кондраков Г. Б., Шутова Т. Н.** Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Т. I. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2014. – С. 189-194.
7. **Матвеев Л.П., Новиков А.Д.** Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры/Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: «Физкультура и спорт», 2003. -304 с.
8. **Романенко В.А., Максимович В.А.** «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой», М., «Ф и С», 1986г.

ЖАТТЫҒУ ЗАЛЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӨСЕРІ

Фенько Наталья Константиновна

дене тәрбиесі оқытушысы

Ақмола облысы Щучинск қаласы Жоғары техникалық колледжі.

📖 **Аңдатпа.** Жақында студенттердің денсаулығын нығайту, олардың қалпын түзету, дене шынықтыруды дамыту мәселесі өзекті болып отыр. Сондықтан жаттығу залында дене шынықтыру сабақтарын өткізген жөн.

➔ **Түйін сөздер:** тренажерлер, айналмалы жаттығулар, жаттығулар кешендері, дене шынықтыру, әдіс, жаттығулар.

ORGANIZING AND CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE GYM. AND THEIR IMPACT ON STUDENTS' HEALTH

Natalya Konstantinovna Fenko

a teacher of physical education

Akmola region Shchuchinsk city Higher Technical College.

📖 **Annotation.** Recently, the problem of strengthening the health of students, correcting their posture, and developing physical fitness has become the most urgent. Therefore, it is advisable to conduct physical education classes in the gym.

➔ **Keywords:** simulators, circular training, exercise complexes, physical training, method, exercises.

МРНТИ 77.01.85

СПОРТИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПОСРЕДСТВОМ СОЗДАНИЯ «ЛИГИ ВЫХОДНОГО ДНЯ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Чарушин Дмитрий Юрьевич

педагог-исследователь, методист ГУ «Отдел образования по Атбасарскому району управления образования Акмолинской области», charushin84@mail.ru.

■ **Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема отсутствия заинтересованности у обучающихся посещения занятий по физической культуре, рост гиподинамии и способы ее решения посредством формирования у учащихся спортивной «субкультуры» через создание системы соревнований (лиги) в свободное от учебы время, используя уже имеющиеся механизмы развития детско-юношеского спорта.

В статье с целью приобщения детей школьного возраста систематически посещать школьные спортивные секции и уроки физической культуры, указываются рекомендованные нормативные документы, регламентирующие организацию «спортизации» учебного процесса посредством создания системы соревнований «Лиги Выходного Дня», описаны методы организации и функционирования системы соревнований, её преимущества, оригинальность и простота в исполнении, в качестве примера приводится образец положения по «Лиге Выходного Дня».

→ **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортизация, «Лига Выходного Дня», секции.

Введение. Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательной школе вызывало и продолжает вызывать повышенную озабоченность в нашем обществе. Отсутствие двигательной активности, загруженность на уроках, развитие цифровых технологий, использование гаджетов, все эти факторы отрицательно сказываются на здоровье учащихся. Между тем все больше и больше нарастает проблема отсутствия заинтересованности у обучающихся посещать занятия по физической культуре, в связи с чем, за время учебы у детей увеличивается количество заболеваний, снижается двигательная активность (гиподинамия), утрачивается интерес к спортивной деятельности. Ввиду этого есть потребность в совершенствовании и улучшении физического образования, а именно, решении проблемы приобщения молодежи к занятию физической культурой и спортом. Одним из инновационных направлений в формировании у учащихся привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности может стать рациональное сочетание классно-урочной и секционных форм занятий определенными видами спорта, интеграция основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, так называемая «спортизация» физического воспитания.

«Под термином «спортизация» понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся». [moluch.ru/archive/]

Тем более, что существуют предпосылки к активному использованию в спортивной деятельности данной технологии. В школах Республики проводятся школьные лиги, ведутся внеурочные спортивные занятия. Методистам отделов образования, учителям физической культуры и заместителям директоров школ по воспитательной работе целесообразно интегрировать проведение школьных спортивных лиг и внеурочных занятий между собой.

Цель исследования: Способствовать приобщению детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, как одному из действенных средств укрепления здоровья через формирование спортивной «субкультуры» посредством систематических посещений школьных секций и участия в соревновательной деятельности в свободное от учебы время.

Методы исследования: Была проведена работа с нормативной документацией, которая регламентирует организацию внеурочной деятельности:

– Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 16.11.2015 г.),

– Государственный общеобязательный стандарт основного среднего образования согласно приложению 3 к приказу; Государственный общеобязательный стандарт общего среднего образования согласно приложению 4 к приказу,

– Закон Республики Казахстан «О статусе педагога» пункт 4 статьи 8,

– Трудовым, Гражданским Кодексами Республики Казахстан,

— инструктивно - методическое письмо «Об особенностях учебно – воспитательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан»,

— методические рекомендации по организации внеурочных спортивных занятий в организациях образования.

На базе существующих пришкольных спортивных секций и в рамках функционирующих школьных лиг созданы школьные спортивные команды по культивированным видам спорта. Организовано размещение информации по деятельности команд в соцсетях, школьных стендах, разработка логотипов команд. Создана страничка Instagram. Разработано положение и концепция «Лиги Выходного Дня». Положение включает систему соревнований, в которых допускаются заранее заявленные игроки из других школ- «легионеры». Команды по аналогии с такими организациями как НХЛ, НБА, КХЛ в течение года выступают в различных турнирах, первенствах, запротоколированных товарищеских встречах, а увеличить количество спортивных мероприятий позволит проведение их в свободное от учёбы время. В конце года (сезона), команда, набравшая больше всех очков, получает переходящий кубок.

Анализ проведения «Лиги Выходного Дня».

Всего заявку на участие в данной категории соревнований подали 18 школ в процессе проведения 3-х туров, продолжение в выступлении в «Лиге Выходного Дня» подтвердили 14 команд. Стали больше проходить турниры на базе сельских общеобразовательных школ, учителя стремятся улучшить подготовку своих команд. Активно за участием своих детей в соревнованиях следят и их родители, приезжая вместе с ними на турниры и товарищеские встречи. Все больше просмотров набирают посты в социальных страницах. Обучающиеся разных школ, игроки разных команд уже хорошо знают друг друга, общаются, проводят совместные тренировки и на базе данной лиги уже сформирована сборная команда учащихся Атбасарского района по волейболу. Можно сказать, что работа «Лиги Выходного Дня» действительно влияет на приобщение учеников к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганды и популяризации физической культуры, спорта. Данная модель модернизации физического воспитания не вносит противоречий в содержание физического воспитания, а лишь дополняет его спортивную составляющую, создаёт условие и механизм развития детско-юношеского спорта, обеспечивает современный, доступный и эффективный подход школьных занятий с возможностью самореализации детей

в спорте. Являясь членом школьной команды в избранном виде спорта, обучающиеся будут ощущать принадлежность себя к команде, быть нужным, стремиться улучшать свои физические и технико-тактические возможности. Что в свою очередь решает не только двигательные потребности, но и воспитательные задачи. Дети стараются не пропускать тренировки, находятся больше времени в стенах образовательного заведения под руководством педагога, тем самым снижая негативный фактор предоставления учащимся самим себе.

Отделом образования было разработано **Положение** о проведении лиги «Выходного Дня» по волейболу среди обучающихся общеобразовательных школ Атбасарского района

Цели и задачи Лиги

- пропаганда и развитие детско-юношеского волейбола;
- приобщение детей школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом, как одному из действенных средств укрепления здоровья;
- выявление перспективных игроков;
- определение победителей;
- закрепление и систематическое развитие учебно-тренировочной техники учеников, посещающих школьные секции по волейболу.
- занятость детей школьного возраста в свободное от учебы время.

Руководство Лиги

Общее руководство над подготовкой и проведением Лиги осуществляет отдел образования по Атбасарскому району

Непосредственное проведение соревнований Лиги возлагается на преподавательский состав района.

Место и сроки проведения Лиги

Лига проводится в течении всего учебного года в свободное от учебы время. Место проведение игр школы района по решению судейской коллегии.

В лиге принимают участие сборные команды общеобразовательных школ Атбасарского района. Учащиеся детско-юношеских спортивных школ имеют право представлять в Лиги общеобразовательные школы, в которых они проходят обучение с соблюдением всех требований настоящего Положения. К участию в Лиге не допускаются команды ДЮСШ, СДЮСШОР и спортивных интернатов.

Формат проведения Лиги определяется Оргкомитетом в зависимости от количества участвующих команд. При заявке на участие в Лиге командами в соответствующий оргкомитет предоставляются:

- заявочные листы. В заявочный лист команды, включаются фамилии не более 14-ти игроков, одного тренера и одного представителя команды. Заявочный лист заверяется врачом и директором школы.
- свидетельство о рождении игроков или паспорт.
- данные из электронного журнала Кунделик, обязательное условие- обучающиеся должны прикрепить свою фотографию на своей страничке в Кунделике.
- приказ организации образования.

Команды, не имеющие вышеперечисленные документы, к участию в последующих этапах Лиги не допускаются.

Отчеты о проведении игр в Лиге предоставляются соответствующим оргкомитетам.

Регламент проведения Лиги

Матч заканчивается, когда одна из команд выиграет две партии. До начала матча судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает либо мяч (подачу или приём), либо сторону площадки. После окончания каждой партии команды меняются сторонами площадки, а при счете 1:1 перед третьей партией проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в третьей партии производится смена сторон. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. В третьей партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков, (кроме либеро) может быть разрешена так называемая «исключительная» замена.

Определение победителей и дисциплинарные санкции

Победители в Лиге определяются по сумме очков, набранных во всех матчах этапа. За победу в матче начисляется при счете 2:0– 3 очка, при счете 2:1– 2:1 очка. В случае равенства очков у двух и более команд, места определяются следующим образом:

- по наибольшему числу побед во всех матчах.
- по результатам игры между собой.
- по лучшей разности забитых и пропущенных мячей во всех матчах.

Все показатели в настоящем пункте указаны в порядке приоритетности, т.е. приоритет при подсчете отдается предшествующему показателю.

В случае абсолютного равенства всех показателей, места команд определяются жребием.

За поведение игроков, прибывших на Лигу, ответственность несут тренеры и представители команды.

В случае недисциплинированного поведения играющих команд, повлекшего срыв игры, провинившейся в этом случае команде, решением Судейской коллегии Лиги засчитывается поражение 3-0.

Команде, не явившейся на матч без уважительной причины, решением Судейской коллегии Лиги засчитывается поражение со счетом 0-3, а команде-сопернице победа со счетом 3-0. За участие в матче, неоформленного в установленном порядке или дисквалифицированного игрока, команде решением Судейской коллегии Лиги засчитывается поражение со счетом 0-3, а команде-сопернице присуждается победа со счетом 3-0.

Игрок, получивший в течение Лиги два предупреждения, автоматически (без вынесения решения) дисквалифицируется на одну следующую игру.

Игрок, удаленный с площадки, автоматически пропускает следующую одну игру. Все случаи удаления игроков подлежат рассмотрению Судейской коллегией Лиги.

Все решения судейской коллегии Лиги могут быть обжалованы в течение 3-х календарных дней со дня вынесения решения Судейской коллегией.

Финансовые расходы

Все расходы на этапах Лиги несут команды участницы. приобретением медалей, кубков, дипломов и грамот несет оргкомитет.

Также были разработаны **Дополнения к положению** о проведении Лиги Выходного Дня по волейболу среди обучающихся общеобразовательных школ Атбасарского района.

Формат соревнований:

1. Соревнования будут проходить в четыре тура, структура и программа проведения будут решены на судейской коллегии;

2. Командам, участвующим в Лиге необходимо придумать название команды и разработать электронный логотип («Сарбаз» ОШ №5 г. Атбасар)

3. С целью пропаганды и повышения мастерства юных спортсменов, допускается использовать «Легионеров» - учащихся других школ Атбасарского района, команды которых

не участвуют в Лиге, не более двух человек в команде и не более одного человека на площадке. Игрок «Легионер» в заявке должен быть указан как учащийся школы, в которой учится с пометкой «Л», учащийся должен прикрепить свою фотографию на своей страничке в Кунделик. У учащегося должна быть расписка родителя (либо опекуна), что он или она знают и не против того, что ребенок выступает за другую школу.

4. Состав команды не меняется во всех четырех турах.

Выводы.

1. На базе школ сформированы школьные команды по профилированным в данной организации видам спорта (волейбол).

2. Обучающиеся имеют возможность постоянно совершенствовать свое мастерство.

3. Обучающиеся в свободное от учебы время имеют возможность заниматься спортом, а соревновательная деятельность стимулирует не пропускать занятия и повышать свое мастерство.

4. Формирование спортивной субкультуры у обучающихся.

Работа «Лиги Выходного Дня» показала себя с хорошей стороны, с гибкой структурой, доступностью и массовым участием. Формат данных соревнований полностью отвечает современным требованиям образования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. «Концепция спортизации в системе физкультурного образования» Лубышева Л.И. ;ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Пермь, Россия

2. Спортизация физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников / Б. И. Островский, Д. Г. Федотенков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 669-674. — URL: <https://moluch.ru/archive/130/36124/> (дата обращения: 24.03.2023).

3. Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование А.В. Сычев, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, Тамбов

4. **Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н.** и др. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе//Теория и практика физ. культуры.2003, №4, с.56- 59.

5. Особенности реализации спортизированного физического воспитания в системе образования Республики Казахстан //Атырауский региональный центр развития физической культуры и спорта <https://arcrfk-sport.kz/inov2.htm>

6. **Мадиева Г.Б.** Казахский национальный университет им. аль-Фараби Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ВУЗе// Учебное пособие 2020, с.6-10.

ЖАСТАРДЫ СПОРТ ПЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУҒА БАУЛУ ТӘСІЛІ РЕТІНДЕ ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ «ДЕМАЛЫС КҮНІ ЛИГАСЫН» ҚҰРУ АРҚЫЛЫ ОҚУ ПРОЦЕСІН СПОРТҚА БАУЛУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР

Чарушин Дмитрий Юрьевич

«Ақмола облысы білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінің оқытушы-зерттеушісі, әдіскері, charushin84@mail.ru.

☰ **Аңдатпа.** Бұл мақалада жетіспеушілік мәселесі қарастырылады оқушылардың дене шынықтыру сабақтарына қатысуға қызығушылығы, гиподинамияның өсуі және балалар мен жасөспірімдер спортын дамытудың бұрыннан бар тетіктерін пайдалана отырып, оқушылардың оқудан бос уақытында жарыстар (лига) жүйесін құру арқылы спорттық «субмәдениетті» қалыптастыру арқылы оны шешу тәсілдері.

Мақалада мектеп жасындағы балаларды мектеп спорт секцияларына және дене шынықтыру сабақтарына жүйелі түрде қатысуға баулу мақсатында «демалыс күні Лигасы жарыс жүйесін құру арқылы оқу процесін «спортизациялауды» ұйымдастыруды реттейтін ұсынылған нормативтік құжаттар көрсетіледі, жарыс жүйесін ұйымдастыру және жұмыс істеу әдістері, оның артықшылықтары, өзіндік ерекшелігі және орындаудағы қарапайымдылығы мысал ретінде сипатталады «демалыс күні лигасы» бойынша позицияның үлгісі келтірілген.

⇨ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, спорт, «демалыс күні Лигасы», секциялар.

METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS ON THE SPORTIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS THROUGH THE CREATION OF A «WEEKEND LEAGUE» IN SECONDARY SCHOOLS AS A WAY TO INTRODUCE YOUTH TO SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

Charushin Dmitriy Yurievich

teacher-researcher, methodologist of the State Institution «Department of Education in the Atbasarsky district of the Department of Education of the Akmola region», charushin84@mail.ru.

☰ **Annotation.** This article examines the problem of students' lack of interest in attending physical education classes, the growth of physical inactivity and ways to solve it through the formation of a sports «subculture» among students through the creation of a competition system (league) in their free time, using existing mechanisms for the development of youth sports.

In the article, in order to introduce school-age children to systematically attend school sports sections and physical education lessons, the recommended normative documents regulating the organization of the «sportization» of the educational process through the creation of a «Weekend League» competition system are indicated, methods of organizing and functioning of the competition system, its advantages, originality and simplicity of execution are described, as an example A sample of the «Weekend League» regulations is provided.

⇨ **Keywords:** physical education, sports, sportization, «Weekend League», sections.



Құрметті Серік Еспайұлы!

Сізді өмір жолындағы биік белес 60 жасқа толған мерейтойыңызбен және «Дене шынықтыру саласының үздік қызметкері» төсбелгісімен марапатталуыңызбен шын жүректен құттықтаймыз!

Қоғам мен адамзат алдындағы өлшеусіз еңбегіңізді ескере отырып, Сізге өскелең ұрпақ тәрбиелеудегі өрелі жұмыстар мен мемлекеттің гүлденуі жолындағы абыройлы істеріңізге толымды табыс тілеймін. Қызығы мен шыжығы қатар жүретін ұстаздық жолыңыз тек өрлеу мен есуге бастасын.

Сізге шын көңілден зор денсаулық, қажымас қайрат, отбасыңызға баянды бақыт тілейміз.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы ұжымы

Солтанбаев Серік Еспайұлы

Алматы облысы, Талғар аудан, Талғар білім бөлімінде оқу - әдістемелік орталығының әдіскер маманы, ұлағатты ұстаз

Солтанбаев Серік Еспайұлы – 1964 жылы 29 маусымда Шығыс Қазақстан облысы, Ақсуат ауданы (қазіргі Тарбағатай ауданы), Карл Маркс (қазіргі Кіндікті ауылында) дүниеге келген. Кәпбалалы отбасынан шыққан. Алғашқы білімін ауыл мектебінен алады. 1982 жылы орта мектепті бітіріп, жоғары оқу орнына Семей қаласындағы Н.Крупская атындағы педогогикалық институтына оқуға түсті. 1989 жылы жоғарғы оқу орнын аяқтап, Ақсуат ауданының Үштөбе ауылына мұғалім болып орналасады. Еңбек жолы осы мектептен басталды. Жалпы еңбек өтілі 40 (қырық) жыл, соның ішінде 30 (отыз) жылын мектепте ұстаздық қызметке арнады. Мектебінің жанашыры, білікті де білімді, тәрбиелі, тәртіпті ұрпақ тәрбиелеуде атқарған рөлі өте жоғары болған.

Серік Еспайұлы – білімді, білікті ұстаз ғана емес, жас мамандарға бағыт-бағдар беруші, тәлімгер, мектеп өмірінде тәрбие үдерісіне үлесін қосып жүрген тәжірибелі үйлестірші. Оның 30 жыл ішінде балаға білім беруде еңбегі өте зор. Қазіргі кезде оның шәкірттері облыс, республика көлеміндегі түрлі салаларда жемісті қызмет етуде.

2009-2013 жыл аралағында Талғар аудандық білім бөлімінде бас маман, 2013 жылдан бастап Талғар аудандық оқу - әдістемелік орталығының әдіскер маманы болып қызмет атқаруда.

Бүгінгі күнге дейін «Алматы облысы Білім басқармасы» мемлекеттік мекемесінің «Дене тәрбиесі, спорт, алғашқы әскери дайындығы және қосымша білім берудің ғылыми - тәжірибелік орталығы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі Құрмет грамотасы, Қазақстандық салалық білім және ғылым қызметкерлерінің кәсіптік одағының Алматы облыстық ұйымынан Құрмет грамотасы, Алматы облысы Полиция департаментінің Алғыс хаты, Алматы облысының әкімінен Құрмет грамотасы мен медалі және Алматы облысы білім басқармасының Құрмет грамотасымен марапатталған болатын.

МАҚАЛАЛАР ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» ғылыми - практикалық журналы спорт педагогикасы, психология, физиология, медицина және басқа да ғылымдар мәселелерін қоса алғанда, дене шынықтыру мен спорттың заманауи іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

Файл пішімі: Microsoft Word. Парақ форматы: А4. Шеттері: жоғарғы және төменгі -2.0 см, сол - 3 см, оң-1 см. негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 14 пункт, аннотация және түйінді сөздер: 12 пункт. Кестелер, сілтемелер, схемалар, графиктер, диаграммалар мен суреттер мәтінде кішірек қаріпті (12 пункт) пайдалануға рұқсат етіледі. Жол аралығы: жалғыз. Абзац шегінісі - 1,0 см.

Мақала көлемі - 3-тен 10 бетке дейін. Суреттердің көлемі мақаланың ¼ көлемінен аспауы керек.

Мақалалардың материалдары плагиатқа тексеріледі.

Мақала келесі ережелерге сәйкес қатаң түрде рәсімделуі керек:

- МРНТИ (ғылыми техникалық ақпараттың мемлекетаралық айдары);
- ортасында бас әріптермен-мақаланың атауы. Орталығы бойынша жол арқылы – автордың (-лардың) тегі мен аты-жөні (4 автордан артық емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), өткізусіз төмен ұйымның атауы, қала және ел;
- беттің ені бойынша-аннотация (30 – дан 100 сөзге дейін) және түйінді сөздер (5-7 сөз) және одан әрі-мақала мәтіні. Мақаланың соңында - «Пайдаланылған дереккөздердің тізімі».

Мақаланың атауы, авторлардың аты-жөні (толық), аннотация және түйінді сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударманы сапалы және мамандар орындауы керек.

Қалың қаріппен бөлектеу керек: **мақаланың атауы, автордың аты-жөні*, аннотация, кілт сөздер, пайдаланылған дереккөздердің тізімі.**

Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер төртбұрышты жақшадағы араб сандарымен берілген. Әдебиеттер тізімі ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003 сәйкес рәсімделуі керек. Барлық сілтемелер түпнұсқа тілінде берілуі керек.

Мақала құрылымы: кіріспе, әдістеме, практикалық қолдану, ұсыныстар, қорытынды және пайдаланылған дереккөздердің тізімі.

Материалдардың дұрыстығы, сауаттылығы үшін мақала авторлары жауап береді. Редакциялық алқа талаптарға сәйкес келмейтін материалдарды қабылдамауға құқылы.

Мақаланың электрондық нұсқасы электрондық пошта арқылы жіберілуі керек naukannpcfк@gmail.com.

Журналды шығару жиілігі – тоқсанына 1 рет.

Бір баптың құны 3500 теңгені құрайды (қолма-қол немесе қолма-қол ақшасыз есеп айырысу бойынша төлем). Төлем мақала мақұлданғаннан кейін жүзеге асырылады.

Біздің деректемелеріміз:

ҚР ЖП « Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы « РМҚК

БСН: 000740000649

КВЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKZKX

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

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

Предоставленные для публикации материалы должны удовлетворять следующим требованиям:

Формат файла: Microsoft Word. Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее — 2,0 см, левое — 2 см, правое — 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 14 пунктов, аннотация и ключевые слова: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Абзацный отступ - 1,0 см.

Объем статьи – от 3 до 10 страниц. Объем рисунков не должен превышать ¼ объема статьи.

Материалы статей будут проходить проверку на плагиат.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами:

- МРНТИ (межгосударственный рубрикатор научной технической информации);
- по центру прописными буквами – название статьи. Через строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 4 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска наименование организации, город и страна;
- по ширине страницы – аннотация (от 30 до 100 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и далее – текст статьи. В конце статьи - «Список использованных источников».

Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

Необходимо выделить жирным шрифтом: **наименование статьи, ФИО автора (-ров)*, аннотация, ключевые слова, список использованных источников.**

Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. Список литературы должен быть оформлен в соответствии с ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003. Все ссылки должны быть даны на языке оригинала.

Структура статьи: Введение, методика, практическое применение, рекомендации, заключение и список использованных источников.

Ответственность за достоверность, грамотность материалов несут авторы статей. Редакционная коллегия вправе отклонять не соответствующие требованиям материалы.

Электронный вариант статьи следует направлять по электронной почте naukannpcfk@gmail.com.

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Стоимость одной статьи составляет 3500 тенге (оплата по наличному или безналичному расчету).

Оплата производится после одобрения статьи.

Наши реквизиты:

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» МП РК

БИН: 000740000649

КБЕ 16

ИИК: KZ936018821001119691

БИК: HSBKZKX

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Ахметова Асель Сериковна - учитель физической культуры школы-лицея №7, г. Астана, aassel@mail.ru

Аннотация. Обновлённое содержание физического воспитания совершенствует физическое, психическое и социальное здоровье обучающихся, а сам предмет физической культуры становится практико - ориентированным и функционально - прикладным. В данной статье рассматриваются ожидаемые результаты обучения школьников: применение приобретённых предметных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; улучшение двигательных компетенций в своём физическом развитии; развитие личных нравственных качеств; соблюдение правил личной гигиены.

Ключевые слова: инновационные методы в обучении, здоровьесберегающие технологии, интегрированные уроки, формативное оценивание.

Текст

Текст

Текст

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования (начального, основного среднего, общего среднего образования), утверждённый постановлением Правительства РК от 23 августа 2012 года №1080

2. Типовая учебная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования по обновлённому содержанию. – Астана, 2017

3. **Надиров Н.К.** Высоковязкие нефти и природные битумы: в 5 т. – Алматы: Ғылым, 2001. – Т. 4. – 369 с.

4. **Абусейтова М.Х.** История Центральной Азии: концепции, методология и новые подходы // Матер. междунар. науч. конф. «К новым стандартам в развитии общественных наук в Центральной Азии». – Алматы: Дайк-Пресс, 2006. – С. 10-17.

5. Internet шаг за шагом [Электронный ресурс]: [интерактив. учеб.]. – Электрон. дан. и прогр. – СПб. : ПитерКом, 1977. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) + прил. (127 с.). – Систем. требования: ПК от 486 DX 66 МГц ; RAM 16 Мб ; Windows 95.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Ахметова А. - Астана қ., №7 мектеп-лицейдің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі aassel@mail.ru

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

Түйінді сөздер: оқытудағы инновациялық әдістер, денсаулық сақтау технологиялары, интеграцияланған сабақтар, формативті бағалау.

NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Assel Akhmetova - physical education teacher of school-lyceum №7, Astana
aassel@mail.ru

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

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