

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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ
ЖАРШЫСЫ
ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4(76), 2024

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖАРШЫСЫ» ЖУРНАЛЫ
№ 4 (76) 2024 ж.
Ғылыми-практикалық журнал

Редакциялық алқа төрағасы
Ташметов А.Б. – бас директор

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

Редакциялық алқа мүшелері:

Арещенко А.И. - профессор, доцент

Доскараев Б.М. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Кульназаров А.К. – педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Куптилеуова С.К. – педагогика-психология магистрі

Мадиева Г.Б. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Марчибаева Ұ.С. – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

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

Отаралы С.Ж. – Ph.d докторы

Сабырбек Ж. Б. – Ph.d докторы

Сивохин И.П. – педагогика ғылымдарының докторы

Сырымбетова Л.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Цицурин В.И. – биология ғылымдарының докторы

Шилібаев Б.А.-қауымдастырылған профессор (доцент)

Дизайнер:

Ахмеров А. Д.

Редакциялық алқаның хатшысы:

Есембаева Г.Б.- педагогика ғылымдарының магистрі

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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесі жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал,

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

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: nnpckf2020@yandex.kz

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

Заказ: № 221317, Тираж: 200

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

Email VN-astaruna@bk.ru

тел.: 8 7172 41-68-89

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы

МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

- ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ДАМУЫ ҮРДІСТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ
- «БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ» ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ - ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ
- ОБ ИТОГАХ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»

- 10** Циурин В.И., Кульназаров А.К., Мухамеджанов Э.К.
НОВЫЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
- 16** Ташранов А. К., Мирананов А.А.
БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САУЫҚТЫРУ ТҮРЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ
- 21** Джекенов П.С., Өтеген Р.Қ.
БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ
- 26** Джекенов П.С., Бекбергенова М.Н.
КӨШБАСШЫЛЫҚТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰБЫЛЫСЫ
- 30** Ахметов Н.А., Джекенов П.С.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
- 35** Кенжибаев К.С.
ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- 41** Көнтек А.А.
БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДАМУЫНА ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ӘСЕРІ
- 44** Сырымбетова Л.С., Ярошенко А.В.
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ИНСТАГРАМ)
- 48** Сырымбетова Л.С., Жигадло П., Жубатова Б.
СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ ПРОБЛЕМ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
- 52** Дәулетова С.Ә.
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫН ҚАШЫҚТАН ӨТКІЗУДІҢ ӘДІС ТӘСІЛДЕРІ
- 55** Калиахметова И.Е., Айтказина З.Н.
ОПЫТ УЧАСТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВОСТОЧНОГО КАЗАХСТАНА В ОБЛАСТНЫХ, РЕСПУБЛИКАНСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (2021-2023 ГГ.)
- ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ – 2024
 - ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ -2024

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ДАМУ ҮРДІСТЕРІ МЕН ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

Ташметов Арман Бақытжанұлы

Ұлттық ғылыми-практикалық
дене тәрбиесі орталығының
бас директоры



Заманауи білім беру жүйесі өскелең ұрпақтың күнделікті өміріне цифрлық технологияларды енгізудің салдарын еңсеру қажеттілігіне байланысты жаңа міндеттерге тап болып отыр.

Соның бірі – оқушылардың физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуі, бұл өз кезегінде олардың денсаулығына кері әсерін тигізеді. Осыған байланысты дене шынықтыру оқу-тәрбие процесінің маңызды бөлігі ғана емес, сонымен бірге ұзақ мерзімді перспективада ұлт денсаулығын сақтаудың маңызды факторына айналуы керек.

Шет елдердің денсаулық сақтау органдарының мәліметтері бойынша, 1 сыныпта мектеп оқушыларының 50%, 6-сыныпта – 25%, 11-сыныпта – 5%-ның дені сау болып қалады.

Мұндай жағдайларда білім беру ұйымдарында ұйымдастырылған дене тәрбиесі тек денсаулық мәдениетін қалыптастыру, жеткіліксіз қозғалыс белсенділігінің салдарын өтеу, балалар мен жасөспірімдердің физикалық қасиеттерін жетілдіру үшін ғана емес, сонымен қатар олардың әлеуметтенуі, коммуникативті қабілеттерін дамыту, эмоционалды және әлеуметтік интеллектті қалыптастыру, стресстен және жағымсыз әсерлермен күресу дағдыларын қалыптастыру үшін жауапкершілікті өз мойнына алуы керек **эмоциялар**, әсіресе постиндустриалды қоғам жағдайында маңызды.

Мұның бәріне инновациялық әдістер мен педагогикалық технологияларды енгізбестен және жалпы дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін қайта қараусыз қол жеткізу мүмкін емес.

Әлбетте, қолданыстағы дене тәрбиесінің қозғалыс немесе спорттық тұжырымдамасы

мектептердегі «Дене шынықтыру» пәнінің алдында тұрған ауқымды міндеттерді жеңе алмайды.

Дене тәрбиесінің интегративті концепциясын енгізудің объективті қажеттілігі туындап отыр, оның мазмұны білім беру деңгейі бойынша пәннің денсаулық сақтау, спорттық және жалпы дамытушылық салаларының сыныптағы және мектептен тыс жұмыстарының арақатынасын көрсетуі тиіс.

2023 жылы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының қызметкерлері жүргізген социологиялық сауалнамалар осының дәлелі болып табылады. Осылайша, оқушылардың 39,6%-ы, олардың ата-аналарының 45,3%-ы және дене шынықтыру педагогтерінің 26,1%-ы мектептегі дене тәрбиесінің қалыптасқан жағдайына әртүрлі дәрежеде қанағаттанбаушылықты сезінеді. Бұл, ең алдымен, ескірген әдіснамалық оқытумен; дене шынықтыру педагогтерінің кәсіби кадрларының жетіспеушілігімен; спорт ғимараттарымен, сондай-ақ спорт жабдықтарымен жеткіліксіз қамтамасыз етілуімен байланысты.

Шұғыл шешімдерді қажет ететін мәселелердің ішінде шешімін таппаған мәселелер:

– білім беруді даралау мәселелері (ерекше білім беруді қажеттетін білім оқушылармен жұмыс, мүмкіндігі шектеулі балаларға, спорттағы дарынды балаларға арналған дене шынықтыру);

– дене шынықтыру сабақтарының сағаттарын көбейтпей, оқу күні дене шынықтыру жаттығуларының көлемін арттыру жолдары;

– өмір бойы қозғалыс пен физикалық белсенділіктен ләззат алу, денсаулық пен денеге саналы және жауапкершілікпен қарау қажеттілігін тудыратын мотивациялық технологияларды дамыту;

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

Сауалнама сонымен қатар ата-аналардың 47,1%, оқушылардың 33,1% және педагогтердің 40,6% дене шынықтыру пәнін мектептің білім беру жүйесіндегі ең маңызды пәндердің бірі деп санайтынын және дене шынықтырудың маңыздылығын жоғары балдық пән ретінде бағалайтынын көрсетті. Бұл мектептердегі сапалы дене тәрбиесіне деген жоғары сұранысты растайды.

Бүгінгі таңда педагогтерді даярлаудағы пәндердің психологиялық блогінің мазмұнын жаңартуда қажет, ол Z буын балалары туралы, олардың қабылдау ерекшеліктері, қызығушылықтары, мінез-құлық үлгілері туралы жаңа біліммен толықтырылуы тиіс.

Бұл жағдайлар бізге педагогтерді даярлаудың және олардың біліктілігін арттырудың білім беру бағдарламаларын байыпты түрде қайта өңдеудің шұғыл қажеттілігі туындағанын, атап айтқанда:

- қазіргі заманның әлеуметтік сұранысы мен сын-тегеуріндеріне жауап беретін заманауи дене шынықтыру педагогтерін даярлаудың жаңа бағдарламаларын құруды білдіреді;

- бәсекеге қабілеттілік пен мамандарға сұраныстың алғышарты ретінде өмір бойы қосымша кәсіптік білім беру жүйесін құру;

- дене тәрбиесінің озық инновациялық тәжірибесін кадрларды даярлау, қайта даярлау және біліктілігін арттыру жүйесіне көшіру.

Өмір сүру ұзақтығының ұлғаюы және қоғамның қарқынды цифрлануы кәсіпке қатысты әлеуметтік құбылыс ретіндегі көзқарастарды, еңбек нарығы мен жақын болашақта жұмыспен қамту проблемаларын түбегейлі өзгертуде.

Мәселен, мысалы, XXI ғасырдың жастары тез өзгеретін әлемде өмір бойына қолайлы бірнеше кәсіпті игеруі мүмкін. Сондықтан маманның сұранысына сәйкес оларды аяқтауға, қажет болған жағдайда өз бетінше жаңасын алуға мүмкіндік беретін осындай құзыреттіліктерді қалыптастыру білім берудің басты міндеті болмақ.

Мұндай перспектива балалардың дене тәрбиесін білім беру ұйымдарының бірінші кезектегі міндеттерінің біріне айналдырады, өйткені өз денесі мен денсаулығына байыпты қарайтын, дені сау, белсенді ұрпақ көп мәселелік пен үнемі өзгеріп отыратын қоғамдық-саяси, экономикалық, сонымен бірге әлеуметтік-мәдени жағдайларда бәсекеге қабілетті бола алады.

Ол үшін ең алдымен дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін қайта қарап, осы пәннің мазмұнын жаңарту қажет.

Бірінші кезекте:

- жеке тұлғаның қозғалыс мәдениетін, денсаулық мәдениетін және жалпыға бірдей

физикалық мәдениетін қалыптастыру үшін икемді модульдік бағдарламаларды құру;

- интегративті сабақтан тыс формалар, динамикалық үзілістер, белсенді өзгерістер және т.б. арқылы дене белсенділігінің көлемін күніне кемінде 1 сағатқа арттыру;

- денсаулық және дене шынықтырудың ұлттық жобаларын әзірлеу және т.б.

- балалар мен жасөспірімдер үшін қозғалыс белсенділігінің жаңа, тартымды түрлерін, оның ішінде ұлттық спорт түрлері мен цифрлық технологияларды пайдалана отырып әзірлеу.

Оқушылардың физикалық белсенділігі мен денсаулығын бақылау үшін цифрлық технологияны пайдалану маңызды құрал болады. Фитнес-трекерлер, смарт білезіктер және басқа құрылғылар физикалық белсенділік деңгейін бақылауға және нақты уақыт режимінде оқушылардың энергия тұтынуын тіркеуге көмектеседі, бұл олардың денсаулығын бақылауды жақсартады және өзін-өзі диагностикалау дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

Қазіргі әлем тез өзгеретін, тұрақсыз, белгісіз, қолжетімді көптеген ақпарат ағындары ретінде сипатталады. Технологиялық үрдістер еңбек нарығын ғана емес, мамандарға қойылатын талаптарды да өзгертуде. Бұл, әрине, болашақ дене шынықтыру педагогтерін даярлау процесінде ескерілуі керек, олар оқу кезеңінде олардың бәсекеге қабілеттілігі мен кәсіби қызмет мәртебесі өмір бойы біліктілікті арттыруға және оқуға байланысты екенін түсінуі керек.

Біз дене шынықтыру педагогінің мәртебесін арттыру және оның қызметін ынталандыру үшін:

- педагогтерді аттестаттау кезінде олардың спорттық разрядтарын, атақтары мен біліктілік санаттарын ескеруді;

- білім беру ұйымдары басшыларының рейтингісіне білім алушылардың өңірлік, республикалық және халықаралық іс-шараларға қатысуы бойынша сандық және сапалық көрсеткіштерді қосуды;

- жоғары оқу орындарына түсу кезінде спорттық разрядтары мен атақтары бар білім алушыларға жеңілдікті жағдайлар жасауды орынды деп санаймыз.

Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесін жетілдіру білім беру бағдарламаларын жаңартуды, инновациялық технологиялар мен әдістерді пайдалануды, сондай-ақ педагогтердің кәсіби құзыреттіліктерін дамытуды қамтитын кешенді тәсілді талап етеді.

Дене шынықтыру тек пән ғана емес, сонымен қатар өзгерістерге бейімделу, көп тапсырма және әлеуметтік ортадағы тиімді өзара әрекеттесу сияқты өмірлік маңызды дағдыларды қалыптастыруға негіз болуы керек.

«БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТҰЖЫРЫМДАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ТРАНСФОРМАЦИЯЛАУ» ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ

(2024 ж. 12-13 желтоқсан, Астана қ., Назарбаев Университетінің Медицина мектебі),
Керей-Жәнібек хандар көшесі, 5/1.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы Назарбаев Университетінің Медицина мектебімен бірлесіп «Білім беру ұйымдарында дене тәрбиесінің тұжырымдамалық негіздерін трансформациялау» тақырыбында халықаралық ғылыми-практикалық конференция (бұдан әрі – Конференция) өткізді.

Конференцияның бірлескен ұйымдастырушылары – Алматы қаласындағы ЮНЕСКО-ның Өңірлік кеңсесі, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Қазақстан Республикасы Ұлттық Олимпиадалық комитеті, Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы.

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

Конференция жұмысына ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігінің, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің, ҚР Туризм және спорт министрлігінің, Қазақстандық оқу-ағарту, ғылым және жоғары білім қызметкерлерінің салалық кәсіптік одағының, ҚР Оқу-ағарту министрлігінің ведомстволық бағынысты ұйымдарының өкілдері, мектепке дейінгі және жалпы орта білім берудің дене шынықтыру педагогтері, профессор-оқытушылар құрамы, магистранттар, докторанттар, спорт мектептерінің жаттықтырушы-оқытушылар құрамы, сондай-ақ Корея мен Норвегиядан келген шетелдік ғалымдар; футбол, шахмат, бочча, ұлттық спорт түрлері бойынша кәсіби спорт федерацияларының, «Батыр боламын» қоғамдық қорының өкілдері, сондай-ақ Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының ардагерлері; Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту вице-министрі **Еділ Сабырұлы Оспан**, Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігі Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім комитеті төрағасының орынбасары **Ақерке Абылайхан**, ҚР Туризм және спорт министрлігі Спорт және дене шынықтыру істері комитеті төрағасы орынбасарының м.а. **Аманбай Шағылбайұлы Нұрмұханбетов**, Қазақстан Республикасы Ұлттық Олимпиада комитетінің бас директоры **Нұрлан Нөгербек**, қазақстандық жеңіл атлет, Лондон Олимпиадасының чемпионы

(2012), Бейжің Олимпиадасының күміс жүлдегері (2008), үш рет секіруден Рио-де-Жанейро Олимпиадасының қола жүлдегері (2016), 2010 жылғы үш рет секіру бойынша әлем чемпионы, еңбек сіңірген спорт шебері **Ольга Сергеевна Рыпакова** қатысты.

Конференцияның бірінші күнінің пленарлық отырысында Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының бас директоры **Арман Бақытжанұлы Ташметовтың**, Назарбаев Университеті Медицина мектебі медицина кафедрасының меңгерушісі/профессор **Алессандро Салустридің**, «BP Law Company» ЖШС президенті, қазақстандық қоғам және саяси қайраткер **Зағипа Яхияқызы Балиеваның**, Берген университеті, университеттің Хаукеланд ауруханасы, Спорттық медицина институтының, Норвегиялық спорттық медицина мектебінің жетекшісі, профессор **Хеге Клеммнің**, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Ұлттық Қоғамдық денсаулық сақтау орталығының қызметкері, медицина ғылымдарының кандидаты **Алмагүл Аманжолқызы Нағымтаеваның**, Донггук университеті (DONGGUK University), PhD докторы (Ph.D.), профессор **Ким Йон Хоның** (Kim Eun Ho), педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі **Ляйля Сарқытқызы Сырымбетованың**, PhD, Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ қауымдастырылған профессорының (доцентінің) м.а **Светлана Жұбатырқызы Отаралының**, Мектеп спорты федерациясы бас директорының орынбасары **Зейнолла Набидуллаұлы Ақанның**, Қазақстандағы ДДҰ елдік кеңсесінің балалар мен жастардың денсаулығы мәселелері жөніндегі сарапшы **Ақбота Сүлейманқызы Әбілдинаның**, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы Ғылым және инновациялар жөніндегі проректорының м.а. **Алина Владимировна Теннің**, «Дене шынықтыру мұғалімдерінің қауымдастығы» РҚБ президенті, магистр, дене шынықтыру мұғалімі, педагог-шебер **Наталья Александровна Дрейттің**, педагог-зерттеуші, №17 орта мектептің дене шынықтыру педагогі, 2023 жылғы «Үздік педагог» номинациясының

иегері **Руслан Джабраилович Исраиловтың** баяндамалары тыңдалды.

Сонымен қатар Халықаралық мектеп спорты федерациясы президентінің м.а. **Юссеф Белькасмидің** бейне хабарламасы тыңдалды. 12 желтоқсанның екінші жартысында профессор **Хеге Клеммнің** жетекшілігімен **«Денсаулықты және спорттық нәтижелерді жақсартуға арналған тыныс алу техникалары»** тақырыбында шеберлік сыныбы өтті.

Конференция бағдарламасына сәйкес 13 желтоқсанда күнгі бірінші жартысында «Білім беру ұйымдарында дене шынықтыруды жетілдірудің өзекті мәселелері мен жолдары» және «Дене тәрбиесі процесінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру» тақырыптарында екі секцияның отырыстары өтті, онда **27 қатысушы** баяндама жасады. Секциялық отырыстар жұмысының қорытындысы бойынша ұсынымдар қабылданды. Ұсынымдар еркін қол жетімділікте болу үшін **npсfk.kz сайтына** орналастырылды.

Конференцияның маңызды оқиғасы **Ольга Рыпакова, Данияр Елеусінов, Дмитрий Баландин** секілді Олимпиада ойындарының жеңімпаздарымен кездесу болды.

Конференция соңында дене шынықтырудың 55 үздік педагогі, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің грамотасымен марапатталды. Сонымен қатар Конференцияның **10** қатысушысы Қазақстан Республикасы Туризм

және спорт министрлігінің грамотасымен және Қазақстан Республикасы Олимпиада комитетінің **5** алғыс хатымен марапатталды. Дене шынықтыру бойынша өңірлік орталықтардың басшылары, кәсіби спорт федерацияларының өкілдері.

Сондай-ақ Конференцияға қатысушылар экскурсия аясында Назарбаев Университетінің спорт ғылымы, медицина және оңалту бойынша ғылыми зертханаларымен танысуға мүмкіндік алды.

Конференция барысында спорт федерацияларының өкілдері футбол, шахмат, бочча, ұлттық спорт түрлері бойынша шеберлік сыныптарын өткізді. Бұл іс-шараға барлығы 310 адам қатысты.

Конференция жұмысы тікелей эфирде **YouTube арна** платформасында, **Хабар, 24kz, «Еуразия» телеарналарында** көрсетілді, сонымен қатар материалдар **zakon kz, Kazinform, basnews.kz, Janalyq.kz, Degeneken.kz** сайттарында орналастырылды.

Сонымен бірге Конференция қорытындысы бойынша редакцияға ұсынылған **115** ғылыми мақала көлеміндегі материалдар жинақталып баспаға дайындалуда.

ОБ ИТОГАХ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ТРАНСФОРМАЦИЯ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ»

(12-13 декабря 2024 г., г. Астана, Школа медицины Назарбаев Университета, ул. Керей-Жанибек хандар, 5/1.)

Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан совместно со Школой медицины Назарбаев Университета провели международную научно-практическую конференцию (далее – Конференция).

Соорганизаторами Конференции выступили Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан, Региональный офис ЮНЕСКО в г. Алматы, Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, Казахская академия спорта и туризма, Академия физической культуры и массового спорта.

Целью конференции было создание платформы для обмена знаниями и опытом, обсуждения актуальных проблем и путей повышения эффективности физического воспитания в организациях образования.

В Конференции приняли участие представители Министерства науки и высшего образования РК, Министерства здравоохранения РК, Министерства туризма и спорта РК, Казахстанского отраслевого профессионального союза работников просвещения, науки и высшего образования, подведомственных организаций Министерства просвещения РК, педагоги физической культуры дошкольного и общего среднего образования, профессорско-преподавательский состав вузов, магистранты, докторанты, тренерско-преподавательский состав спортивных школ, а также зарубежные ученые из Кореи и Норвегии. Кроме этого, участниками Конференции стали представители профессиональных спортивных федераций по футболу, шахматам, бочка, национальным видам спорта, общественного фонда «Батыр боламын», а также ветераны Национального научно-практического центра физической культуры. Всего приняло участие 310 человек.

В работе Конференции выступили с приветственным словом Оспан Едил Сабырович, вице-министр просвещения Республики Казахстан, Абылайхан Акерке, заместитель председателя Комитета высшего и послевузовского образования Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан, Нурмуханбетов Аманбай Шагилбаевич, и.о. заместителя председателя комитета по делам спорта и физической культуры Министерства туризма и спорта РК, Ногербек Нурлан, генеральный директор Национального

Олимпийского комитета Республики Казахстан, Рыпакова Ольга Сергеевна, казахстанская легкоатлетка, чемпионка Олимпийских игр в Лондоне (2012), серебряный призёр Олимпийских игр в Пекине (2008), бронзовый призёр Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро (2016) в тройном прыжке, чемпионка мира 2010 года в тройном прыжке, заслуженный мастер спорта.

На пленарном заседании первого дня Конференции были заслушаны доклады Ташметова Армана Бахытжановича, генерального директора Национального научно-практического центра физической культуры Министерства просвещения Республики Казахстан, Алессандро Салустри, профессора/заведующего кафедрой медицины Школы медицины Назарбаев Университета, Балиевой Загипы Яхьяновны, Президента ТОО «BP Law Company», казахстанского общественного и политического деятеля, профессора Хеге Клемм, руководителя Института спортивной медицины, Норвежской школы спортивной медицины, Университета Бергена, Университетская больница Хаукеланд, Нагимтаевой Алмагуль Аманжоловны, кандидата медицинских наук, сотрудника Национального центра общественного здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Казахстан, профессора Ким Йон Хо (KIM Eun Ho), доктора PhD (Ph.D.), Донггукский университет (DONGGUK University), Сырымбетовой Ляйлы Саркытовны, кандидата педагогических наук, профессора, зав. кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, Отаралы Светлана Жұбатырқызы, PhD, и.о. ассоциированного профессора (доцента) ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Ақан Зейнуллы Набидуллаұлы, заместителя генерального директора Федерации школьного спорта, Абильдиной Акботы Сулеймановны, эксперта по вопросам здоровья детей и молодежи Странового офиса ВОЗ в Казахстане, Тен Алины Владимировны, и.о. проректора по науке и инновациям Академии физической культуры и массового спорта, Дрейт Натальи Александровны, Президента РОО «Ассоциация учителей физической культуры», магистра, учителя физической культуры, педагог-мастера, Исраилова Руслана Джабраиловича, педагога-исследователя, педагога физической культуры средней школы №17 г. Усть-Каменогорска,

обладателя номинации «Лучший педагог» 2023 года.

Кроме этого, было транслировано видеообращение Юсеф Белькаси, и.о. президента Международной федерации школьного спорта.

Во второй половине 12 декабря состоялся мастер-класс на тему «Дыхательные техники для улучшения здоровья и спортивных результатов» под руководством профессора Nege Clemm.

Согласно Программе Конференции 13 декабря в первой половине дня прошли заседания 2-х секций на темы «Актуальные проблемы и пути совершенствования физической культуры в организациях образования» и «Формирование культуры здоровья обучающихся в процессе физического воспитания», где выступили с докладами 27 участников. По итогам работы секционных заседаний были приняты рекомендации, которые размещены на сайте <https://nncf.kz> для просмотра в свободном доступе.

Важным историческим событием Конференции стала встреча участников с победителями Олимпийских игр как Ольга Рыпакова, Данияр Елеусинов, Дмитрий Баландин.

В завершении работы Конференции лучшие педагоги физической культуры были награждены грамотами Министерства просвещения Республики Казахстан, Министерства туризма и спорта Республики Казахстан, благодарственным письмом Олимпийского комитета Республики Казахстан.

Также участники Конференции получили возможность в рамках экскурсии ознакомиться с научными лабораториями Назарбаев Университета по спортивной науке, медицине и реабилитации.

Перед началом Конференции были проведены представителями спортивных федераций мастер-классы по футболу, шахматам, бочча, национальным видам спорта.

Работа Конференции транслировалась на платформе Youtube-канал в прямом эфире, на телеканалах Хабар, 24kz, Еуразия, а также размещены материалы на сайтах zakon.kz, Kazinform, basnews.kz, Janalyq.kz, Degeneken.kz.

По итогам работы Конференции готовится к публикации сборник материалов в количестве 115 научных статей.

МРНТИ 77.05.13

НОВЫЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Цицурин Владимир Иванович

Доктор биологических наук

Кульназаров Анатолий Кожекенович

Доктор педагогических наук, профессор

Мухамеджанов Эмиль Копеевич

Доктор медицинских наук, профессор

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы разработки специализированных продуктов, которые могли бы улучшить работоспособность спортсменов за счет изменения характера метаболизма в организме. Обычно все стараются сбалансировать экзогенный пищевой поток, тогда как при экстремальных видах деятельности менее сбалансированным оказался эндогенный пищевой поток, поэтому в данном сообщении большее внимание уделено возможности балансировки эндогенного пищевого потока. В связи с этим представлена концептуальная модель взаимосвязи между обменом макронутриентов при использовании экзогенных и эндогенных пищевых потоков и оценена важность создания отдельных пищевых соединений для повышения работоспособности спортсменов.

Ключевые слова: питание, эндогенный и экзогенный пищевые потоки, работоспособность

Введение. Современный спорт требует максимальной мобилизации всех физиологических систем, всех видов обмена веществ и поэтому высок риск выхода их из строя. В связи с этим необходима разработка здоровые сберегающих технологий, в которых питанию уделяется первостепенное значение. Для адекватного обеспечения спортсменов в пищевых веществах и энергии в настоящее время выпускается много специализированных продуктов. В связи с высокими энергозатратами спортсмен вынужден «пережевать» и усвоить намного больше пищевых соединений, следовательно у них повышена нагрузка на деятельность пищеварительного тракта и повышен риск выхода его из строя. Поэтому стали выпускать частично переработанные пищевые соединения под названием «функциональные продукты» [1]. Основная задача питания - это энергетическое обеспечение процессов жизнедеятельности. Ключевым энергетическим источником является глюкоза, потому что мозг в качестве источника энергии использует исключительно глюкозу [2], а ее запасная форма (гликоген мышц) является основным энергетическим источником для обеспечения двигательной активности. Углеводы в количественном отношении составляют половину калорийности рациона. Однако эндогенные запасы глюкозы в организме ограничены. Так, в крови содержится около 4 г глюкозы [3]. Мозг взрослого человека потребляет 20% всей энергии

тела, в то время как на его долю приходится всего 2% массы тела [4], а при снижении концентрации глюкозы в крови вдвое ниже нормы происходит недостаточное обеспечение мозга энергией и отмечается его выключение (мгновенная потеря сознания). Поэтому поддержание гомеостаза глюкозы является основным принципом жизнедеятельности и в нем участвуют все обменные процессы, все системы регуляции организма.

Задачей данной работы было показать механизм взаимосвязи между обменом нутриентов и предложить принципы разработки специализированных продуктов для поддержания гомеостаза глюкозы при использовании организмом экзогенных или эндогенных пищевых потоков.

Цель исследования - представить концептуальную модель взаимосвязи между обменом макронутриентов при использовании экзогенных и эндогенных пищевых потоков для поддержания гомеостаза глюкозы, что станет теоретической основой для разработки специализированных продуктов, а также оценить их влияние на сохранение здоровья и повышения работоспособности спортсменов.

Методы и организация исследования.

При разработке метаболической модели были использованы результаты известных исследований проф. Мухамеджанова Э.К. и данные литературы за последнее время.

Стеновые исследования по оценке влияния разработанного продукта Фуко-Бар в отношении улучшения здоровья и работоспособности спортсменов были проведены на студентах Минского университета физической культуры (бегуны на средние дистанции квалификации не ниже 1 разряда), по 10 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах соответственно в период тренировочного сбора (4 недели). В крови стандартными методами определяли содержание гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов, а оценка работоспособности проводилась с помощью следующих тестов: бег на 30 метров (скорость), прыжок с места (мощность), бег на 3 км (выносливость). Результаты приведены в процентах по отношению фоновых величин к показателям в конце тренировочного сбора.

Результаты и обсуждение. На основании путей транспорта углеродного скелета и этапов взаимосвязи между процессами образования и утилизации энергии АТФ при использовании экзогенных и эндогенных пищевых потоков была разработана концептуальная модель взаимосвязи между обменом белков, жиров и углеводов для поддержания гомеостаза глюкозы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Модель взаимосвязи между обменом белков, жиров и углеводов в зависимости от транспорта углеродного скелета и этапов взаимосвязи между процессами образования и утилизации энергии АТФ при использовании экзогенного (сплошные стрелки, Санчо Панса) и эндогенного (пунктирные стрелки, Дон Кихот) пищевых потоков [Мухамеджанов Э. К. и др., 2019]

Наверху модели поставлена глюкоза как основной энергетический материал. В центре модели поставлен обмен белка, который координирует обмен глюкозы и жиров. Внизу модели поставлены жиры, которые выполняют буферную роль при избыточном поступлении энергетических источников. Как следует из рисунка, при поступлении экзогенного пищевого потока выявляется коррелятивная зависимость между процессами синтеза белка и окислением глюкозы на уровне утилизации (синтез белка) и синтеза (окислением глюкозы) энергии АТФ. Таким образом, на рисунке четко видна

направленность обмена белков, жиров и углеводов при использовании экзогенных и эндогенных пищевых потоков. Эта модель показывает, что направленность обменных процессов при использовании экзогенных продуктов меняется в обратную сторону при использовании эндогенных пищевых потоков, поэтому поддержание эффективности их действия можно корректировать подбором соответствующих пищевых соединений для каждого пищевого потока. Ключевая роль экзогенного пищевого потока заключается в обеспечении процесса синтеза белка в субстрате (аминокислотах) и энергии АТФ.

При поступлении экзогенного пищевого потока происходит выделение гормона инсулина, который блокирует процесс окисления липидов, поэтому выводит их из возможности энергетического обеспечения процесса синтеза белка и в качестве источника энергии в этот период может использоваться только глюкоза. В связи с этим выявляется коррелятивная зависимость между процессами окисления глюкозы (образование АТФ) и синтезом белка (потребление АТФ). В этом плане для улучшения протекания метаболических процессов в период использования экзогенного пищевого потока следует использовать продукты, содержащие полноценные легкоусвояемые белки, а также углеводы и кофакторы, улучшающие их окисление на анаэробном и аэробном этапах их окисления. Согласно модели, при дефиците белка снижается потребность в энергии АТФ, что приводит к увеличению коэффициента АТФ/АДФ и аллостерическому ингибированию активности гексокиназы [5,6]. Это ведет к уменьшению утилизации глюкозы (инсулин резистентность) и отмечается ее увеличение в крови [7]. Поэтому эффективность усвоения белка повышается при совместном их поступлении с углеводами [8].

Коррекцию содержания в рационе белков и углеводов проще провести посредством приема специализированных пищевых продуктов. Спортсмену требуется почти вдвое больше белка [9], что сложно обеспечить только за счет рациона питания, поэтому следует использовать специализированные белковые продукты. Наиболее целесообразно применять белки с высокой биоактивностью, типа сывороточного протеина, который обогащен незаменимыми аминокислотами, в том числе аминокислотами с разветвленной цепью (на 50-75% больше, чем в других источниках белка), способными стимулировать синтез мышечного белка [10].

Мышцы составляют около половины белковой массы [11], поэтому являются основным потребителем глюкозы под влиянием инсулина [12-13] и, помимо участия в двигательной активности, играют большую роль в регуляции

энергетического гомеостаза (обмена углеводов и жиров) [14].

Важно не только получить в адекватном количестве необходимые пищевые соединения, но и то, чтобы они эффективно использовались в метаболических процессах. В этом плане, таким регулятором эффективности является сульфатированный полисахарид бурых морских водорослей под названием фукоидан [15]. Поэтому с Московской фирмой ООО «ПротэнФарма» (является единственным российским производителем по выводу на рынок инновационных продуктов питания нового поколения - белково-энергетических специализированных питательных смесей, не содержащих молочные и сывороточные белки) был разработан специализированный пищевой продукт «Фуко-Бар». За основу был взят специализированный батончик для питания спортсменов «Баланс», который содержит легкоусвояемые белки, анаболические аминокислоты и ряд витаминов. Этот продукт был обогащен полисахаридом фукоидан в количестве 1 г.

Эффективность использования продукта «Фуко-Бар» [15] была оценена на спортсменах Университета физической культуры (г. Минск). Результаты стендовых испытаний представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Влияние приема продукта Фуко-Бар на показатели работоспособности и здоровья спортсменов

Как видно из рисунка 2, в экспериментальной группе, получавшей в течение двух недель два батончика Фуко-Бар в день, отмечалось увеличение скоростных качеств (бег 30 метров), мощности (прыжок с места) и выносливости (бег на 3 км). Также отмечалось как увеличение гемоглобина и эритроцитов, так и снижение лейкоцитов.

Интенсивная физическая нагрузка является экстремальным фактором для организма, что приводит к снижению иммунитета и повышению воспалительной реакции. Действительно, у

спортсменов контрольной группы отмечалось увеличение уровня лейкоцитов (маркер воспаления) и количество пропусков тренировок по болезни. Напротив, прием спец продукта способствовал снижению лейкоцитов и уменьшению пропусков по болезни, что способствовало лучшему проведению тренировочного сбора.

Таким образом, в целом, нами представлено новое понимание питания, когда происходит постоянная смена использования экзогенных и эндогенных пищевых потоков и для их адекватного протекания требуется сбалансировать не один, а два пищевых потока.

Обычно диетологи обращают внимание на балансировку экзогенного пищевого потока, тогда как для современного человека, в связи с изменением стиля жизни, более не сбалансированным оказался эндогенный пищевой поток.

При использовании экзогенного пищевого потока основное внимание надо уделить обеспеченности процесса синтеза белка в субстрате (аминокислотах) и энергии АТФ за счет окисления глюкозы. Обычные принципы гигиены питания направлены на обеспечение адекватности и безопасности пищевых соединений. Человек должен получать с пищей адекватное количество строительного, энергетического и регуляторного материала. Хотя макронутриенты являются основными компонентами питания, но до сих пор идут споры в отношении их соотношении в рационе питания. Взаимоотношения между белками, жирами и углеводами постоянно меняют, а ведь спортсмены – это индивидуумы, для которых просто не подходят усредненные нормы потребности в основных веществах и энергии. Поэтому, в последние годы был предложен новый принцип сбалансированного питания под названием «Фазное питание» [16]. Этот принцип подразумевает положение, что надо балансировать не только экзогенный пищевой поток, выражением которого явилась теория потребности организма в основных пищевых веществах в форме пищевой пирамиды, но и эндогенный пищевой поток.

Для его балансировки был разработан отечественный специализированный пищевой продукт, на который получен английский патент [17]. По рецептуре патента ТОО «TOP ENERGY KZ» в г. Астане стала выпускать батончики TopEnergy. Этот специализированный продукт, как уже отмечалось, крайне необходим для регуляции гомеостаза глюкозы в период выполнения физической, а также и умственной работы. Эффективность влияния такого продукта на улучшение гомеостаза глюкозы подтверждена на больных с метаболическим синдромом, в патогенезе развития которого - это

нарушение гомеостаза глюкозы [18]. Далее нами стала изучаться эффективность патентованного продукта на школьниках - спортсменах.

Недавний интерес к молодым спортсменам привел к активизации исследований в этой области [19]. Авторы полагают, что исследования спортивного питания подростков-спортсменов остаются в зачаточном состоянии. Вместе с тем, несмотря на ограниченный объем научной литературы, основные принципы хорошо зарекомендовали себя в качестве общей передовой практики. Принятие подхода «питание прежде всего», построение правильного питания с учетом физиологических потребностей спорта и учет специфических спортивных нюансов являются принципами, действительными как для взрослых, так и для юных спортсменов. Однако прямое применение некоторых взрослых практик к подросткам-спортсменам, как правило, нецелесообразно. Это связано с тем, что молодые спортсмены претерпевают множество анатомических, физиологических и метаболических изменений во время роста, которые требуют особого внимания [20]. Кроме того, современные нагрузки оказывают значительное влияние на пищевое поведение молодых спортсменов. Сверстники по команде, профессиональные спортсмены, тренеры и средства массовой информации — все они оказывают значительное влияние, которое может вызвать уязвимость в ряде заболеваний, спектр которых довольно широк: от плохого здоровья полости рта, ограничительного питания, нездоровой практики питания до неупорядоченного питания. Основное внимание при работе со спортсменами-подростками следует уделять удовлетворению потребностей в питании для оптимального роста, созревания и физического развития, а также обеспечению достаточного потребления энергии и макронутриентов для поддержки тренировочных нагрузок.

Так как при использовании эндогенного пищевого потока мышцы являются основным компонентом для обеспечения субстратом процесса эндогенного синтеза глюкозы, использование для этих целей мышц ведет к потере рабочего инструмента спортсмена и снижению работоспособности, поэтому целесообразно было бы использовать в качестве субстрата для глюконеогенеза экзогенные источники, на что и направлено применение нашего продукта.

Исследования были проведены нами на юных спортсменах - учащихся Республиканской спортивной школы - интерната олимпийского резерва имени К. Ахметова, г. Алматы [21,22,23]. На прием специализированного питания TopEnergy было получено письменное

согласие со стороны спортсменов, участвующих в обследованиях. Проводилась оценка эффективности влияния специализированного питания на улучшение здоровья и повышение работоспособности спортсменов – борцах, дзюдоистах, волейболистах, пловцах в возрасте 14-16 лет (в основном кандидатов в мастера спорта). Продукт в виде батончиков давали за 30 мин. до проведения тренировочного процесса. Так как тренировки проводились два раза в день, то в день использовался прием двух батончиков. Была показана эффективность использования специализированного батончика TopEnergy (особенно с добавлением в специализированный продукт полисахарида фукоидана) для поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в фазу выполнения физической деятельности. Было выявлено, что через 15 дней после приема специализированного питания достоверно изменились показатели функционального состояния спортсменов (обследованных с применением компьютерного метода анализа вариабельности ритма сердца), произошло улучшение основных параметров функционального состояния юных спортсменов. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы характеризовался смещением вегетативной модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции, что служит показателем повышения устойчивости организма к физическим нагрузкам и стрессовым факторам.

Наши исследования также показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Это дает возможность с его помощью привести функциональное состояние организма к его более высоким показателям, и тем самым, повышению работоспособности в динамике тренировочного процесса, и в целом оценить корректирующее действие специализированного питания на организм спортсменов.

Таким образом, современное понимание особенностей протекания метаболических процессов в организме открывает широкие возможности по разработке специализированных продуктов, в целом, как для улучшения здоровья, так и повышения работоспособности человека, особенно для лиц экстремальных видов деятельности, в частности, для спортсменов.

Выводы. 1. Впервые на основании результатов собственных исследований изучены специализированные продукты для поддержания гомеостаза глюкозы эндогенного характера при выполнении физической деятельности. в динамике при использовании экзогенных и эндогенных пищевых потоков.

2. При использовании экзогенного пищевого

потока основное внимание надо уделить обеспеченности процесса синтеза белка в субстрате (аминокислотах) и энергии АТФ за счет окисления глюкозы.

3. Для периода использования эндогенного пищевого потока разработан отечественный специализированный пищевой продукт TopEnergy

с целью улучшения протекания обменных процессов. Добавление в спец продукт полисахарида фукоидан, в целом, способствует как повышению уровня общего физического здоровья, так и повышению работоспособности спортсменов при проведении тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 **Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология.** – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
- 2 **Erbsloh F., Bernsmeier A., Hillesheim H.** - The glucose consumption of the brain and its dependence on the liver – Arch. Psychiatr. Nervenkr. Z. Gesamte Neurol. Psychiatr.-1958.-V.196.-P.611-626.
- 3 **Wasserman D.H. Four Grams of Glucose** – Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.-2009.-V.296.-P. E11-E21.
- 4 **Mink J.W., Blumenshine R.J, Adams D.B.** - Ratio of central nervous system to body metabolism in vertebrates: its constancy and functional basis. – Am. J. Physiol.-1981.-V.241.-P.R203-R212.
- 5 **Ganson N.J., Fromm H.J.** - Initial rate and isotope exchange studies of rat skeletal muscle hexokinase – J. Biol. Chem.-1985.-V.260.-P.12099-12105
- 6 **Vestergaard H.** - Studies of gene expression and activity of hexokinase, phosphofructokinase and glycogen synthase in human skeletal muscle in states of altered insulin-stimulated glucose metabolism – Dan. Med. Bull.-1999.-V.46.-P.13-34.
- 7 **Mukhamejanov E., Ibragimova N., Atinova A.** - Metabolic blocks and insulin resistance. -World J. Adv. Res. Rev.-2020.-V.6.-P.95-102.
- 8 **Paddon-Jones D., Sheffield-Moore M., Urban R.J., Sanford A.P., Aarsland A., Wolfe R.R.** - Essential amino acid and carbohydrate supplementation ameliorates muscle protein loss in humans during 28 days bedrest. – J. Clin. Endocrinol. Metab. – 2004. – V. 89.- P.4351-4358.
- 9 **Mukhamejanov E., Kulnasarov A., Karakov S., Shakenov D., Belyavskaya V.** - Nutrition base of the anti-doping products development for the athletes working efficiency encreasment. - World J. Adv. Res. Rev.-2020.-V.6.- P. 218-232.
- 10 **Frontera W.R., Ochala J.** - **Skeletal muscle: a brief review of structure and function.** – Calcif. Tissue Int. – 2015.-V. 96(3). P.183-195.
- 11 **Phillips S.M, Van Loon L.J.** - **Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation.** – J. Sports Sci.-2011.-V.29.-P.29-38.
12. **Garlick P.** - The role of leucine in the regulation of protein metabolism. –J. Nutr.-2005.-V.135.-P.1553S-1556S.
- 13 **DeFronzo R.A., Tripathy D.** - Skeletal muscle insulin resistance is the primary defect in type 2 diabetes. -Diabetes Care.-2009.-V.32.-P.S157-S163
- 14 **Lewis M.T., Kasper J.D., Bazil J.N., Frisbee J.C., Wiseman RW.**- Quantification of Mitochondrial Oxidative Phosphorylation in Metabolic Disease: Application to Type 2 Diabetes. – Int. J. Mol. Sci.- 2019.-V.20.-P. E5271.
- 15 **Mukhamejanov E., Kurilenko V.** - **Fucoidan: A nutraceutical for metabolic and regulatory systems homeostasis maintenance.** - World J. Adv. Res. Rev.-2020.-V.6.-P.255-264
- 16 **Mukhamedzhanov E.K., Kulnasarov A.K., Erdjanova S.S.** - Two pyramids - two products. Phase nutrition - new model nutrition of humans. - EC Nutrition. - V. 14 (1). - 2019. – P. 114-119.
- 17 **Muchamedzhanov E.K.** - **Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof** - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
- 18 **Мухамеджанов Э.К.** - Способ реабилитации больных с метаболическим синдромом - Патент РФ, № 2750188, 23-06- 2021.
- 19 **Hannon M., Nader N.** - Sport and performance nutrition for the competitive adolescent athlete - 2021.-Aspetar. Sports medicine journal. - V.10 - (Sport nutrition-22). - P.18-26.
- 20 **Armstrong N., McManus A.M. Physiology of elite young male athletes.** – 2014. - Med. Sci. Sport. –V. 56. – P. 1-22.
- 21 **Цициурин В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К., Ержанова Е.Е.** - Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания – Теория и методика физической культуры – 2022. - № 3 (69). - С. 29-37.

22 Цицурин В.И., Кульназаров А.К. Влияние специализированного продукта питания на вариабельность ритма сердца юных спортсменов - Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта», - 2023.- Алматы: КазНУ имени аль-Фараби – С.433-436.

23 Цицурин В.И., Кульназаров А.К. - Коррекция функционального состояния юных спортсменов с помощью специализированного питания– Вестник физической культуры – 2024. - 1(73). - С.71-76.

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖҰМЫС ӨНІМДІЛІГІН АРТТЫРУҒА АРНАЛҒАН МАМАНДАНДЫРЫЛҒАН ТАҒАМ ӨНІМДЕРІН ЖАСАУДЫҢ ЖАҢА АСПЕКТИЛЕРІ

Цицурин Владимир Иванович

биология ғылымдарының докторы

Құлназаров Анатолий Қожекенұлы

педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Мұхамеджанов Эмиль Көпейұлы

медицина ғылымдарының докторы, профессор

Ұлттық ғылыми-практикалық дене шынықтыру орталығы, Астана қ.

Аңдатпа. Бұл мақалада денедегі метаболизмнің сипатын өзгерту арқылы спортшылардың жұмысын жақсартуға болатын мамандандырылған өнімдерді әзірлеу қарастырылады. Әдетте, әрбір адам экзогендік азық-түлік ағынын теңестіруге тырысады, ал экстремалды әрекеттерде эндогендік азық-түлік ағыны аз теңгеріледі, сондықтан бұл хабарламада эндогендік азық-түлік ағынын теңестіру мүмкіндігіне көбірек назар аударылады. Осыған байланысты, экзогендік және эндогендік тамақ ағындарын пайдалана отырып, макронутриенттер алмасуы арасындағы байланыстың концептуалды моделі ұсынылған және спортшылардың өнімділігін арттыру үшін жеке тағамдық қосылыстарды құрудың маңыздылығы бағаланады.

→ **Түйін сөздер:** тамақтану, эндогендік және экзогендік тамақ ағындары, өнімділік

NEW ASPECTS OF CREATION OF SPECIALIZED FOOD PRODUCTS TO INCREASE THE PERFORMANCE OF ATHLETES

Tsitsurin Vladimir Ivanovich

Doctor of Biological Sciences

Kulnazarov Anatoly Kozhekenovich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Mukhamedzhanov Emil Kopeevich

Doctor of Medical Sciences, Professor

National Scientific and Practical Center for Physical Culture MP RK, Astana

Summary. This article discusses the development of specialized products that could improve the performance of athletes by changing the nature of metabolism in the body. Typically, everyone tries to balance the exogenous food flow, while in extreme activities the endogenous food flow is less balanced, so this message focuses more on the possibility of balancing the endogenous food flow. In this regard, a conceptual model of the relationship between macronutrient metabolism using exogenous and endogenous food streams is presented and the importance of creating individual nutritional compounds to enhance athlete performance is assessed.

→ **Key words:** nutrition, endogenous and exogenous food flows, body performance

FTAMP 77.29.27

БІЛІМ БЕРУ МЕКЕМЕЛЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САУЫҚТЫРУ ТҮРЛЕРІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Ташранов Аскар Кудайбергенович

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының аға әдіскері, Астана қ, E-mail: askartashranov@gmail.com

Мираманов Абдимуслим Абдыхалықұлы

ҚР Оқу-ағарту министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының аға әдіскері, Астана қ, E-mail: askartashranov@gmail.com

☰ **Аңдатпа.** Мақалада білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесінің бағдарламалық мазмұны өзінің арнайы ерекшеліктеріне ие екендігі баяндалған. Мазмұны балалардың, жеткіншектердің, студенттердің денсаулығын, денесінің қалыпты дамуын, дене даярлығының қажетті деңгейін қамтамасыз етуге бағытталған. Дене тәрбиесінің аталған құрамдас компоненттері (денсаулық, дене дамуы, дене дайындығы) өзара тығыз байланысты және жеткіншектер мен жастардың жеке тұлғасын, олардың өмірлік және функционалдық жағдайын (бой, салмақ, өкпенің сиымдылығы, аяқ-қолдардың үйлесімді қатынасы және т.б.) қалыптастырып дамытуда жеке фактор болып табылады

→ **Түйін сөздер:** дене шынықтыру, сабақтар, қозғалыс ойындары, жылдамдық, сауықтыру, тәрбиелеу міндеттері

Зерттеудің өзектілігі. Дене шынықтыру сабағы әзірлік, негізгі, қорытынды бөлімдерінен тұрады. Әзірлік бөлімі оқушылардың сергек көңіл-күйін, дене шынықтырумен шұғылдану ынтасын арттыру және балаларды сабақтың негізгі бөлігінде күрделі дене жаттығуларын орындау даярлығын жасау үшін пайдаланылады. Сабақтың негізгі бөлігіне оқу бағдарламасындағы дене жаттығуларының түрлері енгізіледі. Жаттығулар, әр қилы ойындар оқушылардың көтеріңкі көңіл-күйін туғызады. Осы көтеріңкі ілікті басып, оқушыларды келесі сабақтарға даярлау сабақтың үшінші, қорытынды бөлігінің міндеті. Сабақ жалпы сап түзеумен, қорытынды жасаумен аяқталады. Дене шынықтыру сабақтары процесінде білім беру, тәрбиелеу, сауықтыру міндеттері шешіледі. Дене шынықтыру сабағының маңызды тәрбиелік міндеті оқушылардың дене шынықтырумен үнемі шұғылдануға ынта-ықыласын дарыту.

Отбасында өз еркімен орындалатын дене тәрбиесінің бір түрі - таңертеңгілік гигиеналық - бой сергіту жаттығуы. Ол адамның дене құрылысының ұйқыдан соңғы тіршілік қызметіне тез араласуына әсерін тигізіп қана қоймай, адамды сергек жүруге және көңіл-күйін көтеруге көмегін тигізеді. Таңертеңгілік бой сергіту жаттығуы тұлғаны дұрыс қалыптастыруға әсер ете отырып, тыныс алуды жақсартады, қан айналу жүйесі қызметін күшейтеді, зат алмасуға көмектеседі, оқушылардың зеректігін, мақсатқа жету ұмтылысын қалыптастырады, ақыл-ой қызметін арттырады. Ертеңгілік бой сергіту жаттығулары оқушыларды тәртіптілік пен бейімділікке, өзіне деген сенімділік пен белсенді қызмет атқаруға тәрбиелейді. Қоғамның болашағы - оқушы-жастарға ұжымдық тәрбие беруде дене

тәрбиесі сабағында ұлттық ойындарды өткізудің рөлі зор. Қазақстанның ұлттық ойындарының ішінде ұжымдыққа, ауызбірлікке тәрбиелейтін ойындарды оқу-тәрбие үрдісінде тиімді пайдалануға болады.

Зерттеудің мақсаты. Сауықтыру бағытының жұмысының негізгі мазмұны: шәкірттерге оқу, еңбек және демалыс ырғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жаңсарту, оларға жағдай туғызып, қамқорлық жасау. Оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалтқыш әрекетке үйрету және қозғалтқыш сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.

Дене тәрбиесінің негізгі құралдарына дене жаттығулары, гимнастика, ойын, туризм, спорт, табиғи факторлар жатады. Дене жаттығулары - бұл саналы түрде орындалған қимылдар және қозғалту әрекеттері. Дене жаттығулары бұлшық ет жүйесін, қан айналымын және тыныс алу мүшелерін дамытады.

Жасөспірімнің денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір оқушы өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру қажет. Өйткені дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке де, оқуға да құлшына кіріседі. Мектепке дейінгі мекемелер мен оқу орындарындағы дене тәрбиесінің бағдарламалық мазмұны өзінің арнайы ерекшеліктеріне ие және ол бәрінен бұрын балалардың, жеткіншектердің, студенттердің денсаулығын, денесінің қалыпты дамуын, дене даярлығының қажетті деңгейін қамтамасыз етуге бағытталған. Дене тәрбиесінің аталған құрамдас компоненттері (денсаулық, дене дамуы, дене дайындығы) өзара тығыз байланысты және жеткіншектер мен жастардың жеке тұлғасын,

олардың өмірлік және функционалдық жағдайын (бой, салмақ, өкпенің сиымдылығы, аяқ-қолдардың үйлесімді қатынасы және т.б.) қалыптастырып дамытуда жеке фактор болып табылады.

Зерттеу әдістері: Қоғам үшін бірінші кезектегі қажетті тұрмыс пен еңбек қызметіне керек дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларын дамытып, жетілдіруге және бірқалыпты ұстауға көмектесетін, тұрғындардың әр-түрлі әлеуметтік демографиялық тобының мұқтаждығын қанағаттандыратын бұқаралық спорт болып табылады. Бұқаралық спортпен балалық жастан егде жасқа дейінгі кезгелген адамның айналысуына мүмкіндігі бар және белсенді қозғалыс қызметінің нәтижесінде организмді өзгертуге, жеке тұлғаны жетілдіруге әсер ететін елеулі мүмкіндіктерге ие.

Бұл бәрінен бұрын таза ауадағы дене шынықтыру сабақтары, сауықтыру жүрістері мен жүгірістері, шаңғы даярлығы, өлкетанудың (туризмнің) әр түрі, дене шынықтыру мен үйлестіре шынығу, спорттық және қозғалыс ойындары және т. б. Қоғамға орасан зор шығын әкелетін тұмаурату және салқын тиуден болатын аурулады азайтуда, табиғи климаттық факторларды пайдалана отырып, осындай сабақтарды өткізудің пайдалылығын зерттеулер көрсетіп отыр. Дене шынықтырудың түрлерін таңдағанда қоғамдағы түрлі әлеуметтік демографиялық топтардың қызығушылығы мен әлеуметтік тіпті жеке тұлғаның да қажеттілігі мен қызығушылығын назарға алу қажет. Дене шынықтырудың маңызды функцияларының бірі Қазақстан Республикасының Қарулы күштеріндегі әскери қызметшілер мен әскерге шақырушылардың, сонымен бірге құқық қорғау органдары құрылымдарындағы әскери қолданбалы дайындық болып табылады. Дене шынықтырудың педогогикалық функциясы көп қырлы және өзге көптеген түрлерімен өзара байланысты. Сондықтан оның төмендегі негізгі түрлерін ажыратып атап кетпекпіз. Олар: тәрбиелілігі, білім берушілігі, бос уақытты тиімді пайдалануға жәрдемдесуі, жеке тұлғаның жан-жақты дамуы мен денесін жетілдіруге себепші болатындығы, балалармен жеткіншектер арасындағы қылмысты істерді азайтуы. Дене шынықтырудың отбасылық – тұрмыстық және жүйкені реттейтін функциясын қосымша атап кетуді жөн көрдік. Біздің көзқарасымыз бойынша, бұл функция ғылыми негіздеуді және өсіп келе жатқан жас ұрпақты тәрбиелеу тәжірибесіне кең көлемде енгізуді қажет етеді. Тарихи тұрғыдан алғанда дене шынықтырудың бірінші кезектегі 301 әлеуметтік бағалылығы мен мәні қоғамда, өндірістік және әскери қызметті қоса есептегенде, әртүрлі функцияларды орындауға адамның психо-физиологиялық және дене дайындығын қамтамасыз етуден тұрады. Осыған байланысты

Қазақстанда қалыптасқан шешілуі қиын әлеуметтік-экономикалық жағдайларда дене-шынықтырудың тәрбие және білім жүйесімен байланысын, адамның денсаулығы мен түрліше еңбек қызметіндегі оның жұмыс қабілеттілігіне тиімділігін, қоғамдық өндіріспен тығыз байланысын негізге алу қажет.

Зерттеу нәтижелері: Денсаулығының мықты болуы үшін және денесінің жақсы дамуы үшін оқушылар белсенді демалыс құралдары, ауыр оқу жұмыстарынан кейін жұмыс қабілетін қалпына келтіру сияқты дәрістерді қарастыра отырып, дене жаттығуларымен және спортпен өз бетінше айналысу керек.

Сауықтыру-дене тәрбиесі, көпшілік спорт шараларына қатысу, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысу, ары қарай сабақтарда меңгерген дағдыларды жүзеге асыруға көмектеседі, оқушылардың Президенттік тест кешені мен спорттық нормаларын орындау дайындығын жеделдетеді.

Оның бағдарламасына белсенді демалыс үшін шаралар, көпшілік ойындар, Президенттік тест кешені жаттығулары бойынша жарыстар енеді. Дене тәрбиесі бағдарламасына сай семестрде бір рет оқу орнында «Денсаулық күні» өткізіледі. Каникул кезінде (қыста және жазда) жеке колледждер мен кәсіптік-мектептер оқушылардың белсенді демалысы үшін сауықтыру-спорт лагерлерін, еңбек пен демалыс лагерьлерін құрады, бұл лагерьлерде спорт шеберлігін көтеру мен Президенттік тест кешені мөлшерін орындауға дайындау үшін оқушылармен оқу-жаттықтыру жұмыстары жүргізіледі.

Орта арнаулы оқу орындарындағы дене тәрбиесі ұжымы, дене тәрбиесі қозғалысының негізгі буыны болып табылады. Дене тәрбиесі ұжымы кәсіпорындарда, мекемелерде, құрылыстарда, ұжымшарларда, оқу орындарында құрылады.

Орта арнаулы оқу орындарының дене тәрбиесі ұжымы - дене тәрбиесі мен спортты олардың тұрмысына өндіретін оқушылардың дене тәрбиесі бойынша жұмыс орталығы. Дене тәрбиесі ұжымы өз қызметін оқу орнындағы кәсіподақ ұйымының басшылығымен жүргізеді. Әрине жұмысты дене тәрбиесі ұжымының кеңесі ұйымдастырады. Дене тәрбиесі ұжымының кеңесі (спорт клубы басқармасы) оқу жылының басында дене тәрбиешілерінің жалпы жиналысында сайланады. Ол оқушы-дене шынықтырушылар мен педагогикалық ұжым арасындағы барлық ұйымдастыру, сауықтыру, көпшілік спорт жұмыстарын жүргізеді. Кеңес төрағасы дене тәрбиесі және колледждердің (училищенің) алғашқы әскерге дайындық басшылығымен, тығыз байланыста жұмыс істейді.

Дене тәрбиесі ұжымы кеңесінің жұмысында әр алуан спорт түрлерінен спорт секциялары мен командалардың оқу-жаттықтыру үдерісі үлкен орын алады. Студенттер бұл секциялар мен командаларда оқу орны ішіндегі және жоғарғы спорт ұйымдары өткізілетін спорт жарыстарына қатысуға дайындалады және өз спорт шеберліктерін жетілдіріп көтереді.

Спорт түрлерінен қоғамдық нұсқаушылар, жаттықтырушылар мен төрешілер арнайы ұйымдастырылған семинарларда белсенді спортшылар қатарында дайындалады, сонымен бірге оқу-жаттықтыру сабақтары мен жарыстарда оқып үйренеді. Олар туристік жорықтарды, шаңғымен сырғанауды, велосипед тебуді және де басқа көпшілік спорт шараларын өткізуге ұсынылуы мүмкін.

Әдіскер ұйымдастырушылық және тәрбиелік қызмет атқарады. Оған бірінші кезекте оқытушылар, қоғамдық нұсқаушылар сүйенеді. Сондықтан жетекшілікке беделді, барынша дайындалған ұстамды, үлгілі, яғни басқалар үлгі алатындай қадірлі спортшы сайланады.

Спортшылар командасы жарыстарға қатысқанда команда мүшелерінің арасынан капитан сайланады, ол барлық команданың үлгерімі мен ұйымдастырылуына жауапты болады. Команда капитаны спорт ойындарында үлкен мәнге ие болады. Ол командадан сайланып, оны басқарады. Жарыс кезінде капитанның айтқандары бұлжымай орындалуы тиіс. Ол бір өзі ғана төрешімен сөйлесуге және өз командасының ойыншысын ауыстыруға құқылы. Команда капитаны кеудесінің сол жағына немесе сол қолына белгі байлап алуы керек. Алаңнан кетерде төрешіге ескертіп, өз орнына орынбасарын қалдырып кетуі тиіс.

Дене тәрбиесі ұжымында оқу-спорт жұмысын ұйымдастыру үшін оқу-спорт комиссиясы, жаттықтырушылар кеңесі, спорт төрешілері тобы, спорт секциясының бюросы құрылады, қоғамдық нұсқаушылар мен жаттықтырушылар дайындалады, оқу топтарының жетекшілері мен команда капитандары сайланады. Оқу-спорт комиссиясы. Комиссия құрамы дене тәрбиесі оқытушыларынан (жаттықтырушы), спорт төрешілерінен және үздік спортшылардан құралады. Осы құрамнан төраға, төраға орынбасары және хатшы сайланады. Комиссия оқу-жаттықтыру сабақтарын, спорт жарыстарының бағдарламасын жасайды, тәрбие жұмыстарын ұйымдастырады, Президент кешені төсбелгішелерін, санатты спортшыларды, қоғамдық нұсқаушыларды, жаттықтырушылар мен төрешілерді дайындайды, оқу-спорт жұмысының есебін тыңдап-бақылаумен айналысады.

Қорытынды: Бүгінде біз өзіміздің ұлттық

спорттық тәрбие жүйемізді құруға кірісуіміз керек. Ол жүйе халықты спортқа тартып қана қоймай, адамдардың менталитетін өзгертіп, оларға дене шынықтыру мен спорттың аса қажеттігін ұғындыра білуі тиіс. Яғни, халық өз денсаулығы үшін жауапкершілікті терең сезінуі қажет. Осы орайда бірқатар ұсыныстарымызды айтып, ел спортындағы кейбір кемшін тұстарға да тоқтала кеткеніміз жөн болар.

Айталық, жұмыс берушілер мен еңбек ұжымдарының арасындағы келісім-шарт бойынша спортты еңбек және демалыс орындарының жүйесіне енгізсе артық болмас еді. Мекемелер мен көпшіліктің демалыс орындарында спортпен шұғылдануға жағдай жасалуы керек. Кез келген саланы жете меңгеру үшін оның түп негізін, кемшіліктердің себеп-салдарын, жетістікке жету жолдарын ғылыми тұрғыдан зерттеп отырмаса болмайды. Спорт әлемі де тұнып тұрған ғылым. Осы жағдайды ескеріп, спорт саласы бойынша ғылыми-зерттеу институтын құрып, ғылыми-әдістемелік базаны жетілдіру – күн тәртібінде тұрған аса маңызды мәселе.

Спорт саласындағы мамандардың біліктілік деңгейі біздің жас мемлекетіміз үшін аса маңызды. Спорт кадрларын даярлау мен қайта даярлау бағдарламасын жетілдіріп, осы орайда республикалық мектеп-интернаттарды қайта құру жолымен колледждерге айналдыруға кірістік. Мемлекет пен жеке меншіктің спорт саласындағы әріптестігін дамыту қажет. Жеке меншік бизнесті еліміздің спорт саласына тартатын мезгіл жетті деп ойлаймын. Салық кодексіне спорт саласына айтарлықтай қолдау көрсеткен бизнес құрылымдарына арнайы салық тәртібін қолдану туралы өзгертулер енгізу керек.

Спорттың кейбір түрлерінен елімізде командалардың ресми халықаралық жарыстарға даярлануына арналған заманауи базалар жетіспейді. Бұған қоса, жүзу бассейні, нысана көздеу орны, жеңіл атлетика манежі, велотрек, шаңғы базасы, есу арналары сынды мамандандырылған спорт нысандары тапшы. Ал бұлар нағыз медальға жомарт олимпиадалық спорт түрлері екенін ескерсек, халықаралық ірі жарыстарда қандай қомақты олжалардан қағылып жүргеніміз айтпаса да түсінікті.

Жетістіктерімізді айта отырып, осындай кемшін тұстарымызды да жасырмай, қайта оны көпшіліктің назарына салып, жағдайды түзеу амалдарын бірлесе қарастырғанымыз жөн. Жиырма жыл тарих үшін аз ғана уақыт болғанымен, Тәуелсіз Қазақ елінің спорт саңлақтары осы қысқа мерзімнің өзінде әлемнің талай асуын бағындырып үлгерді. Алда талай биіктер күтіп тұр, сол асқарларға ұмтылған Қазақстан спортының да кемелдене түсері сөзсіз. Қазақстанда спортты дамытуға

ден қойылып, дене тәрбиесін дамыту үшін сәулетті стадиондар мен спорт кешендерін жөнге келтіру қолға алына бастады. Бүгінгі таңда біздің елде қазіргі заманғы халықаралық стандартқа сай спорттық ғимараттар саны көбейіп келеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1 **Қазақша-орысша орысша-қазақша терминологиялық сөздік.** Дене тәрбиесі және спорт. 31т. Республикалық мемлекеттік «Рауан» баспасы. Алматы 2000ж.
- 2 **Дене тәрбиелеу мәдениеті және спорт ілімі мен методикасының түсініктері.** ҚДТМИ. Алматы. 1992ж.
- 3 **Уаңбаев Е.** Дене тәрбиесінің негіздері (Көмекші оқу құралы). Алматы. «Санат». 2000ж.
- 4 **Мұхамеджанов Б.Қ.** Дене мәдениеті мамандығына кіріспе (Лекциялық жинақ). Шымкент. «Ғасыр-III». 2006.
- 5 **Шилібаев Б.А., Минарбеков Д.І., Пушкулоа Ж.А.** «Дене шынықтыру және спорт мамандығына арналған қысқаша қазақша-орысша атаулар мен ұғымдардың анықтамалық сөздігі». Оқу-әдістемелік құралы. ТарМПИ. Тараз қ. 2009ж.
- 6 **Ә.К.Әбділлаев, Ж.К.Оңалбек.** Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. (Лекциялық жинақ). Түркістан, Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ. Тұран баспаханасы. 2004ж.
- 7 **Аманбаев Р.Р.** Спорт теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері (Оқу құралы). Алматы. ҚСЖТ академиясы. 2006ж.

ОПИСАНИЕ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Ташранов Аскар Кудайбергенович

старший методист Национального научно-практического центра физической культуры МП РК

Мираманов Абдимуслим Абдыхалыкулы

старший методист Национального научно-практического центра физической культуры МП РК, г.Астана

Аннотация. В статье рассматривается программное содержание физического воспитания в организациях образования, которое имеет свои особенности и направлено, прежде всего, на обеспечение здоровья, нормального развития организма и необходимого уровня физической подготовленности детей, подростков и студентов.

Указанные компоненты физического воспитания (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность) тесно связаны друг с другом и играют важную роль в формировании и развитии личности подростков и молодых людей, их жизненно-функциональном состоянии (рост, вес, объем легких, гармоничное соотношение конечностей и др.).

Ключевые слова: физическая подготовка, занятия, двигательные игры, скорость, здоровье, учебные задачи.

DESCRIPTION OF TYPES OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tashranov Askar Kudaibergenovich

*senior methodologist of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan,
“National Center for Scientific and Practical Physical Education”*

Miramanov Abdimuslim Abdykhalykuly

senior methodologist of the Ministry of Education of the Republic of Kazakhstan, “National Center for Scientific and Practical Physical Education”, Astana



Summary. In the article, the program content of physical education in educational institutions has its own characteristics and is aimed, first of all, at ensuring health, normal development of the body and the required level of physical fitness of children, adolescents and students.

These components of physical education (health, physical development, physical fitness) are closely related to each other and play an important role in the formation and development of the personality of adolescents and young people, their vital and functional state (height, weight, lung capacity, harmonious relationship of limbs, etc.).



Key words: physical training, classes, motor games, speed, health, educational tasks.

FTAMP 77.29.27

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ЖАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ИКЕМДІЛІГІН ТӘРБИЕЛЕУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Джекенов Пахыт Сүлейманұлы

доцент, Қазақстан Республикасының құрметті спорт қайраткері,

Өтеген Руслан Қанатұлы

педагогика магистрі, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының оқытушысы, Ш. Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, Тараз қ. Suleiman_1959@bk.ru

☰ **Аңдатпа:** Бұл мақалада бастауыш мектеп жасындағы балалардың икемділігін тәрбиелеу мәселесі қарастырылады.

➔ **Түйін сөздер:** Бастауыш мектеп жасындағы, икемділік, күш жаттығулары, Кетле индексі, физикалық даму, гониометрия әдістері, деректерді математикалық өңдеу.

Кіріспе. Балалар дамуының бұл кезеңі ағзаның қарқынды, бірқалыпты және біртекті дамуымен сипатталады. Мысалға бір жылда дененің ұзындығы мен салмағы сәйкесінше орта есеппен 4-5 см және 2-3 кг артады, кеуде тұсының шеңбері 2-3 см-ға өседі. Бұл жас кезеңінде ер балалар мен қыздар шамамен бірдей өседі, алайда ер балаларда дененің ұзындығы негізінен аяқтың ұзындығы есебінен, ал қыздарда дененің есебінен өседі.

6-10 жас шамасында сүйек тіні мен ағза қаңқасының жалпы қалыптасуы жалғасады. Бұл жастағы балалардың сүйектерінің құрылуы ересек адамдардың сүйегінің құрылуына негізінен бара-бар. Алайда бұлшық еттер мен сіңірдің үлкен иілгіштік қасиетіне қарай 6-10 жастағы балалардың буындарының иілгіштігі ересек адамдардікімен салыстырғанда әлдеқайда жоғары. Кішкентай мектеп жасындағы балаларда сүйектің қатаю процесінің аяқталуына әлі ерте. Мысалы, жамбас сүйегі тек 7-8 жастан бастап қана өсе бастайды. Сондықтан сабақ барысында жамбас сүйекке қатты күш түсіретін жаттығулардан аулақ болған жөн (жоғары биіктіктен секіру, ауыр көтеру). Ғалымдардың пікірінше көптеген қозғалыс қабілеттерін оңтайлы қалыптастыру үшін ең қолайлы кезеңдердің бірі бастауыш мектеп жасы. Балалық шақта ұтымды техникалық қозғалыстардың құрамдас бөлігі, бұрын белгілі емес жаттығулар сәтті игеріліп, жаңа білім мен дағдылар алынады. Баланың моторикасының барлық дерлік көрсеткіштері жоғары қарқынмен өсімі көрінеді. Бірақ ең үлкен өсу қарқыны икемділік көрсеткіштерінде байқалады. Нәтижелердің үздіксіз өсуі үнемі жас кезімен жұмыс істеудің жаңа формаларын, құралдары мен әдістерін іздеуді қажет етеді.

Икемділік бұл адамның ұзақ өмір сүруін қамтамасыз ететін және көптеген жылдар бойы адамның функционалды жастығын сақтайтын ең маңызды қасиет. Жақсы икемділік қозғалыстардың

еркіндігін, жылдамдығын және үнемділігін қамтамасыз етеді, жеткіліксіз қозғалыстарды үйлестіруді қиындатады, бұл физикалық дамудың тежелуіне әкеледі және бұл соматикалық денсаулық деңгейінің төмендеуіне әкеледі. Адамның икемділігінің жеткіліксіздігі немесе оның артық болуы әртүрлі қауіпті жарақаттарға әкелуі мүмкін екенін ұмытпаңыз.

Икемділік бұл буындар мен бұлшықеттердің үлкен амплитудасы бар қозғалыстарды орындау қабілеті. Икемділік буындардағы мүмкін болатын ең жоғары ұтқырлықты жүзеге асыру мүмкіндігі. Бұл буынның құрылымына және ондағы қозғалысты қамтамасыз ететін бұлшықеттердің өзара әрекеттесуіне байланысты. Бұл бұлшықет талшықтарының механикалық қасиеттеріне (олардың созылуға төзімділігі) және бұлшықет тонусының реттелуіне байланысты.

Икемділік еңбек және әскери қызметте, сондай-ақ күнделікті өмірде көптеген қозғалыс әрекеттерін орындау кезінде маңызды. Зерттеулер әртүрлі спорт түрлерінің (гимнастика, синхронды жүзу, секіру және т.б.) қозғалыс техникасын меңгеру үшін буындардағы жоғары деңгейдегі ұтқырлықты дамыту қажеттілігін растайды. Икемділік деңгейі сонымен қатар жылдамдықтың, үйлестіру қабілетінің, күштің дамуын анықтайды. Позаның бұзылуы жағдайында, жалпақ аяқты түзету кезінде, спорттық және тұрмыстық жарақаттардан кейін және т.б. буындардағы ұтқырлықтың маңыздылығын асыра бағалау қиын.

Икемділік жаттығуларын үйде оңай және сәтті, өздігінен және үнемі орындауға болады. Күш жаттығуларымен бірге буындардың қозғалғыштығын жақсарту үшін жаттығулар әсіресе құнды. Икемділік жаттығулар мамандармен сауықтырудың, дұрыс қалыптың қалыптасуының және үйлесімді физикалық дамудың маңызды құралдарының бірі ретінде қарастырады.

Адамның кез-келген қозғалысы буындардағы қозғалғыштықтың арқасында жүзеге асырылады.

Кейбір буындарда - иық, жамбас - адам үлкен қозғалғыштыққа ие, ал басқаларында-тобық-қозғалғыс амплитудасы буын пішінімен және байлам аппаратымен шектеледі. Әдетте, адам өзінің барлық максималды қозғалғыштығын сирек пайдаланады және буындағы қозғалыстың максималды амплитудасының кез-келген бөлігімен шектеледі. Алайда, буындардағы қозғалғыштықтың жеткіліксіздігі күштің көріну деңгейін шектейді, жылдамдық пен үйлестіру қабілеттеріне теріс әсер етеді, жұмыс тиімділігін төмендетеді және көбінесе байламдар мен бұлшықеттердің зақымдалуына себеп болады. Кейбір қозғалыстарда адамның икемділігі негізгі рөл атқарады. Бірақ, өкінішке орай, көптеген оқушылар мен тәрбиешілер өздерінің дене шынықтыру және спорттық іс-әрекеттерінде икемділіктің маңыздылығын бағаламайды. Сонымен қатар, икемділікке тәрбиелеу жалпы алғанда адамдардың моторикасы мен физикалық жағдайын тәрбиелеу үшін ерекше маңызға ие, өйткені бұл өте қатаң жас шеңберімен шектеледі. Осылайша, балалардың икемділігін тәрбиелеу дене шынықтыру мен спорттың өзекті мәселелерінің бірі болып қала береді.

Зерттеу нысаны: Икемділікке тәрбиелеуге бағытталған дене шынықтыру сабағы.

Зерттеу пәні: Икемділікті тәрбиелеуге арналған жаттығулар жиынтығы.

Жұмыстың мақсаты: Бастауыш мектеп жасындағы икемділік тәрбиесін зерттеу.

Зерттеу барысында келесі міндеттерді шешу қажет болды:

1. Ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттерді талдау.

2. Бастауыш мектеп жасындағы балаларда икемділікке тәрбиелеу үшін ең тиімді жаттығулар жиынтығын жасау.

3. Бастауыш сынып оқушыларында икемділікке тәрбиелеу үшін әзірленген жаттығулар жиынтығының тиімділігін эксперименталды түрде тексеру.

Зерттеу әдістері. Жұмыста келесі зерттеу әдістері қолданылды:

1. Әдеби деректерді талдау.
2. Педагогикалық эксперимент.
3. Тестілеу.
4. Деректерді математикалық өңдеу.

Арнайы және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жалпылау бүкіл зерттеу барысында жүзеге асырылды. Бұл мәселелерді теориялық деңгейде шешу әдебиеттерді зерттеуде жүзеге асырылады: дене тәрбиесі мен спорттың теориясы мен әдістемесі, дене қасиеттерін тәрбиелеу, жас физиологиясы. Зерттеу барысында 51 дереккөз талданды.

Педагогикалық эксперимент Тараз қаласының № 21 орта мектебінің 3-сынып оқушыларымен өткізілді. Эксперименттік топта бастауыш мектеп

жасындағы балалардың икемділігін тәрбиелеу үшін арнайы әзірленген жаттығулар жиынтығы қолданылды.

Экспериментте келесі сынақтар қолданылды:

1. Икемділікті бағалау жалпы қабылданған әдістеме бойынша жүргізілді - саусақтардың еденнен жоғары орнатылған алаң арқылы өтетін оқшаулауға қатысты қашықтығы өлшенді. Оң нәтиже («+» белгісі) үшін изосызықтан төмен қашықтық, теріс нәтиже үшін изосызықтан жоғары қашықтық («-» белгісі) қабылданды. Өлшеу оқу жылының басында (қыркүйек) және оқу жартыжылдығының соңында (желтоқсан) бақылау тобында да, эксперименттік топта да жүргізілді.

2. Икемділікті бағалау жалпы қабылданған гониометрия әдістерін қолдана отырып, «бойлық шапат» күйінде жамбас буынының бұрышында да жүргізілді. Бұрыштарды өлшеу үшін дененің өлшенетін бөлігіне бойлық шапат түрінде салынған циркуль қолданылды. Өрі қарай, ол тиісті позицияда транспортирге проекцияланды.

Математикалық статистика әдісі. Алынған эксперименттік деректерді бастапқы өңдеу педагогикалық зерттеулерде қабылданған математикалық статистика әдістерімен жүзеге асырылады. Бақылау тобында да, эксперименттік топта да негізгі антропометриялық деректер (биіктігі мен салмағы) өлшенді. Антропометриялық мәліметтердің нәтижелері бойынша эксперименттік басында және соңында дене салмағының және динамикадағы өсудің сәйкестігін бағалау үшін формула бойынша Кетле индексі анықталды:

$K = \frac{\text{дене салмағы, г}}{\text{дене ұзындығы, см}}$

Кетле индексі дене салмағының оның ұзындығына сәйкестігі туралы айтады. Бұл индекстің қалыпты көрсеткіштері 325-тен 400 г / см-ге дейін, спортпен айналысқанда ол 400 г / см - ге, ал кейбір спорттық мамандандыруларда тіпті 600 г / см-ге жетуі мүмкін.

Нәтижелердің дұрыстығын бағалау үшін алынған мәліметтер статистикалық түрде өңделді.

Зерттеуді ұйымдастыру. Барлық зерттеу бағдарламасы үш кезеңде орындалды.

Бірінші кезең 2023 жылдың қыркүйегі мен қазаны аралығында өтті. Зерттеудің негізгі мақсаты бастауыш мектеп жасындағы балалардың икемділігін тәрбиелеудің әртүрлі әдістерін зерттеу болды.

Екінші кезең (2023 жылғы қыркүйек – желтоқсан) салыстырмалы педагогикалық эксперимент жүргізуді көздейді. Қойылған міндеттерді шешу үшін Тараз қаласының № 21 орта мектебінің 3-сынып оқушыларының 2 тобы (орта жасы – 10 жас) зерделенді. Осы зерттеу барысында 34 оқушы бақылауда болды. Оның 18 - і бақылау тобын, 16 – сы эксперименттік топты құрады.

Бақылау тобы мектеп бағдарламасы бойынша оқыды. Эксперименттік топ бастауыш

мектеп жасындағы балалардың икемділігін тәрбиелеуге бағытталған арнайы әзірленген жаттығулар жиынтығымен айналысты. Екі топтағы оқушылардың жас және жыныстық құрамы бірдей болды.

Үшінші кезең (2023 жылғы желтоқсан) педагогикалық эксперименттің алынған деректерін статистикалық өңдеуді, оларды түсіндіруді және зерттеу нәтижелерін ресімдеуді көздеді.

Икемділік деп адамның әртүрлі қозғалыстарының амплитудасын анықтайтын тірек-қимыл аппаратының морфологиялық және функционалдық қасиеттері түсініледі. Бұл термин дене буындарындағы жалпы ұтқырлықты бағалау үшін қолайлы. Жеке буындардағы икемділікті қарастырғанда, олардағы қозғалғыштық туралы айту дұрысырақ (тобық, шынтақ, иық буындарындағы қозғалғыштық және т.б.). Адамның бұл сапасы қозғалыс локомотортерінің көпшілігінде техникалық жетілдіруге байланысты іс-әрекет түрінде тиімді жетілдірудің қажетті негізі болып табылады. Икемділіктің жеткіліксіздігімен адам күрт күрделене түседі және адамның спорттық іс-әрекеті мен өмірінде өте қажет моториканы игеру процесі баяулайды.

Буындардағы қозғалғыштықтың жеткіліксіздігі күштің, жылдамдық пен үйлестіру қабілеттерінің көріну деңгейін шектейді, бұлшықет ішілік және бұлшықет аралық үйлестірудің нашарлауына, жұмыс тиімділігінің төмендеуіне әкеледі. Сонымен қатар, бұл көбінесе бұлшықеттер мен байламдардың зақымдануының себебі болып табылады, яғни спорттық жарақат.

Бастауыш мектеп жасындағы балаларда икемділіктің дамуы балалар денесінің жас ерекшеліктеріне байланысты айырмашылықтарға ие.

Икемділікті мақсатты түрде дамыту 6-7 жастан басталуы керек. 9-14 жастағы балаларда бұл сапа орта мектеп жасына қарағанда 2 есе тиімді дамиды. Бұл осы жастағы балалардағы бұлшықет-байлам аппаратының үлкен созылуына байланысты. Буындардағы ұтқырлық әртүрлі жас кезеңдерінде біркелкі дамымайды. Бастауыш және орта мектеп жасындағы балаларда буындардағы белсенді қозғалғыштық артады, болашақта ол төмендейді. Буындардағы пассивті қозғалғыштық көлемі де жасына қарай азаяды. Сонымен қатар, жас неғұрлым үлкен болса, буындардағы белсенді және пассивті қозғалғыштық арасындағы айырмашылық соғұрлым аз болады. Пассивті икемділікті дамыту үшін ең қолайлы кезең 9-10 жас, ал белсенді кезең үшін - 10-14 жас болады.

Бұл бұлшықет-байлам аппаратының, омыртқааралық дискілердің серпімділігінің біртіндеп нашарлауына және басқа морфологиялық өзгерістерге байланысты. Даму және икемділік

процесінде буындардың жас ерекшеліктерін ескеру қажет.

Зерттеу нәтижелері және оларды түсіндіру: алынған мәліметтерді талдау мектеп оқушыларының бақылау және эксперименттік топтары арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар екенін көрсетті.

Екі топтағы (бақылау және эксперименттік) 3 - сынып оқушыларының антропометриялық деректері қалыпты орташа жас көрсеткіштеріне сәйкес келеді. Сонымен, бақылау тобындағы өсудің орташа мөлшері 123.2 см, эксперименттік топта-121,2 см. дене салмағының орташа мөлшері екі топта да сәйкесінше 20,8 және 21,7 болды. Бұл бой мен салмақ көрсеткіштері жас нормасына сәйкес келеді.

Бақылау тобында эксперимент басталғанға дейін (қыркүйек) икемділік көрсеткіші орта есеппен - 1,4 см, эксперименттің соңында (желтоқсан) - 0,87 см болды. икемділікті екпінді дамыту әдістемесімен айналысатын эксперименттік топтағы тиісті көрсеткіштер сәйкесінше эксперименттің басында - 1,4 және эксперименттің соңында + 1,31 құрады.

Абсолютті шамалардың пайызына есептегенде, эксперименттік топта икемділік көрсеткіші бақылау көрсеткішімен салыстырғанда 128% өсті.

«Бойлық шпагат» күйінде жамбас буынының бұрышында есептелген икемділік көрсеткіштері икемділіктің дамуы туралы толық көрініс береді. Сонымен, бұл көрсеткіш оқу жылының басында бақылау тобында 172 градус, зерттелетін кезеңнің соңында - 174 градус болды. Бақылау тобында тиісті көрсеткіштер зерттеудің басында 172 градус болды және зерттеудің соңында 179 градусқа жетті. Кәдімгі топтағы бұл көрсеткіш бойынша айырмашылық тек 2 градус, эксперименттік топта-7 градус болды. Бұл айырмашылықтар өте маңызды және статистикалық тұрғыдан сенімді ($t = 4.17$ $p < 0, 01$).

Бір қызығы, зерттелген шамалар арасында белгілі бір тәуелділік бар. Сонымен, көлбеу тесттің икемділік көрсеткіші неғұрлым жоғары болса, жамбас буынындағы бұрыштың мөлшері соғұрлым көп болады және керісінше.

Антропометриялық Кетле массасы мен икемділік көрсеткіші арасында кейбір теріс тәуелділік байқалды.

Осылайша, бақылау және эксперименттік топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар. Бақылау тобының субъектілеріндегі икемділіктің оң динамикасы әдеттегі бағдарлама бойынша дене шынықтыру сабақтарының арқасында ұтқырлықтың кейбір жақсаруымен түсіндіріледі.

Эксперименттік топта пассивті және белсенді икемділіктің дамуына назар аударылғандықтан, үлкен өзгерістер икемділіктің екпінді дамуының әсерімен түсіндіріледі. Икемділікті дамытуға

бағытталған сабақтарды өткізу әдістемесі «әдеби деректерге шолу» бөлімінде сипатталған.

Зерттелген екі топтағы жас пен жыныстық құрам бірдей болғандықтан, икемділіктің даму динамикасындағы айырмашылықтар икемділік сияқты маңызды мотор сапасының дамуына оң әсер ететін дене шынықтыру сабақтарын өткізудің арнайы әдістемесімен түсіндіріледі.

Антропометриялық мәліметтерге сәйкес, тексеру соңында Кетле индексі бақылау тобының оқушыларында 179 г/см, эксперименттік топтың оқушыларында - 169 г/см құрады мұндай көрсеткіштер өсу индексінің салмағы жанама түрде бақылау тобының оқушыларында жоғары икемділікті көрсетуі мүмкін. Бұл факт сонымен қатар икемділікті дамытуға бағытталған іс-шаралар икемділікті анықтайтын антропометриялық факторларға оң әсер ететіндігін көрсетеді.

Қорытындылар

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау бастауыш мектеп жасындағы балаларда икемділіктің дамуы балалар денесінің жас ерекшеліктеріне байланысты айырмашылықтарға ие екенін көрсетеді. Ең қарқынды икемділік 15-17 жасқа дейін дамиды. Сонымен қатар, пассивті икемділікті дамыту үшін сезімтал кезең 9-10 жас, ал белсенді кезең үшін – 10-14 жас болады.

Икемділікті мақсатты түрде дамыту 6-7 жастан басталуы керек. 9-14 жастағы балаларда бұл сапа орта мектеп жасына қарағанда 2 есе тиімді дамиды. Бұл осы жастағы балалардағы бұлшықет-байлам аппаратының үлкен созылуына байланысты. Буындардағы ұтқырлық әртүрлі жас кезеңдерінде біркелкі дамымайды. Бастауыш және орта мектеп жасындағы балаларда буындардағы белсенді қозғалғыштық артады, болашақта ол төмендейді. Буындардағы пассивті қозғалғыштық көлемі де жасына қарай азаяды. Сонымен

қатар, жас неғұрлым үлкен болса, буындардағы белсенді және пассивті қозғалғыштық арасындағы айырмашылық соғұрлым аз болады. Бұл бұлшықет-байлам аппаратының, омыртқааралық дискілердің серпімділігінің біртіндеп нашарлауына және басқа морфологиялық өзгерістерге байланысты. Даму және икемділік процесінде буындардың жас ерекшеліктерін ескеру қажет.

2. Әдеби деректер икемділікке тәрбиелеу үшін созылу жаттығуларын қолданудағы оңтайлы пропорцияларды, сондай-ақ жүктемелердің дұрыс мөлшерін анықтау әдістемелік тұрғыдан маңызды екенін көрсетті.

3. Бақылау және эксперименттік топ арасында икемділіктің дамуындағы айырмашылықтар анықталды. Икемділікті дамытуға бағытталған сабақтар Кетле көрсеткіштері бойынша антропометриялық деректердің динамикасына оң әсер етеді. Зерттелген кезеңнің соңында бақылау және эксперименттік топтағы икемділік көрсеткішіндегі айырмашылықтар «жамбас бұрышы» сынағы арқылы байқалады.

Осылайша, бақылау және эксперименттік топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар. Бақылау тобының субъектілеріндегі икемділіктің оң динамикасы әдеттегі бағдарлама бойынша дене шынықтыру сабақтарының арқасында ұтқырлықтың кейбір жақсаруымен түсіндіріледі.

Эксперименттік топта пассивті және белсенді икемділіктің дамуына назар аударылғандықтан, үлкен өзгерістер икемділіктің екпінді дамуының әсерімен түсіндіріледі.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1 **Богданова, Г. П.** - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя /Г.П. Богданова, В.Н Максимова - М.: Просвещение, 1986.-220с.
- 2 **Быков, В. С.** - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие /В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1998.-74с.
- 3 **Вультров, Б. З.** - Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: Пособие для учителя /Б.З. Вультров, М. М. Потешник. - М.: Просвещение, 1983.- 14 с, 46 с, 152 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Джекенов Пахыт Сулейманулы

доцент, заслуженный деятель спорта Республики Казахстан

Отеген Руслан Канатулы

магистр педагогики, преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,

Международный Таразский инновационный институт имени Ш.Муртазы, город Тараз.

Сулейман_1959@bk.ru



Аннотация: В данной статье рассматривается проблема воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.



Ключевые слова: начальная школа, гибкость, силовые тренировки, индекс Кетле, физическое развитие, методы гониометрии, математическая обработка данных.

FEATURES OF EDUCATIONAL FLEXIBILITY OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN

Zhakenov Pakhyt Suleymanuly

Associate Professor, Honored Sports Worker of the Republic of Kazakhstan,

Otegen Ruslan Kanatuly

Master of Pedagogy, teacher of the Department of Physical Culture and Sports,

International Taraz Innovation Institute named after Sh. Murtaza, Taraz city. Suleiman_1959@bk.ru

FTAMP 77.29.27

КӨШБАСШЫЛЫҚТЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰБЫЛЫСЫ

Джекенов Пахыт Сүлейманұлы

доцент, Қазақстан Республикасының құрметті спорт қайраткері,

Бекбергенова Майра Нурлановна

педагогика магистрі, «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы.

Ш. Муртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институты, Тараз қ.

Suleiman_1959@bk.ru

☰ **Аңдатпа.** Бұл мақалада авторлар көшбасшылықтың әлеуметтік психологиялық құбылысты зерттеп, көшбасшылық туралы және көшбасшылықтың негізгі элементтерін талдады

➔ **Түйін сөздер:** көшбасшылық, көшбасшы, негізгі элементтер, әлеуметтік-психологиялық құбылыс, субъективті факторлар, «Ашық» көшбасшылар.

Кіріспе. Көшбасшылық бұл адамдарға әсер ету өнері, оларды ізгі ниетпен белгілі бір мақсаттарға жетуге шабыттандырады.

Көшбасшылық көшбасшының жеке басының психологиялық сипаттамаларының, шағын топ мүшелерінің әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларының, жағдайдың ерекшеліктері мен шешілетін міндеттер сипатының өзара әрекеттесуімен анықталады.

Әлеуметтік психологияда көшбасшылық әлеуметтік топты ұйымдастыру және басқару процесі ретінде қарастырылады, бұл топтық мақсаттарға оңтайлы уақыт ішінде оңтайлы нәтижемен қол жеткізуге ықпал етеді және қоғамдағы басым әлеуметтік қатынастармен анықталады.

Барлық зерттеушілер көшбасшылықтың негізгі элементтері болып мыналар табылады деп болжайды:

- 1) ықпалдың болуы;
- 2) басшылық және басқару тәсілдерін меңгеру;
- 3) басқаларға әсер ету және ынталандыру қабілеті.

Көшбасшылықтың әлеуметтік-психологиялық құбылысы бұл адамның шығармашылық мүмкіндіктерін белсендендіру және шоғырландыру арқылы белгілі бір мақсаттарға жетуге итермелейтін адамдарға әсер ету және әсер ету қабілеті.

Көшбасшы бұл бүкіл топтың іс-әрекетін біріктіретін, басқаратын, оның іс-әрекетін қабылдайтын және қолдайтын адам. Бұл адамдар тобы өзі үшін маңызды жағдайларда шешім қабылдау құқығын мойындайтын адам. Яғни, бірлескен қызметті ұйымдастыруда және осы топтағы қатынастарды реттеуде орталық рөл атқаратын ең беделді тұлға. Адамдар, ең алдымен көшбасшының соңынан ереді, өйткені ол оларға маңызды қажеттіліктерін қанағаттандыру,

қажетті қызмет бағытын көрсету үшін бағдар ұсына алады (әрдайым нақты бола бермейді).

Көшбасшының беделі ұжымның алдында тұрған міндеттерге жету үшін адамдарды жақындастыру және біріктіру қабілетіне негізделген. Мұндай адам көшбасшылық стиліне қарамастан, ұжымдағы қатынастарды реттей алады, топтар арасындағы қарым-қатынастағы құндылықтарды қорғай алады, ұжымдық құндылықтардың дамуына әсер етеді.

Көшбасшылық құбылысын зерттеу 20 ғасырдың басында басталды. Бұл құбылысты зерттеуге бірқатар психолог ғалымдар үлкен үлес қосты. Отандық әлеуметтік психологияда көшбасшылық проблемасының дамуы өте күрделі және кейде қайшылықты сипатта болды. Бұл саладағы алғашқы жұмыстар С.О. Лозинский, Е. А. Аркин, А. С. Залужный П. Л. Горбовский және тағы басқаларының зерттеулері болды, бұл еңбекте басшылық, көшбасшылық, негізінен балалар топтары мен ұжымдарында ұйымдастырылғанын және стихиялы мәселелер қарастырылды. Кейінгі көшбасшылық жұмыстары Г.К. Ашина, И. П. Волков, Н. С. Жеребова, Р. Л. Кричевский, Б. Д. Парыгина, Л. И. Уманский және т. б. зерттеулерінде қарастырылған [1].

Зерттеу нысаны: Көшбасшылықтың әлеуметтік-психологиялық құбылысы

Зерттеу пәні: Әлеуметтік-психологиялық құбылыстың негізгі элементтері

Жұмыстың мақсаты: Көшбасшылықтың әлеуметтік-психологиялық құбылысын зерттеу.

Көшбасшылық дәстүрлі түрде әлеуметтік топтағы үстемдік пен бағыну қатынастарының әлеуметтік-психологиялық құбылысы ретінде қарастырылады. Бұл психикалық құбылыс объективті және субъективті факторлармен анықталады.

Көшбасшылықтың объективті факторларына

мыналар жатады: топтың мақсаттары мен міндеттері, оның өмір сүру жағдайлары.

Субъективті факторлар топ мүшелерінің және оның көшбасшысының жеке типологиялық ерекшеліктері, топтағы тұлғааралық қатынастардың динамикасы, тұлғааралық қатынастардың динамикасына, көшбасшының ұйымдастырушылық қабілеттеріне байланысты топтың ситуациялық тактикалық міндеттері.

Топтағы көшбасшылық көшбасшы қабылдаған әлеуметтік рөлмен анықталады. Топ ішіндегі қақтығыстарды шешуге қабілетті кәсіби немесе әлеуметтік-эмоционалды беделдің рөлі. Тиімді көшбасшылық жоғарыда аталған екі рөлдің бір тұлғадағы үйлесімімен байланысты. Белгілі бір топтық ерекшеліктер осы топтағы көшбасшылыққа бірқатар талаптар қояды. Топтық тапсырмаға немесе топ мүшелеріне бағытталған көшбасшылық стилін таңдау жағдайында топтық тапсырмаға назар аударған жөн.

Көшбасшылардың екі психологиялық түрі бар: «ойыншылар» және «ашық». Біріншісі керемет, сенімді, икемді көрінеді. Олар «көзге шаң түсіруді» біледі, сондықтан тек өз мүдделеріне сүйене отырып, позицияларын тез өзгертеді. Шындығында, олар толық қайтарыммен жұмыс істеуді білмейді және проблемаларды жақсы шешпейді.

«Ашық» көшбасшылар соншалықты байқалмайды, бірақ олар дәйекті; олар кез-келген қиын істерді қабылдайды, ұзақ уақыт бойы берік сенім мен құрметке ие бола отырып, бәріне адал ниетпен қарауға тырысады. Олар да икемді және жағдайларды ескере отырып әрекет етеді, бірақ бүгінгі күнмен өмір сүрмейді, олар болашаққа ұмтылады. Олар өз қарамағындағыларда сөзсіз беделге ие нағыз көшбасшылар [2].

Бағыныштыларға жауапкершілікті өз мойнына алатын, батыл шешім қабылдайтын, қателіктерді адал мойындайтын басшы таң қалдырады. Беделдің өсуіне адамдардың жұмысқа кедергі келтірмейтін әлсіздіктеріне төзімділік те ықпал етеді.

Л. С. Вечер [3] көшбасшының бойында болуы керек кейбір қасиеттер мен дағдыларды бөліп көрсетеді:

- *Көрегендік*. Көшбасшы ұйымның мақсаттарын белгілеп, басқаларға олардың мағынасын түсіндіре білуі керек. Істің кеңеюімен ұйымның мақсаттары, демек, көшбасшының міндеттері күрделене түседі, егер ол әріптестерін өз жоспарлары туралы үнемі хабардар етіп, оларды жүзеге асыру мүмкіндіктерін анықтай алмаса, онда жұмысқа деген көзқарас пен моральдық ахуал нашарлайды және соңында барлық жақсы бастамалар жойылады.

- *Парасаттылық*. Ұйымның жоғарғы деңгейінде шешімдер қалай қабылданатындығына байланысты көп нәрсені бағалауға болады.

Мысалы, табысты компаниялардың көшбасшылары ақпаратты жинауға және өңдеуге көп уақыт жұмсайды.

- *Өз қарамағындағылардың қасиеттерін бағалай білу және оларды жұмыста «жұмыс істеуге» мәжбүрлеу үшін бәрін жасау*. Дарынды адаммен қарым-қатынас жасау сикофанға немесе жоқтыққа қарағанда әлдеқайда қиын, сондықтан көптеген перспективалы болып көрінетін компаниялар сәтсіздікке ұшырады.

- *Энергия*. Көшбасшы физикалық, ақыл-ой, психикалық тұрғыдан сарқылуда.

- *Төзімділік*. Табысты көшбасшылықтың кілті.

- *Шешімділік*. Көшбасшы өз жұмысында жаңа жолдар салатындықтан және оның барлық мүмкін тәуекелдерін қабылдайтындықтан, ол көбінесе өз бастамаларында сәтсіздікке ұшырайды. Жеңілістен кейін өз өзіне келіп, скептиктер әлдеқашан көміп тастаған идеяны «қайта өмірге әкеліп», оны қорықпай іске асыру өте маңызды. Өз қабілеттеріне деген сенімділікке туыстары мен достары, нақты жағдай және т.б. үлкен әсер етеді. АҚШ-та мысалы, сәтсіздік ілімінің бір бөлігі ретінде қарастырылады.

- *Жүйелілік бұл жақсы көшбасшыны анықтайтын «лакмус сынағы»*. Көшбасшылық қабілеті көбінесе көшбасшы әдістерінің болжамдылығына, оның көзқарасы мен шешім қабылдау тәсіліне байланысты. Бұл сапа менеджердің өкілеттіктері жұмыс серіктестері арасында бөлінген жағдайларда маңызды болады.

- *Әділдік*. Адамдармен қарым-қатынас орната отырып, біз бұл ұғымды басқаша түсіндіреміз. Әділдік пен дәйектілік бір-бірімен байланысты екенін атап өткен жөн: мысалы, егер көшбасшы бағыныштылардан фирмада орын алуға кепілдік беретін жұмысқа осындай үлес қосуды күтсе, онда бұл ереженің барлығына қолданылғандығы өте маңызды. Мұндай мәселелерді шешудегі әділеттілік компаниядағы моральдық ахуалға үлкен әсер етеді.

- *Өзін-өзі тану*. Көптеген көшбасшылар эксцентрикалық және өзімшіл болады. Көшбасшы үшін оның не істеп жатқанының себептерін түсіну, оның артықшылықтары мен кемшіліктерін бағалау, жетістіктерден де, сәтсіздіктерден де сабақ алу сияқты қасиеттер өте маңызды. Әрдайым дерлік көшбасшының өзіне сенетін және осындай мәселелерді бірге шешетін адамы болады.

- *Қабілеттер*. Көшбасшы сөйлей және тыңдай білуі керек. Ол қызметкерлердің пайдалы коэффициентін орнатуды және сақтауды, сондай-ақ шешім қабылдау стилін анықтауды үйренуі керек. Көшбасшы адамдарды қалай ынталандыру керектігін және қажет болған жағдайда оларға қалай ескерту жасау керектігін білуі керек.

Ақырында (бірақ кем дегенде емес), Ол

қашан араласу керектігін және қашан шетте қалу керектігін сезінуі керек. Бір сөзбен айтқанда, өз өкілеттіктерінің бір бөлігін басқаларға бере алу керек.

Р.С. Уэнберг [4] өз кезегінде көшбасшының қалыптасуын қамтамасыз ететін белгілі бір «сипаттамалар жиынтығы» болмаса да, табысты көшбасшыларға келесі сипаттамалар тән екенін көрсетеді:

- ақыл (ақыл),
- табандылық,
- эмпатия,
- ішкі мотивация,
- икемділік,
- өршілдік,
- өз қабілеттеріне деген сенімділік.

Ф. Фидлер [5] өзінің тиімді көшбасшылық теориясында бағыныштылардың көшбасшысы ретінде көшбасшыны тану дәрежесіне, сондай-ақ міндеттің құрылымдау дәрежесіне және ресми биліктің көлеміне байланысты жағдайдың «қолайлылық дәрежесін» анықтауды ұсынды. Егер барлық үш көрсеткіш жоғары болса және керісінше, олардың төмен мәндерінде қолайсыз болса, жағдай қолайлы болып саналады. Ол стиль қолайлы және қолайсыз жағдайларда тиімді, ал жұмсақ стиль белгісіз жағдайда тиімді деген қорытындыға келді.

Ф. Фидлер өзінің теориясын басшыларды даярлау мәселелерімен байланыстырды, олардың арасында екі тезис ерекше назар аударуға тұрарлық.

Бірінші тезис. Белгілі бір басшының қасиеттерін өзгерту мүмкін емес, бірақ ол жұмыс істеуі керек жағдайды өзгертуге болады. Сондықтан басшыға бағыныштылардың қолдауы мен сенімін қалай алуға болатындығын үйрету керек: нақты міндеттерді қалай анықтау керек; берілген биліктің дәрежесін қалай бағалау керек.

Екінші тезис. Басшыларды даярлау олардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып құрылуы керек, бірақ бірыңғай оқу бағдарламасы негізінде емес, бұл бағдарлама кейбіреулері үшін жақсы, бірақ басқалардың қажеттіліктерін қанағаттандырмайтын болу мүмкін.

Адамды тиімді көшбасшы ететін не? Бұл сұрақ ғалымдарды көптен бері қызықтырып келеді. Ең танымал және қарапайым жауаптардың бірі ұлы адамдар теориясы. Оның жақтастарын тарихшылар, саясаттанушылар, психологтар мен әлеуметтанушылар арасында кездестіруге болады. Ұлы адамдар теориясы (ұлы адам теориясы) жеке қасиеттердің белгілі бір жиынтығына ие адам жағдайдың сипатына қарамастан жақсы көшбасшы болады деп тұжырымдайды. Ұлы адамдар теориясының абсолютті көрінісі-басқалар тағзым ететін харизматикалық көшбасшы ұғымы

(грек тілінен. charisma-сыйлық, құдайдың рақымы, құдайдың мейірімділігі).

Егер бұл теория дұрыс болса, онда адамды ұлы көшбасшы және көрнекті көшбасшы ететін кейбір негізгі жеке қасиеттер болуы керек. Бұл не: жоғары интеллект, харизма (сүйкімділік), көпшілдік, батылдық па? Немесе олардың комбинациясы ма? Қайсысы жақсы: экстраверт немесе интроверт болу керек пе? Билеуші мүлдем аяусыз болуы керек пе, әлде ең жақсы басшылар-адамгершілігі жоғары адамдар ма? Немесе басты маңыздылығы көшбасшының жеке басы емес, ол қалыптасқан ортаның әлеуметтік сипаттамалары: отбасы құрамы, білім, бұрынғы кәсіптер ме?

Психологтар бұл мәселемен айналысып, көптеген арнайы зерттеулер жүргізді. Қазір олардың саны жүздеген адамдармен өлшенеді. Бұл зерттеулерден іштене шыққан жоқ? Кейбір әлсіз тәуелділіктерді табуға болады. Бірақ жалпы алғанда, күшті қарым-қатынас жоқ деп айтуға болады. Бір қызығы, өте аз жеке қасиеттер көшбасшылық тиімділікпен тікелей байланысты болып шықты және табылған өзара тәуелділік әдетте өте әлсіз көрінеді.

Қорытынды. Міне, жеке тұлғалық сипаттамалар мен көшбасшылық арасындағы кейбір қатынастар.

1. Көшбасшылар әдетте «қауымына» қарағанда сәл жоғары интеллектке ие. Бірақ көп емес. Көшбасшылыққа үміткер ешқандай жағдайда оның ізбасарларының орташа интеллектуалды деңгейінен алшақтай алмайды. «Тым ақылды» көшбасшыны көпшілік қабылдамайды. Олар адамдардан өте алыс болады. Жоғары интеллектуал ең жақын көмекші, данышпан, бастықтың құпия кеңесшісі және ең жақсы жағдайда сұр кардиналдың орнын баса алады. Бірақ оған «таққа жол» жиі жабық болады. Өкінішке орай.

2. Американдық психолог Симонтон (Simonton) АҚШ-тың барлық президенттерінің 100 жеке қасиеттеріне қатысты ақпарат жинады. Бұған олар өскен отбасылардың сипаттамалары, білімі, бұрынғы кәсіптері және жеке қасиеттері кірді. Осы айнымалылардың тек үшеуі ғана: Президент бұл қызметке кіріспес бұрын жариялаған отбасының өсуі мен мөлшері, Президент бұл қызметке кіріспес бұрын жариялаған кітаптардың саны - Президенттің өз қызметіндегі тиімділігімен байланысты (тарихшылардың бағалауы бойынша). Симонтон шағын отбасыларда өскен АҚШ президенттері тарихта ұлы саяси қайраткерлер ретінде жиі қалатынын анықтады. Мысалы, Американың ең көрнекті президенттерінің бірі болып саналатын Франклин Рузвельт жалғыз бала болды. Қалған 97 сипаттама, соның ішінде жеке қасиеттер, осы зерттеудің нәтижелеріне сәйкес,

адамның көшбасшы ретіндегі тиімділігімен мүлдем байланысты емес.

3. Адамның бойы мен оның топ көшбасшысы болу ықтималдығы арасында аздап оң байланыс бар. Сонымен, Америка Құрама Штаттарындағы барлық дерлік сайлауда жоғары үміткер жеңіске жетті, тек екі жағдай ерекшелік болып табылады: Ричард Никсонның 1972 жылы Джордж Макговернге қарсы жеңісі және Джимми Картердің

1976 жылы Джеральд Фордқа қарсы жеңісі. 1992 жылы Билл Клинтон Джордж Буштан 4 дюйм (10 см) жоғары болды. 1996 жылы ол Роберт Доулдан жарты дюйм (шамамен 1,5 см) жоғары болды. Ақ үйде болғаннан кейін, жоғары президенттер көбінесе көрнекті тарихи тұлғаларға айналады. Ұзын бойлы адамның көшбасшы болу мүмкіндігі сәл жоғары деп айтуға болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1 **Немов, Р.С.** Социальная психология: Учеб. пособие / **Р.С. Немов, И.Р. Алтунина.** – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
- 2 **Кричевский Р.Л., Рыжак М.М.** Лидерство как структурный феномен. М., «Аспект Пресс», 1999.
- 3 **Вечер, Л. С.** Поведение руководителя / **Л. С. Вечер.** — Мн.: Новое знание, 2000. 208 с.
- 4 **Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.** Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература 1998, - 336 с.
- 5 **Фидлер, Ф. Э., Чемберс, М. М.** Лидерство и эффективное управление, - Гленвью, Иллинойс: Скотт, Форсман и Ко.- 1974. 210 стр

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН ЛИДЕРСТВА

Джекенов Пахыт Сулейманұлы

доцент, заслуженный деятель спорта Республики Казахстан,

Бекбергенова Майра Нурлановна

магистр педагогики, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт».

Международный Таразский инновационный институт имени Ш.Муртазы, город Тараз.

Сулейман_1959@bk.ru

☰ **Аннотация:** В этой статье авторы изучили социально-психологический феномен лидерства и проанализировали основные элементы и понятия лидерства

➔ **Ключевые слова:** лидерство, лидер, ключевые элементы, социально-психологический феномен, субъективные факторы, «открытые» лидеры.

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON OF LEADERSHIP

Zhakenov Pakhyt Suleymanuly

Associate Professor, Honored Worker of Sports of the Republic of Kazakhstan,

Bekbergenova Mayra Nurlanovna

Master of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of «Physical Culture and Sports».

International Taraz Innovative Institute named after Sh. Murtaza, Taraz city. Suleiman_1959@bk.ru

☰ **Summary.** : In this article, the authors studied the socio-psychological phenomenon of leadership and analyzed the main elements and concepts of leadership.

➔ **Key words:** leadership, leader, key elements, socio-psychological phenomenon, subjective factors, «open» leaders.

МРНТИ 77.01.85

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Ахметов Несипжан Аманжолович

ст.преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

Джекенов Пахыт Сулейманович

доцент ВАК, почетный деятель спорта Республики Казахстан

*Международный Таразский иновационный институт имени Ш. Муртаза, г.Тараз
Suleiman_1959@bk.ru*

Аннотация: В данной статье авторы исследуют организационные и педагогические аспекты отбора детей в секцию легкой атлетики.

Ключевые слова: особенности отбора, классификация, задача отбора, специальная литература, школьный возраст, измерения, тесты

Введение. В педагогическом аспекте отбора следует учитывать организационные и методические особенности отбора, классификацию видов и этапов отбора, определить критерии и тесты для оценки различных параметров спортивной пригодности детей. В организационном отношении процесс отбора юных спортсменов делится на 4 этапа:

1) предварительный отбор детей и подростков;
2) углубленное изучение соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (вторичный отбор);

3) спортивная ориентация;

4) отбор в сборные команды ДСО, страны.

Задачи предварительного этапа отбора.

Определение пригодности детей и подростков к спортивному совершенствованию, оценка степени деятельной активности.

В различных видах спорта диапазон возраста, при котором проводится отбор, довольно широк от 6 до 12 лет. За исходную теоретическую позицию принимается то, что на этом этапе к спортивным занятиям привлекается возможно больше количество одаренных в спортивном отношении детей и подростков.

На втором этапе углубленной проверки проводится отбор тех, кто обладает необходимыми качествами для успешной специализации в избранном виде спорта. На данном этапе отбора решающее значение приобретает оценка темпов роста способностей, определяющих достижение высокого результата в избранном виде спорта.

На третьем этапе спортивной ориентации отбор производится после 3-5 лет систематических тренировочных занятий. На этом этапе определяется способность спортсмена достичь высшего мастерства и рекордных результатов

в избранном виде спорта. Здесь отбираются спортсмены, способные выполнить нормативы мастера спорта России и мастеров спорта международного класса. На этом этапе тренер обращает внимание на психические способности (уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, переносимость напряженной тренировочной нагрузки и т.д.). На четвертом этапе продолжается углубленное изучение спортивных способностей, степень мастерства занимающихся, осуществляется отбор и комплектование сборных команд.

Цель исследования: выявить методические особенности отбора детей в школьную секцию легкой атлетики

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

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

Задачи исследования:

1. Раскрыть организация отбора в современном спорте;

2. раскрыть методы и принципы отбора в спортивных играх;

Методы исследования:

1. анализ литературы по проблеме исследования

Изучение и обобщение специальной литературы показало, что в практике спортивного отбора на его начальных этапах используют различные тесты (таблица 2). Её можно использовать в качестве анкеты для спортивного отбора тестов. В результате анализа анкетных данных все тесты следует разделить на 3 группы: первая - тесты, часто применяемые в практике; вторая - применяемые реже; третья - очень редко применяемые.

Обычно применяемыми тестами в практической работе тренеров является 20м с/х, 30м с/х, 60м с/х, 300м, одинарный прыжок, тройной прыжок, наклон вперед, ручная и стантовая динамометрия, бросок набивного мяча.

Следует помнить, что на всякие измерения могут быть использованы как тесты, а только те, которые отвечают специальным требованиям, к которым относится стандартность, наличие системы оценок, надежность и информативность. С точки зрения информативности и надёжности тестов, выбранных на основе литературы и спортивной практики (анкетирования) для оценки уровня развития (подготовленности) с целью отбора детей младшего школьного возраста рекомендуется [1]:

- 1) бег 30м с высокого старта;
- 2) челночный бег (с обеганием и без обегания препятствий);
- 3) прыжок в длину с места (одинарный и пятерной);
- 4) степ-тесты;
- 5) длина тела;
- 6) вес тела;
- 7) динамометрия (правой и левой кисти);
- 8) наклон вперед: бросок набивного мяча (1кг) из-за головы.

Не вызывает сомнений, что каждое физическое качество можно оценить комплексом однородных тестов (они называются гомогенными). Например, комплекс тестов, состоящий из прыжков с места в длину, вверх и тройного будет гомогенным. Вместе с тем для упрощения процедуры проведения тестовых испытаний и в тоже время сохранения надежности показатели тестирования можно применять по одному тесту, оценивающему уровень развития определенного физического качества и функций ребенка.

Например, для оценки скоростных способностей можно рекомендовать: бег на 30м с высокого старта; для ловкости - челночный бег; для скоростно-силовых качеств - одинарный и пятерной прыжок с места; для общей работоспособности - степ-тест.

Организационно - методические указания по тестированию [2].

1. Бег 30м

Оборудование: секундомеры, тщательно отмеренная 30 - метровая дистанция, флажок, финишная отметка.

Описание теста: по команде «на старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даёт сигнал «марш» (голосом и флажком одновременно). Результат: время с точностью до десятой доли секунды в лучшей из двух попыток.

Общие указания: в забеге могут участвовать двое или более испытуемых.

2. Одинарный прыжок с места

Оборудование: нескользкая поверхность, «линейка

Описание теста: испытуемый становится носками к черте, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше.

Общие указания: длина прыжка измеряется от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна пола. Рекомендуется в месте приземления натереть пол канифолью (для того, чтобы избежать скольжения).

3. Пятерной прыжок с места

Прыжок выполняется на размеченной в сантиметры (до 5 см) 12-метровой дорожке. Испытуемый, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, приземляется на обе ноги.

Результат: длина прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

4. Челночный бег с обеганием препятствий

Для проведения теста необходимо иметь площадку длиной 20м, четыре стойки или набивные мячи, секундомер. В зале или на площадке дистанции в 15м устанавливаются 4 стойки (мячи), расстояние между которыми 3м. Обследуемый становится на старт и по команде пробегает между стойками «змейкой». Пробегает 15м, делает поворот и пробегает эту дистанцию в обратном направлении.

Общие указания: Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый сбивает мячи (стойки). В этом случае назначается повторная попытка.

5. Определение работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью индекса степ-теста.

Оборудование: ступенька или скамейка и механический метроном.

Описание теста и общие указания и замечания:

1. Перед обследованием фиксируется ЧСС в покое сидя.

2. Обследуемый становится лицом к ступеньке, скамейки и после подготовительной команды «внимание», начинает восхождение. Включается секундомер. Каждое восхождение состоит из 4-х шагов. На счет «раз» обследуемый ставит на ступеньку ногу; «два» - встаёт на неё обеими ногами, выпрямляет их и принимает вертикальное положение; «три» - отпускает одну ногу на пол, «четыре» - становится на пол обеими ногами. Длительность восхождения 3'. При выполнении упражнения разрешается несколько раз менять ногу. Частота восхождения у всех обследуемых составляет 30 подъемов, для чего метроном устанавливается на 120 ударов в минуту. Секундомер остаётся включенным после

выполнения теста, обследуемый садится на стул, ступеньку. Первую минуту обследуемый отдыхает в удобной позе.

Рекомендации по организации отбора детей младшего возраста. Тестирование проводится на уроке физкультуры. Для экономии времени урока место нужно подготовить заранее. Перед тестированием необходимо провести разминку не более 10'. Испытуемых делят на группы и разводят каждую к определенному тесту, затем переводят к следующему. Для хорошей организации тестирования необходимо, чтобы каждый тест принимал отдельный экзаменатор. Прежде чем ребята приступят к выполнению задания, экзаменатору нужно четко показать, доступно и просто объяснить предлагаемый тест. Труднее всех вникают учащиеся 1-х классов, поэтому им следует давать две или три пробные попытки. Учащиеся вторых классов быстрее понимают содержание теста. Если у кого-то не получается упражнение, то можно дать вторую пробную попытку. Не следует торопить ребят с выполнением задания. Торопливость может вызвать скованность движения, следовательно, полученный результат будет недостоверным. Если после завершения тестирования остаётся время до конца урока, его целесообразно заполнить подвижными играми или интересной беседой. Провести все обследования за время одного урока невозможно, поэтому выполнение степ-теста можно осуществить на следующем уроке [3].

При выполнении прыжков в длину с места необходимо обратить внимание на вынос рук вперед, что значительно улучшает результат. Особенно вызывает затруднение у ребят пятерной прыжок. Здесь необходимо объяснить, чтобы они выполняли его, отталкиваясь, а не шагали и не помогали себе руками. При выполнении челночного бега за несколько метров до финиша учащиеся начинают сбрасывать скорость, поэтому им нужно сообщить, что необходимо пробегать финишную линию с той же скоростью, с какой бежали по дистанции. К степ-тесту привлекаются дети, не имеющие отклонения в состоянии здоровья. Чтобы и при выполнении степ-теста у ребят не замедлялся темп ходьбы, его следует поддерживать командами. Перед каждой группой экзаменатору нужно показать технику выполнения теста. Необходимо результаты занести в «Индивидуальную карту» и составить сводный протокол тестирования.

В связи с отбором детей в спортивные секции встает актуальный вопрос - могут ли одноразовые испытания говорить о перспективных возможностях ребенка в спорте? Каков процент прогноза? В этом вопросе нет единого мнения среди специалистов. Так, многолетний опыт многих тренеров и исследования убеждают в том, что зачастую

отобранные по одноразовым испытаниям дети через 2-3 года оказываются далеко не такими перспективными, как это оказалось вначале, и нередко уступают тем сверстникам, которых в своё время не приняли в ДЮСШ. Иными словами, одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от первоначального (исходного) уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста, по мнению многих специалистов, свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том, или ином виде деятельности. Например, в специальном эксперименте П.З. Сирис и др. в течение четырех лет следил за динамикой физической подготовленности 23 юношей 13-17 лет, занимающихся спринтерским бегом. Причем, среди испытуемых были подростки с различным первоначальным уровнем развития физических качеств - от высокого до низкого (для данной возрастной группы) [4].

Следует помнить, что физическая подготовленность юных спринтеров развивается неравномерно и что уровень всех физических качеств в наибольшей мере возрастает в первые полтора года тренировки. Особенно заметно эта тенденция проявляется по отношению к скорости и скоростным качествам. За первые полтора года тренировки физические качества юных спринтеров наибольшего развития достигают в такой последовательности: скоростные, выносливость, силовые, скоростно-силовые. Чтобы сопоставить признанных перспективными и условно отобранных в зависимости от критериев отбора детей, нужно условно представить команды из юных спортсменов по порядковым номерам (1,2,3 и т.д. например, до 23).

Затем необходимо найти совпадения. Например, только в 4 случаях из 10 имело место совпадение заключения о способностях новичков (отмечено знаком *) Располагая результатами, достигнутыми юношами в беге на 100м к концу 4 лет тренировки, рекомендуется ретроспективно проверить надёжность избранных критериев прогноза, поэтому следует обязательно учитывать такие рекомендации. В случае отбора будущих бегунов на короткие дистанции по результатам на приёмных испытаниях (исходный уровень физической подготовленности) ошибка составляет 82%. Иными словами, только в 4 случаях из 23-х потенциальные возможности новичков оцениваются уже в 6-ти случаях из 23-х. Ошибка прогноза значительно уменьшается (до 21%), когда отбор осуществляется на основе результатов в беге на 100м, показанных через полтора года

тренировки. Наконец, становится минимальной (всего 11 %), когда за основу принимаются суммарные темпы прироста физических качеств за первые полтора года занятий.

Определение потенциальной возможности спринтера определяется по известной схеме (П.З. Сирис и др., 1983), в которой в качестве критериев оценки используются два показателя: исходный уровень развития физических качеств (сегодняшняя готовность) и темпы прироста этих качеств за первые полтора года занятий. Темпы прироста рассчитываются по формуле:

$$U = 100(U_2 - U_1) \% 0,5 (U_1 + U_2)$$

где U - темпы прироста, число «100» и «0,5» являются константами (постоянными величинами) и U_1 и U_2 - исходный и конечный результат в конкретном контрольном упражнении. И в исходном уровне, и в темпах прироста условно выделяются высокий, средний и низкий показатели.

В зависимости от этого потенциальные возможности бегунов на короткие дистанции также условно обозначаются термином «способность». Большой статистический материал, накопленный авторами в ходе целого ряда экспериментов и в процессе многолетней тренерской практики, позволяет рекомендовать номинальные значения величин исходного уровня и темпов прироста физических качеств для юных спринтеров 13-14,5 года. Эти данные позволяют сравнительно объективно судить о перспективности избранного контингента, в частности, в беге на короткие дистанции и рекомендуется для спортивного

отбора. Для характеристики темпов прироста антропометрических и функциональных показателей двигательных качеств у юных спортсменов в различных видах спорта вполне можно применять средние темпы роста показателей у детей, не занимающихся спортом [5].

Выводы: Тренеру следует обратить внимание также на то, что прогноз возможен уже на первоначальном этапе спортивного отбора. Уже здесь можно выявить одаренных в физическом и функциональном отношении детей. К ним будут относиться дети, имеющие очень высокие показатели в двигательных тестах и имеющие средний уровень двигательной активности до тестирования, не занимающиеся в спортивных секциях, но выполняющие утреннюю зарядку, участвующие в подвижных играх на переменах и во дворе. Тренерам можно рекомендовать опросить детей, имеющих высокие показатели, с целью выявления двигательного режима ребенка в последние 2-3 года. Таким образом, ориентировочно можно определить, какой фактор - средовый или генетический - оказал в большей степени влияние на высокие показатели. Следующим вопросом, на который необходимо обратить внимание тренеров, является то, что в учебных группах ДЮСШ после второго этапа, т.е. через 1,5-2 года в спортивных секциях продолжают заниматься дети, имеющие не достаточный уровень физической и функциональной подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 **Алабин В.Г.** Многолетняя подготовка легкоатлетов - МН: Высшая школа, 1981, - 207с.
- 2 **Жилкин, А.Н.** Легкая атлетика / **А.Н. Жилкин.** - М. : Академия, 2003. - 464 с.
- 3 **Брянкин С.В., Константинов А.Т.** Организация отбора в современном спорте. Учебное пособие. - М.:МОГИФК, 1982. - 56 с.
- 4 **Зеличенко, В.Б.** Легкая атлетика : критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М. : Терра - спорт, 2000. - 240 с.
- 5 **Зотова, Ф.Р.** Спортивный отбор и ориентация / **Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов.** - Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. - 141 с.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА СЕКЦИЯСЫНА БАЛАЛАРДЫ ТАҢДАУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АСПЕКТИЛЕРІ

Ахметов Несіпжан Аманжолұлы

Ш.Мұртаза атындағы Халықаралық Тараз инновациялық институтының дене тәрбиесі кафедрасының аға оқытушысы

Джекенов Пахыт Сүлейманұлы

Жоғары аттестаттау комиссиясының доценті, Қазақстан Республикасының құрметті спорт қайраткері

Taraz қ, Suleiman_1959@bk.ru



Аңдатпа: Бұл мақалада авторлар жеңіл атлетика секциясына балаларды іріктеудің ұйымдастырушылық және педагогикалық аспектілерін зерттеді.



Түйін сөздер: іріктеу ерекшеліктері, жіктелуі, іріктеу міндеті, арнайы әдебиеттер, мектеп жасы, өлшемдер, тесттер

PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE SELECTION OF CHILDREN IN THE ATHLETICS SECTION

Akhmetov Nesipzhan Amanzholovich

Senior lecturer at the Department of Physical Education, Sh. Murtaza International Taraz Innovation Institute

Pakhyt Suleymanovich Dzhekenov

Associate Professor of the Higher Attestation Commission, Honorary Sports Worker of the Republic of Kazakhstan

Taraz, Suleiman_1959@bk.ru



Summary. In this article, the authors have studied the organizational and pedagogical aspects of selecting children for athletics sections.



Key words: selection features, classification, selection task, special literature, school age, criteria, tests

МРНТИ 77.01.85

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кенжибаев Канат Сапарханович

преподаватель физической культуры высшей категории

КГКП «Технический колледж» г. Павлодар

Аннотация. В этой статье рассматривается развитие ключевых компетенций на уроках физической культуры (ЛФК), подчеркивается их роль в содействии всестороннему развитию учащихся. В ней рассматриваются такие ключевые компетенции, как работа в команде, коммуникация, критическое мышление и самоуправление. Интегрируя эти навыки в учебные программы по физкультуре, педагоги могут улучшить физические и когнитивные способности учащихся, способствуя сохранению здоровья и благополучия на протяжении всей жизни. В статье представлены практические стратегии для учителей по внедрению этих компетенций, демонстрирующие их влияние на общий образовательный опыт учащихся и их личностное развитие.

Ключевые слова: физическая культура, основные компетенции, маленькие дети, исследования в области образования, методические указания, будущие тенденции, развитие образования

Введение. Сегодня физическая культура признана решающим компонентом в развитии ключевых компетенций, способствующих всестороннему росту студентов. Эти ключевые компетенции, которые включают такие навыки, как командная работа, общение, критическое мышление и самоуправление, имеют решающее значение для процветания студентов в их академической и личной жизни. В этой статье рассказывается о формировании этих компетенций на уроках физической культуры, демонстрации их важности и предоставлении педагогам практических стратегий для их эффективной реализации.

Исторически сложилось так, что физическая культура в первую очередь направлена на улучшение физического здоровья учащихся с помощью упражнений и видов спорта. Хотя физическая культура остается основной целью, современные учебные программы по физической культуре были расширены для решения проблем развития когнитивных и социально-эмоциональных навыков. Этот сдвиг происходит от осознания того, что физическая активность полезна не только для организма, но и для ума. Занятия спортом и физическими упражнениями обеспечивают динамичную среду, которая позволяет учащимся изучать и тренировать жизненно важные навыки.

Ключевые компетенции представляют собой набор основных навыков, необходимых студентам для достижения успеха в 21 веке. Эти компетенции часто подразделяются на когнитивные, межличностные и внутриличностные области.

В контексте физического воспитания особенно актуальны следующие основные компетенции:

1. Командная работа: умение эффективно работать с другими на пути к достижению общей цели.

2. Коммуникация: способность четко передавать информацию и активно слушать.

3. Критическое мышление: навыки анализа ситуаций, принятия обоснованных решений и творческого решения проблем.

4. Самоуправление: способность регулировать свои эмоции, ставить цели и поддерживать дисциплину.

Интеграция ключевых компетенций в уроки физической культуры не только повышает физические способности учащихся, но и подготавливает их к трудностям современной жизни. Например, командная работа и общение очень важны в спорте, где студенты должны работать вместе и разрабатывать стратегию. Эти навыки способствуют улучшению сотрудничества в академических проектах и будущих рабочих местах. Критическое мышление и самоуправление развиваются посредством действий, требующих оценки успеваемости учащихся, постановки личных целей и развития настойчивости [1].

Учителя могут использовать различные стратегии для эффективного развития ключевых компетенций в области физического воспитания:

1. Совместные мероприятия: Проектирование игр и видов спорта, требующих командной работы. Например, эстафетные соревнования

или групповые испытания, где успех зависит от коллективных усилий.

2. Рефлексивные практики: побуждать учащихся после занятий задуматься об их успеваемости и командной работе. Обсуждения и сеансы обратной связи могут помочь им распознать области улучшения.

3. Задачи решения задач: включать в себя действия, требующие стратегического мышления, например, барьерные курсы, на которых студенты должны планировать и адаптировать свои взгляды.

4. Постановка целей: научить студентов ставить индивидуальные фитнес-цели и отслеживать их прогресс. Это способствует самоконтролю и побуждает их преодолевать трудности.

5. Инклюзивная среда: создание атмосферы поддержки, в которой каждый студент чувствует себя ценным и приглашенным к участию. Это помогает развить коммуникативные навыки и повысить уверенность в себе.

Формирование основных компетенций в физическом воспитании является жизненно важным аспектом современного образования. Интегрируя эти навыки в уроки физического воспитания, педагоги могут внести значительный вклад в всестороннее развитие учащихся. Этот подход не только улучшает физическую форму, но и дает учащимся навыки, необходимые для преодоления жизненных трудностей. Как учителя, мы несем ответственность за создание учебной среды, которая способствует этим компетенциям, обеспечивая при этом хорошую подготовку наших студентов к будущему. Благодаря продуманной и стратегической реализации физическая культура может стать мощной площадкой для развития следующего поколения всесторонне развитых, компетентных личностей [2].

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 20 учащихся (10 мужчин и 10 девочек) в возрасте 17-18 лет, зачисленных в программу физической культуры Павлодарского технологического колледжа. Участники были отобраны по мере готовности к участию в исследовании и получили информированное согласие.

Исследование направлено на оценку влияния совместной физической активности на развитие навыков командной работы и общения.

Материалы исследования

1. Спортивное оборудование:

- мячи (например, баскетбол, футбольные мячи, волейбол);
- конусы и маркеры для разделения игровых площадок;
- жилет или цветной жилет для различения команд;
- табло или доска для отслеживания хода игры.

2. Учебные материалы:

- заранее разработанные планы уроков, ориентированные на командную работу и общение;
- рефлексивные журналы для участников, чтобы задокументировать свой опыт и идеи;
- рубрики для оценки командной работы и коммуникативных навыков.

3. Технологические инструменты:

- планшеты для записи наблюдений и контроля рефлексии учащихся;
- устройства видеозаписи для последующего анализа групповых взаимодействий.

Методы исследования

Квазиэкспериментальный дизайн с оценками до и после тестирования использовался для оценки изменений в командной работе и коммуникативных навыках в течение восьми недель. Вмешательство состояло из 60-минутных занятий физкультурой, проводимых раз в две недели, включая совместные мероприятия.

1. Предварительная оценка:

- Основные данные о командной работе и коммуникативных навыках были собраны с помощью стандартизированного опроса и контрольной рубрики.

Студенты завершили самооценку, а преподаватели провели первые наблюдения на очередном уроке физкультуры.

2. Вмешательство:

- Структура сеанса: каждая сессия начиналась с 10-минутной разминки, затем начиналась с 40-минутных совместных мероприятий и заканчивалась 10-минутным периодом охлаждения и размышлений.
- Совместные мероприятия: мероприятия включали командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и групповые соревнования (эстафетные соревнования, площадки с препятствиями), которые требуют координации и общения.

- Ролевое задание: студенты распределялись по командам, каждому члену команды назначались определенные роли (например, капитан, стратег, коммуникатор) для обеспечения активного участия и развития ролевых навыков.

3. Мониторинг и обратная связь:

- Мониторинг в реальном времени: инструкторы отслеживали взаимодействие и предоставляли немедленную обратную связь для эффективной командной работы

и укрепления отношений.

- Видеоанализ: записывались выбранные сеансы, анализировались кадры для оценки моделей общения и динамики командной работы.

4. Отражение:

- В конце каждой сессии студенты участвовали в групповых дискуссиях и записывали свои мысли в журналы, сосредотачиваясь на своем опыте, проблемах, с которыми они столкнулись, и используемых стратегиях.

5. Оценка после тестирования:

- После вмешательства студенты заполнили стандартизированную анкету, используемую при предварительном тестировании, и контрольную рубрику. Самооценка и наблюдения инструкторов были собраны для оценки улучшений.

6. Анализ данных:

- Количественные данные анкет анализировались с помощью парных Т-тестов для выявления статистически значимого улучшения командной работы и коммуникативных навыков.

- Качественные данные отражений и анализа видео были закодированы и тематически проанализированы для определения общих тем и концепций. Реализуя этот структурный подход, исследование направлено на строгую оценку эффективности совместных физических упражнений в повышении командной работы и коммуникативных навыков студентов. Сочетание количественных и качественных методов обеспечило всестороннюю оценку влияния вмешательства.

Результаты и обсуждение. Исследование направлено на оценку влияния совместных физических упражнений на развитие командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Результаты оценки до и после тестирования показали значительные улучшения в обеих областях после вмешательства.

Навыки командной работы

Количественный анализ данных до и после тестирования показал статистически значимое увеличение результатов групповой работы ($p < 0,05$). Участники продемонстрировали расширенное сотрудничество и координацию в своих командах, что подтверждается улучшением приверженности ролям и увеличением участия в групповых мероприятиях. Качественный анализ рефлексии учащихся еще больше подтвердил эти выводы и сообщил, что многие студенты повышают чувство товарищества и общей ответственности в своих командах.

Коммуникативные навыки

Точно так же наблюдалось статистически значимое улучшение показателей связи от периода до тестирования до периода после тестирования ($p < 0,05$).

Участники демонстрировали четкое и частое общение во время совместной деятельности, эффективно используя вербальные и невербальные сигналы. Анализ видеозаписей выявил улучшенные модели общения, включая

повышение ясности инструкций и активное слушание среди членов команды.

Отзывы участников

Отзывы участников дополнительно подтвердили положительное влияние вмешательства на навыки командной работы и общения. В опросах и размышлениях после вмешательства студенты укрепили свою уверенность в своей способности работать вместе и эффективно общаться. Многие отметили роль структурной командной деятельности в содействии взаимопониманию и эффективному взаимодействию сверстников.

Обсуждение

Результаты этого исследования показывают эффективность совместной физической активности в улучшении командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Наблюдаемые улучшения соответствуют теоретическим основам, демонстрирующим важность практического обучения и социального взаимодействия в развитии навыков.

Воспитательное значение

Результаты имеют несколько последствий для образовательной практики:

- Совершенствование учебной программы: интеграция совместных мероприятий в программы физического воспитания способствует развитию жизненно важных навыков наряду с физической культурой.

- Педагогические подходы: акцент на назначении структурной роли и обратной связи в реальном времени позволяет оптимизировать эффективность совместной учебной практики.

- Межпредметные связи: совместные мероприятия объединяются по различным предметным областям для укрепления ключевых компетенций и содействия всестороннему развитию учащихся.

В заключение, результаты настоящего исследования являются неопровержимым доказательством эффективности совместных физических упражнений в развитии командной работы и коммуникативных навыков студентов колледжей. Внедряя структурированную командную деятельность в учебные программы по физическому воспитанию, преподаватели могут позволить студентам развивать межличностные компетенции, которые важны для успеха в учебе и в профессиональном плане. Это исследование способствует распространению литературы, которая выступает за интеграцию целостных подходов к образованию, которые отдают приоритет развитию социальных и эмоциональных навыков наряду с достижениями в обучении.

Также в этой статье мы собираемся предложить несколько стратегий развития компетенций. Вот

стратегии развития компетенций, реализуемые в различных образовательных контекстах.

1. Проектное обучение (PBL)

- описание: PBL включает студентов, которые работают над конкретными проектами в сотрудничестве со сверстниками для решения сложных проблем;

- преимущества: поощряет критическое мышление, командную работу, общение и навыки решения проблем;

- реализация: проектирование междисциплинарных проектов, требующих от студентов применения знаний по нескольким предметам, а также совместная работа над общей целью.

2. Совместное обучение

- описание: включает студентов, которые работают в небольших группах для достижения общих целей обучения;

- преимущества: способствует развитию командной работы, общения и межличностных навыков, развивая чувство общности и взаимную поддержку;

- реализация: назначать групповые задачи или проекты, обеспечивая определенную роль и ответственность каждого члена в группе.

3. Обучение на основе справки

- описание: фокусируется на исследованиях и открытиях, проводимых студентами, которые поощряют любопытство, критическое мышление и решение проблем;

- преимущества: студенты развивают исследовательские, аналитические и коммуникативные навыки, исследуя интересующие темы и развивая свои собственные запросы;

- реализация: задавать студентам открытые вопросы или вопросы для проведения расследования, руководствуясь процессом расследования, способствуя независимости.

4. Рефлексивные практики

- описание: побуждает студентов задуматься об опыте обучения, выявить сильные и слабые стороны, поставить цели совершенствования;

- преимущества: развивает навыки самопознания, метапознания и саморегуляции, необходимые для обучения на протяжении всей жизни;

- реализация: включение журналов рефлексии, самооценки и управляемых действий рефлексии в занятия, чтобы стимулировать непрерывное размышление и рост.

5. Технологическая Интеграция

- описание: использует технологические инструменты и платформы для облегчения совместного обучения, общения и творчества;

- преимущества: повышает цифровую грамотность, коммуникативные навыки и

креативность, обеспечивая доступ к широкому спектру ресурсов и возможностей обучения;

- реализация: включение в занятия инструментов цифрового сотрудничества, мультимедийных презентаций, онлайн-обсуждений и виртуальных симуляций для повышения вовлеченности и сотрудничества учащихся.

6. Ролевые игры и моделирование

- описание: привлекает студентов к принятию определенных ролей или сценариев для моделирования конкретных ситуаций, которые стимулируют сочувствие, решение проблем и навыки принятия решений;

- преимущества: позволяет получить практические знания, взглянуть в перспективу и понять сложные проблемы с нескольких точек зрения;

- реализация: разработка ролевых сценариев или симуляций, связанных с историческими событиями, социальными проблемами или профессиональными ситуациями, которые позволяют учащимся исследовать различные точки зрения и применять навыки принятия решений.

Эти стратегии можно адаптировать и интегрировать, чтобы создать динамичный и увлекательный опыт обучения, который будет способствовать

развитию ключевых компетенций, необходимых для успеха в 21 веке. Внедряя эти подходы в практику преподавания, преподаватели могут позволить студентам стать пожизненными учениками, обладающими навыками и компетенциями, необходимыми для процветания в быстро меняющемся мире. [6 , 8 , 10]

Заключение. Таким образом, формирование ключевых компетенций на уроках физической культуры важно не только для повышения физической подготовленности, но и для воспитания всесторонне развитых личностей, обладающих навыками, необходимыми для достижения успеха в различных аспектах жизни. Благодаря совместной деятельности, рефлексивным практикам и возможностям практического обучения преподаватели могут эффективно развивать ключевые компетенции, такие как командная работа, общение, критическое мышление и самоуправление.

Интегрируя эти стратегии в программы физического воспитания, педагоги могут создать динамичный и увлекательный опыт обучения, который будет способствовать всестороннему развитию учащихся. Преимущества также существуют за пределами класса, поскольку студенты учатся применять эти навыки в академических кругах, социальных отношениях и будущей карьере. Поскольку мы пытаемся

подготовить студентов к вызовам 21-го века, физическая подготовка становится все более важной платформой для развития не только физического здоровья, но и жизненно важных навыков.

В постоянно развивающемся образовательном ландшафте очень важно признать неотъемлемую роль физического воспитания в формировании следующего поколения компетентных и устойчивых личностей. Отдавая приоритет

формированию ключевых компетенций на уроках физической культуры, мы закладываем основу академических, профессиональных и личных достижений студентов и обеспечиваем их готовность преодолевать трудности современного мира. Давайте реализуем преобразующий потенциал физического воспитания, поскольку мы даем студентам возможность учиться на протяжении всей жизни и быть лидерами в своих сообществах.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 **Муллер, А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для вузов / **А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.** — Москва : Издательство Юрайт, 2022.— 424 с.
- 2 **Кизько, А. П.** Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие /**А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько.** — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с.
- 3 **Hardman, K., & Marshall, J. (Eds.).** (2017). Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies. Routledge.
- 4 Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. **Кикотия В.Я., Барчукова И.С.** — М.: Юнити, 2017. — 288 с.
- 5 **Metzler, M. W.** (2017). Instructional models for physical education. Routledge.
- 6 **Pangrazi, R. P., & Beighle, A.** (2014). Dynamic physical education for elementary school children. Pearson.
- 7 **Ennis, C. D.** (2017). Creating a culturally responsive and inclusive curriculum: A transformational framework for physical education. Routledge.
- 8 **Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H.** (2019). Complete Guide to Sport Education. Human Kinetics.
- 9 **Laker, A.** (2019). Experiential Learning in Physical Education: Theoretical Perspectives and Practical Considerations. Routledge.
- 10 **Бароненко, В.А.** Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ **В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.** — М.: Альфа-М, 2017. — 352 с.
- 11 **UNESCO.** (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. UNESCO Publishing.
- 12 **Federation Internationale D'Education Physique.** (2016). Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide. Human Kinetics.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА НЕГІЗГІ ҚҰЗЫРЕТТІЛІКТЕРДІ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Кенжибаев Канат Сапарханович

Павлодар қ., «Техникалық колледжі» КМКҚ дене шынықтыру пәнінің жоғары санатты оқытушысы

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында негізгі құзыреттіліктерді дамыту қарастырылады, олардың оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал етудегі рөлі атап өтіледі. Ол топтық жұмыс, қарым-қатынас, сыни ойлау және өзін-өзі басқару сияқты негізгі құзыреттерді қарастырады. Осы дағдыларды дене шынықтыру бағдарламаларына біріктіру арқылы оқытушылар өмір бойы денсаулық пен әл-ауқатты сақтауға көмектесу арқылы оқушылардың физикалық және танымдық қабілеттерін жақсарты алады. Мақалада мұғалімдерге оқушылардың жалпы білім беру тәжірибесіне және олардың жеке дамуына әсерін көрсететін осы құзыреттерді жүзеге асырудың практикалық стратегиялары келтірілген.

Түйін сөздер: Дене тәрбиесі, негізгі құзыреттер, жас балалар, білім беруді зерттеу, әдістемелік нұсқаулар, болашақ тенденциялар, білім беруді дамыту

FORMATION OF KEY COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Kenzhibaev Kanat Saparkhanovich

physical education teacher of the highest category of SPUC "Technical College" Pavlodar

 **Summary.** In this article, the development of basic competencies in physical education lessons is considered, their role in promoting the comprehensive development of students is noted. It addresses key competencies such as teamwork, communication, critical thinking, and self-management. By integrating these skills into physical education programs, educators can improve students' physical and cognitive abilities by helping them maintain health and well-being throughout their lives. The article presents practical strategies for teachers to implement these competencies, reflecting their impact on the general educational experience of students and their personal development.



Key words: physical education, core competencies, young children, educational research, guidelines, future trends, educational development

FTAMP 77.29.27

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДАМУЫНА ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ ӘСЕРІ

Көнтеқ Айдос Алмабекұлы

дене шынықтыру пәні педагогі №48 мектеп – қосымша білім беру орталығы

Шығыс Қазақстан облысы, Өскемен қаласы

Аңдатпа. Бұл мақалада бастауыш сынып оқушыларының дене белсенділігінің олардың дамуына әсері қарастырылады. Зерттеу нәтижелері дене белсенділігінің балалардың физикалық, когнитивті және әлеуметтік даму аспектілеріне оң ықпал ететінін көрсетеді. Эксперименттік топтағы балалардың физикалық дайындық деңгейі, когнитивті қабілеттері және әлеуметтік мінез-құлықтары жақсарғаны анықталды. Мақала мектептерде дене белсенділігін арттыру мен дене тәрбиесінің маңыздылығын атап өтеді, сондай-ақ педагогтар мен ата-аналарға практикалық ұсыныстар береді.

Түйін сөздер: Дене белсенділігі, бастауыш білім, балалардың дамуы, физикалық дайындық, когнитивті қабілеттер, әлеуметтік мінез-құлық, дене тәрбиесі.

Кіріспе. Қазіргі қоғам балалардың дене дамуына қатысты бірқатар мәселелермен бетпе-бет келеді, оның ішінде бастауыш сынып оқушылары арасында гиподинамия мен артық салмақ деңгейінің артуы. Технологиялық прогресс, урбанизация және өмір салтындағы өзгерістер балалардың электрондық құрылғыларды пайдалану, теледидар қарау сияқты белсенділігі аз қызметтерге көбірек уақыт бөлуіне әкелуде. Бұл олардың дене дамуына теріс әсер етеді, нәтижесінде денсаулықтың нашарлауына, оқу үлгерімінің төмендеуіне және әлеуметтік бейімделудегі қиындықтарға әкелуі мүмкін.

Дене белсенділігі осы жағымсыз үрдістерге қарсы тұра алатын маңызды фактор болып табылады. Дене белсенділігінің бастауыш сынып оқушыларының дамуының әртүрлі аспектілеріне қалай әсер ететіні туралы мәселе педагогтер, психологтер және медицина қызметкерлері үшін барған сайын өзекті болуда [1].

Бұл мақаланың мақсаты – дене белсенділігінің бастауыш сынып оқушыларының дамуына әсерін талдау, мектеп ортасындағы балалардың әлеуметтік бейімделуіндегі дене шынықтырудың рөліне ерекше назар аудару.

Зерттеу барысында дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысатын балалардың физикалық, когнитивті және әлеуметтік аспектілері қарастырылды.

Әдістеме. Зерттеуді жүргізу үшін бақылау, сауалнама, тестілеу және деректерді талдау әдістері қолданылды. Үлгіге жалпы білім беретін мектептің бастауыш сынып (1-4 сыныптар) 120 оқушысы енгізілді. Балалар кездейсоқ түрде екі топқа бөлінді: эксперименттік (60 адам) және бақылау (60 адам). Эксперименттік топқа төзімділікті, үйлестіруді, икемділікті жақсартуға арналған арнайы әзірленген бағдарлама бойынша, сондай-ақ командалық ойындар мен

жарыстар бойынша дене шынықтыру сабағы жүргізілді. Бақылау тобы қосымша физикалық жүктемелерді қамтымайтын стандартты мектеп бағдарламасымен айналысты.

Балалардың физикалық дамуын бағалау үшін келесі әдістер қолданылды:

- Физикалық тестілеу: физикалық дайындық деңгейін бағалау (Купер тесті; орнынан ұзындыққа секіру, турникке тартылу) дене салмағының индексін (ДСИ) өлшеу, сондай-ақ физикалық жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігін бақылау.

- Когнитивті тестілеу: назар, есте сақтау және логикалық ойлауға арналған стандартты тест тапсырмаларын пайдалану, сондай-ақ мектеп бағдарламасының негізгі пәндері бойынша үлгерімді талдау.

- Әлеуметтік тестілеу: әлеуметтік қарым-қатынас, өзіне деген сенімділік деңгейі, топта жұмыс істеу және жанжалды жағдайларды шешу дағдылары бойынша ата-аналар, мұғалімдер және балалардың өздері арасында сауалнама жүргізілді.

Деректер 2023-2024 оқу жылы ішінде жиналды, бұл өзгерістер динамикасын қадағалауға және топтар арасындағы салыстырмалы талдау жүргізуге мүмкіндік берді.

Практикалық қолдану. Зерттеу нәтижелері дене белсенділігінің бастауыш сынып оқушыларының дамуына оң әсерін тигізетіні туралы гипотезаны растады. Эксперименттік топтағы балалар төзімділік, күш және қозғалыс үйлесімділігін жақсарту тұрғысынан жақсы нәтижелер көрсетті. Гиподинамия мен денсаулыққа байланысты проблемалармен күресудің тиімді құралы бола алатын дене шынықтыру сабағының нәтижесінде семіздік деңгейінің төмендеуі және ДСИ көрсеткіштерінің жақсаруы байқалды.

Балалардың когнитивті қабілеттері де дене белсенділігінің арқасында жақсарды. Қосымша бағдарламаға қатысқан балалар назар аудару, есте сақтау және логика тестілерінде жоғары нәтижелер көрсетті, сонымен қатар негізгі пәндер бойынша үлгерімі жақсарды. Бұл дене белсенділігі қан айналымын жақсартуға, миға оттегінің келуін арттыруға және когнитивті процестерді ынталандыруға көмектесетіні туралы пікірді растайды.

Дене белсенділігімен айналысатын балалардың элеуметтік бейімделуі де едәуір жақсарды. Балалар өздеріне сенімді бола түсті, құрдастарымен жақсы қарым-қатынас жасай бастады және ынтымақтастыққа көбірек дайын болды. Бақылаулар мен сауалнамалар эксперименттік топтағы балалардың топта көшбасшылық позицияларды жиі иеленетінін, көбірек бастама көтеретінін және жанжалды жағдайларды тезірек шешетінін көрсетті. Бұл дене шынықтырудың бастауыш сынып оқушыларының элеуметтік маңызды қасиеттерін қалыптастырудағы маңызды рөлін көрсетеді.

Ұсыныстар

1. Мектептегі дене белсенділігінің санын арттыру. Алынған деректер негізінде бастауыш сынып оқушыларының сабақ кестесінде дене шынықтыру сағаттарының санын көбейту ұсынылады. Қосымша белсенді үзілістерді енгізу, спорттық секциялар мен үйірмелерге қатысу балалардың физикалық және психоэмоционалды жағдайын жақсартуға көмектеседі.

2. Оқытуда интегративті тәсілді пайдалану. Дене белсенділігін негізгі пәндерді оқытумен үйлестіру ұсынылады. Мысалы, математика немесе тіл сабақтарында қозғалыстар мен дене жаттығуларын қолдану материалды жақсы меңгеруге және шоғырлануды сақтауға көмектеседі.

3. Спорт арқылы элеуметтік бейімделу бағдарламаларын құру.

Командалық спорт түрлеріне қатысу арқылы элеуметтік дағдыларды дамытуға бағытталған

арнайы бағдарламаларды әзірлеп, енгізу маңызды. Мұндай бағдарламаларға сенімділікке негізделген ойындар, қолдау мен ынтымақтастыққа бағытталған жарыстар, сондай-ақ жанжалды жағдайларды шешу бойынша тренингтер кіруі мүмкін.

4. Ата-аналарды дене тәрбиесі процесіне белсенді қатыстыру. Ата-аналар балаларын дене тәрбиесіне белсенді қатыстыруы керек. Бірлескен спорттық іс-шараларды өткізу, дене белсенділігінің маңыздылығына баса назар аудара отырып, ата-аналар жиналыстарына қатысу, сондай-ақ отбасылық спорт мерекелерін ұйымдастыру отбасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етуі мүмкін.

5. Педагогтердің біліктілігін арттыру. Дене шынықтыру мұғалімдеріне дене тәрбиесінің жаңа әдістемелері мен тәсілдерін енгізуге бағытталған біліктілікті арттыру курстарын тұрақты өткізу қажет. Бұл педагогтерге қазіргі тенденцияларды жақсырақ түсінуге және балалармен тиімдірек жұмыс істеуге мүмкіндік береді [2].

Қорытынды. Дене белсенділігі бастауыш сынып оқушыларының жан-жақты дамуына ықпал ететін маңызды фактор болып табылады. Дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысу денсаулыққа, когнитивті қабілеттерге және балалардың элеуметтік бейімделуіне оң әсер етеді. Мектептегі дене тәрбиесі бағдарламасы осы аспектілерді ескеріп, күш-жігерді қазіргі қоғамда табысты бейімделе алатын жан-жақты дамыған тұлғаны дамытуға бағыттауы керек.

Қазіргі педагогикалық тәсілдер балаларды мектеп кестесінде де, одан тыс уақытта да дене шынықтыруға белсенді түрде тартуды көздеуі керек. Бұл бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына тұрақты әдеттерін қалыптастыруға, олардың өздеріне деген сенімділігін арттыруға және элеуметтік дағдыларын жақсартуға көмектеседі. Осылайша, дене белсенділігі білім беру процесінің ажырамас бөлігі ретінде қарастырылып, баланың жан-жақты дамуына ықпал етуі керек.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1 **Пашенко Л.Г.** Гармонизация физического и умственного развития. Монография. — 2010. — С. 137-139.
- 2 **Мельчакова Г.Г.** Педагогика физической культуры и спорта. — 2020. — С.153-155.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Контек Айдос Алмабекулы

педагог физкультуры Школа №48 – центр дополнительного образования

Восточно-Казахстанская область, город Усть-Каменогорск



Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической активности на развитие учащихся начальных классов. Результаты исследования показывают, что физическая активность оказывает положительное влияние на физическое, когнитивное и социальное развитие детей. Установлено, что уровень физической подготовки, когнитивные способности и социальное поведение детей в экспериментальной группе улучшились. Статья подчеркивает важность увеличения физической активности в школах и физического воспитания, а также предоставляет практические рекомендации для педагогов и родителей.



Ключевые слова: физическая активность, начальное образование, развитие детей, физическая подготовленность, познавательные способности, социальное поведение, физическое воспитание

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Kontek Aidos Almabekuly

physical education teacher School No. 48 – a center for additional education

East Kazakhstan region, Ust-Kamenogorsk city



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



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

МРНТИ 77.01.85

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ИНСТАГРАМ)

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.н., профессор, заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, profsls@mail.ru

Ярошенко Алина Владимировна

студентка ОП «Физическая культура и спортивный менеджмент» Карагандинского университета Казпотребсоюза, г. Караганда, alina_yaroshenko_03@mail.ru



Аннотация. В статье рассматривается роль и значение социальных сетей в профессиональной ориентации школьников. Данная статья была подготовлена в рамках дипломного проекта № 814. Тема проекта: «Современные формы и методы профориентационной работы в организациях образования». В этой статье описаны методы, которые использовали для раскрутки нашего аккаунта в социальной сети Инстаграм и как это повлияло на узнаваемость специальности «Физическая культура и спортивный менеджмент». Данная статья анализирует преимущества использования социальных сетей в профориентационной работе.



Ключевые слова: профориентационная работа, социальная сеть, Инстаграм, контент, информация.

Введение. Профориентация - это процесс помощи людям в определении своих профессиональных интересов, способностей, ценностей и предпочтений. Она помогает людям принимать информированные решения о выборе карьеры и образования. Профориентация нужна всем, кто стоит перед выбором профессии или хочет изменить свою профессиональную деятельность. Она помогает учащимся, выпускникам, молодым специалистам и даже взрослым людям понять себя лучше и найти подходящее направление для развития.

Социальные сети имеют значительное влияние на профориентацию школьников. Они предоставляют доступ к огромному количеству информации об различных профессиях, учебных заведениях и требованиях к различным специальностям. Благодаря социальным сетям школьники могут общаться с людьми, работающими в интересующей их сфере, задавать им вопросы и получать ценные советы. Также социальные сети позволяют учащимся следить за развитием различных профессий, участвовать в онлайн-курсах и вебинарах, и таким образом более осознанно выбирать свой будущий профессиональный путь.

Социальные сети, популярные среди школьников, могут варьироваться в зависимости от страны и возрастной категории. Обычно школьники предпочитают популярные платформы, такие как Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, WhatsApp, и, в зависимости от региона, Facebook

и Twitter. Каждая из этих социальных сетей предлагает различные возможности для общения, обмена контентом, и развлечений, что делает их привлекательными для подростков.

Instagram (далее Инстаграм) - это популярная социальная сеть, позволяющая пользователям публиковать фотографии и видеозаписи, обмениваться сообщениями, следить за аккаунтами других пользователей и передавать контент в сторис. Инстаграм пользуется большой популярностью среди пользователей социальных сетей, особенно среди молодежи.

Инстаграм пользуется популярностью благодаря нескольким факторам:

1. Визуальный контент: Инстаграм является платформой для визуального общения, где пользователи делятся фото и видео. Это делает ее более привлекательной и простой в использовании.

2. Простота использования: интерфейс Инстаграма интуитивно понятен, что позволяет пользователям легко публиковать контент и взаимодействовать с другими.

3. Широкая аудитория: Инстаграм имеет огромную пользовательскую базу, что дает возможность достижения аудитории различного возраста и интересов.

4. Инструменты для рекламы: для бизнеса Инстаграм предлагает широкий спектр инструментов для продвижения продуктов и услуг, что делает его привлекательным для маркетологов.

В целом, сочетание удобства использования, визуальности и широкой аудитории делает Инстаграм одной из самых популярных социальных сетей в мире.

Ведение социальных сетей, в том числе Инстаграм, для кафедры физической культуры в университете, имеет несколько причин, почему это важно:

1. Привлечение студентов: Молодежь активно использует социальные сети, особенно Инстаграм. Посредством аккаунта кафедры в социальной сети можно привлечь внимание студентов и поддерживать с ними обратную связь.

2. Информация о спортивных событиях: В Instagram можно публиковать объявления о предстоящих спортивных соревнованиях, тренировках, семинарах и других мероприятиях, что позволяет студентам быть в курсе всех важных событий.

3. Реклама программ и курсов: кафедра физической культуры может использовать Инстаграм для продвижения своих программ и курсов, предлагаемых студентам, таких как спортивные тренировки, обучение фитнесу и другим направлениям. Это поможет привлечь больше участников и повысить популярность кафедры.

4. Взаимодействие с аудиторией: социальные сети, в том числе Instagram, предоставляют возможность установления близкого контакта с аудиторией. Студенты могут задавать вопросы, делиться своими достижениями и опытом, а также получать обратную связь от преподавателей.

5. Продвижение исследований и научной деятельности: кафедра физической культуры может использовать Instagram для публикации результатов своих исследований, научных публикаций, новостей из сферы науки и др. Это поможет повысить уровень авторитета и престижности кафедры.

В целом, ведение социальных сетей, включая Инстаграм, для кафедры физической культуры в университете, позволяет установить и поддерживать связь со студентами, предоставить им актуальную информацию, повысить осведомленность о кафедре, а также привлечь больше студентов в спортивные программы и курсы.

Инстаграм стал отличным инструментом для профориентационной работы по специальности «Физическая культура и спортивный менеджмент». Мы используем эту социальную платформу для продвижения информации о профессиональных возможностях в этой области, делимся интересными материалами, советами и информацией о карьерных путях, также об успехах

студентов и спортивной жизни Карагандинского университета Казпотребсоюза.

Существует несколько причин, почему школьникам может быть интереснее узнавать информацию из Инстаграма, чем через обычные сайты:

1. Визуальный контент: Инстаграм является платформой для визуального контента, что может быть более привлекательным для школьников, чем обычный текст на сайтах.

2. Интерактивность: На Инстаграме пользователи могут взаимодействовать, оставлять комментарии, участвовать в опросах, что делает процесс получения информации более интересным и вовлекающим.

3. Личный опыт: школьники могут получать информацию через Инстаграм от своих друзей или популярных личностей, что создает личное и более значимое восприятие информации.

4. Краткость: информация на Инстаграме обычно представлена в виде коротких постов или историй, что может быть более удобным для школьников, чем изучение более длинных статей или текстов на сайтах.

Инстаграм кафедры «Физическая культура и спортивный менеджмент» существовал относительно давно, но он не приносил никакой пользы от неправильного ведения страницы.

Для продвижения кафедры физической культуры и спорта в Инстаграм нами были использованы следующие методы:

Создание и поддержка аккаунта: Создание официального аккаунта для кафедры физической культуры и спорта на Инстаграм. Он должен быть заполнен полезной информацией о кафедре, контактной информацией и ссылками на официальный сайт университета.

Регулярное обновление контента: публикация регулярных обновлений, новости и события, связанные с кафедрой и спортивными достижениями студентов.

Визуальное представление: визуальное содержание является ключевым на Инстаграм. Публикация фотографий и видео, демонстрирующие спортивную деятельность студентов, занятия, тренировки и соревнования.

Информационные посты: информационные посты о курсах, программах, тренерах и преподавателях кафедры. Рассказы о преимуществах учебной программы, а также возможностях карьерного роста студентов после окончания обучения.

Взаимодействие с аудиторией: репосты историй, ответы на комментарии и вопросы от студентов и других пользователей. Создание диалога и взаимодействие с аудиторией, например,

путем проведения опросов о предпочтениях и интересах студентов в области спорта.

События в режиме реального времени: проводили прямые трансляции мероприятий, соревнований и тренировок на Instagram Live. Это позволило аудитории почувствовать, что они принимают непосредственное участие в событиях.

Участие в хэштегах и вызовах: подключились к трендам и популярным хэштегам, связанным со спортом и физической активностью, чтобы привлечь внимание большей аудитории. Участие в вызовах и конкурсах также может помочь привлечь внимание пользователей.

Используя эти методы, мы получаем следующие статистические данные ДО/ПОСЛЕ (Приложение 1)

Число охваченных аккаунтов. Благодаря постоянным публикациям и использованию рекламы, нам удалось привлечь в аккаунт 1234 человека, не являющихся подписчиками нашего аккаунта.

Сравнительная диаграмма по половому признаку - распределение населения по полу, используемое для характеристики полового состава подписчиков. Показатели до: 51% - женщины, 48,9 % - мужчины. Показатели после: 55,9% - женщины, 44% - мужчины.

Топ возрастных диапазонов – возрастной состав подписчиков представляет соотношение возрастных групп - совокупностей людей одинакового возраста. Показатели до: 43,9% - 18-24 года, 21,2% - 25-34 года, 18,1% - 35-44 года,

13,6% - 45-54 года. Показатели после: 2,6% - 13-17 лет, 33,3%-18-24 года, 20,2% - 25-34 года, 21,8% - 35-44 года, 13% - 45-54 года, 5,5% - 55-64 года, 3,2% - 65 лет и старше.

Топ местоположений охваченных аккаунтов. Показатели до: 96,4% - Казахстан, 0,9% - Узбекистан, 0,6% - Российская Федерация, 0,3% - Монголия. Показатели после: 97,7% - Казахстан, 0,7% - Российская Федерация, 0,7% - Узбекистан, 0,7% - Турция.

Использование социальных сетей в качестве средства профориентационной работы оказалось чрезвычайно эффективным. Этот новаторский подход не только позволил нам значительно укрепить узнаваемость престижного Карагандинского университета Казпотребсоюза и его высоко оцененных образовательных программ, но и привлечь массу людей, заинтересованных в специальности «Физическая культура и спортивный менеджмент».

В процессе активного управления нашим аккаунтом в социальной сети Инстаграм произошло значительное наращивание числа подписчиков, сопровождаемое увеличением заинтересованности не только студентов университета, но и абитуриентов. Наибольшее внимание было обращено на информационные публикации. Важно отметить, что это лишь малая часть потенциала, предоставляемого Инстаграм. При полном использовании возможностей данной социальной сети можно достичь выдающихся результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 **Сорокин, А. Ю.** Применение социальных сетей для профориентационной работы / А. Ю. Сорокин // Психология профессиональной деятельности. - 2018. - № 4. - С. 45-58.
- 2 **Иванова, Е. К.** Особенности использования социальных сетей в процессе профориентации / Е. К. Иванова // Молодой учёный. - 2019. - № 2. - С. 112-124.
- 3 **Петров, В. Н.** Социальные сети как инструмент профориентации молодежи / В. Н. Петров // Вестник социологии. - 2020. - Т. 25, № 3. - С. 89-103.
- 4 **Зайцева, Л. М.** Потенциал социальных сетей для поддержки профориентационного процесса / Л. М. Зайцева // Сборник научных трудов. - 2022. - Вып. 11. - С. 75-88.

ОҚУШЫЛАРДЫҢ КӘСІБИ БАҒДАРЛАУЫНДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРДІҢ РӨЛІ МЕН МАҢЫЗЫ (INSTAGRAM МЫСАЛЫНДА)

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

к.пед.профессор, Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» кафедрасының меңгерушісі, Қарағанды қ., profsls@mail.ru

Ярошенко Алина Владимировна

Қарағанды Қазтұтынуодағы Қарағанды университетінің «Дене шынықтыру және спорт менеджменті» ББ студенті, Қарағанды қ., alina_yaroshenko_03@mail.ru

☰ **Аңдатпа.** Мақалада оқушылардың кәсіби бағдарындағы әлеуметтік желілердің рөлі мен маңызы қарастырылады. Бұл мақала №814 дипломдық жоба аясында дайындалды. Жобаның тақырыбы: «білім беру ұйымдарындағы кәсіптік бағдар беру жұмысының заманауи нысандары мен әдістері». Бұл мақалада Instagram әлеуметтік желісіндегі аккаунтымызды жылжыту үшін қолданылған әдістер және бұл «дене шынықтыру және спорттық менеджмент» мамандығының танылуына қалай әсер еткені сипатталған. Бұл мақала кәсіптік бағдар беру жұмысында әлеуметтік желілерді пайдаланудың артықшылықтарын талдайды.

⇒ **Түйінді сөздер:** кәсіптік бағдар беру жұмысы, әлеуметтік желі, Instagram, мазмұн, ақпарат.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF SOCIAL NETWORKS IN THE PROFESSIONAL ORIENTATION OF SCHOOLCHILDREN (USING THE EXAMPLE OF INSTAGRAM)

Syrymbetova Layla Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports Management of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, profsls@mail.ru

Yaroshenko Alina Vladimirovna

student of the OP «Physical culture and sports management» of the Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, alina_yaroshenko_03@mail.ru

☰ **Summary.** The article examines the role and importance of social networks in the professional orientation of schoolchildren. This article was prepared as part of graduation project №814. The topic of the project is «Modern forms and methods of career guidance in educational institutions.» This article describes the methods that were used to promote our account on the social network Instagram and how this affected the recognition of the specialty «Physical Culture and sports Management». This article analyzes the advantages of using social networks in career guidance work.

⇒ **Key words:** career guidance, social network, Instagram, content, information.

МРНТИ 77.01.85

СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ ПРОБЛЕМ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сырымбетова Ляйля Саркытовна

кандидат педагогических наук, профессор; заведующая кафедрой «Физическая культура и спортивный менеджмент», Карагандинский университет Казпотребсоюза, Караганда, Казахстан. E-mail: profsls@mail.ru

Жигадло Полина

студентка группы ФК и СМ 20 – 2, Карагандинский Университет Казпотребсоюза, 100000, Республика Казахстан, г. Караганда, ул. Академическая 9, zhigadlo.02@mail.ru

Жубатова Бинур

студентка группы ФК и СМ 20 – 2, Карагандинский Университет Казпотребсоюза, 100000, Республика Казахстан, г. Караганда, ул. Академическая 9, zhigadlo.02@mail.ru



Аннотация. Исследование проблем инклюзивного обучения физической культуре представляет собой важную тему современного образования. Инклюзивное обучение в области физической культуры и спорта предполагает создание условий для полноценного участия в занятиях по физкультуре и спорту разнообразных групп обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с особыми образовательными потребностями, детей с нарушениями развития и других категорий.

Однако степень изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре все еще остается важным вопросом. Несмотря на ряд проведенных исследований в этой области, существует необходимость в дальнейших научных работах для более глубокого понимания проблем и разработки эффективных подходов к инклюзивному обучению в сфере физической культуры.

Одной из основных проблем, которые требуют дополнительного изучения, является разработка индивидуализированных программ обучения и методик работы с учащимися с особыми потребностями в области физической культуры. Также важно исследовать вопросы создания адаптированных условий для занятий спортом и физическими упражнениями, чтобы обеспечить полноценное участие всех учащихся в обучающем процессе.

Ключевые слова: человечество, физическое воспитание, образование, женщина, инклюзивное обучение, мужчина, инклюзия

Введение. В настоящее время инклюзивное обучение становится все более актуальной темой в сфере образования. Развитие инклюзивного обучения в области физической культуры и спорта является важным шагом к созданию равных возможностей для всех учащихся, вне зависимости от их особенностей. Однако, несмотря на проделанную работу и достигнутые результаты, вопросы, связанные с инклюзивным обучением в физической культуре, требуют более глубокого изучения. В данной статье рассмотрим степень изученности проблем инклюзивного обучения в области физической культуры в таких странах как Россия, Америка, Испания и другие, а также выявим ключевые аспекты, которые необходимо учитывать для эффективной реализации инклюзивного подхода в образовании.

Методы и материалы. Дизайн настоящего исследования, как алгоритм используемых методов и процедур, включает библиометрический анализ опубликованных исследований по

вопросам изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре на основе базы данных программного инструмента VOSviewer. Методология данной части исследования включала в себя следующие этапы:

1) построение научной карты тематических кластеров на основе ключевых слов, используемых в существующих исследованиях по изученности проблем инклюзивного обучения физической культуры с выявлением ареала связей между исследуемыми терминами и их генезиса;

2) оценка результатов проведенного анализа с выявлением наиболее важных научных трендов и направлений в данной исследовательской области.

Результаты и их обсуждение. Степень изученности проблем инклюзивного обучения в области физической культуры остается актуальной темой и требует дальнейших исследований для разработки эффективных стратегий и методик, способствующих реализации

инклюзивного обучения в сфере физической культуры и спорта. По результатам исследования было выявлено, что источники на данную тему были рассмотрены и изучены в четырех странах мира: Россия, Америка, Испания, Объединенное Королевство Великобритании. Анализ источников по исследуемой проблематике выявил недостаточность разработки данного вопроса. При этом существует потребность библиометрическом анализе, который позволяет не только определить и визуализировать актуальные направления исследований в данной предметной области, но и способствует выявлению трендов последующих исследований по данному вопросу (рисунок 1).

С помощью программы VOSviewer было выявлено 6 тематических кластеров из 138 слов.

Красный кластер условно мы назвали «Методы работы с детьми с ООП». Он связан с исследованиями, в которых ключевыми словами являются учитель, отношения, инклюзия, физическая культура. Также поднимаются вопросы образования и включения детей и молодежи с особыми потребностями к занятиям физической культурой. Помимо этого в исследованиях обсуждаются вопросы подготовки учителей для работы с разнообразными учащимися, в том числе с детьми с особыми образовательными потребностями.



Рисунок 1 – Степень изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре: по ключевым словам (источник: программа VOSviewer)

Зеленый кластер «Развитие навыков» охватывает работы, в которых изучаются способы развития навыков и методы работы с детьми с ООП, а именно проведение уроков, внеклассная работы и т.д.

Голубой кластер «Польза физической активности» включает в себя такие ключевые слова как: вмешательство, активность, сообщество, спорт, изменение. Труды по данным ключевым словам описывают важность физической активности в жизни детей с ООП, а также результат,

полученный при регулярных занятиях физической и лечебно-физической культурой.

Желтый кластер условно мы назвали «Влияние общества и семьи». В процессе становления ребенка важно не только поддержка близких родственников, а также окружающих людей. В трудах по данной тематике описывается влияние обучения в обычных классах детей с ООП на их дальнейшее развитие, плюсы и минусы данного обучения, а также прописаны тренинги для родителей, в которых идет работа на сближение со своим ребенком.

Сиреневый кластер «Преодоление барьера». По данной тематике в своих трудах ученые и педагоги указывали способы и методы совместного обучения нормативных детей и детей с ООП. Были подробно изучены все тонкости совместного учебного процесса.

Бирюзовый кластер «Специальное образование». Т.к. существуют разные диагнозы, позволяющие детям, обучаться в школах, то для этого созданы специальные программы обучения, в которых прописывается годовой план работы по всем школьным и дополнительным предметам, а также описывается важность обучения детей с ООП с нормативными детьми.

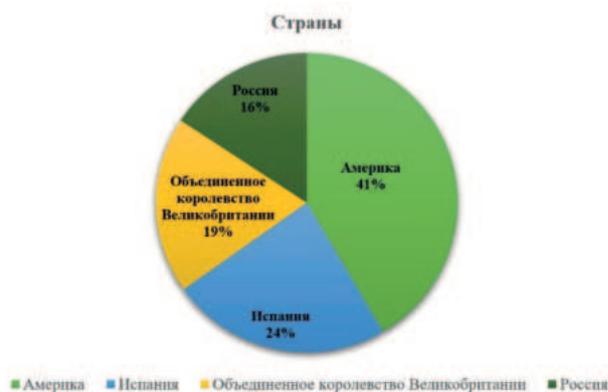


Рисунок 2 – Степень изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре: по странам (источник: программа VOSviewer)

На сегодняшний день данная тема была изучена в четырех странах мира: Америка, Испания, Объединенное королевство Великобритании, Россия.

Делая выводы, стоит заметить, что данная тема очень актуальна. Результаты изучения материала привели нас к следующим выводам, что в Америке было издано 111 работ, в Испании 63 работы, в Объединённом королевстве Великобритании 51 работа и России 42 работы. Количество изученных работ в Америке может свидетельствовать о

более высоком уровне интереса к теме, возможно, обширности исследований или специфике подхода к ней в академической и научной среде.

Испания, Великобритания и Россия также проявили значительный интерес к теме, опубликовав 63, 51 и 42 работы соответственно. Это указывает на международную значимость исследуемой темы, которая привлекает внимание ученых различных стран.

Итак, исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что тема вызывает интерес в международном масштабе.



Рисунок 3 – Степень изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре: по отраслям знаний (источник: программа VOSviewer)

Тема инклюзии была изучена в четырех отраслях знаний. На первом месте социальные науки – 263 работы, на втором месте медицина – 206 работ, на третьем месте медицинские профессии – 165 работ и на четвертом месте – психология – 66 работ. Подводя итоги, стоит заметить, что большее количество работ было изучено в отрасли социальных наук, которые включают в себя образования, социология, право и многие другие, это доказывает то, что актуальность данной темы захватывает широкий спектр наук и является актуальным на данный момент. Т.к. общее количество изученных работ составляет 700, стоит сделать вывод, что проблематика инклюзии охватывает разные отрасли и этим показывает важность данной проблемы.

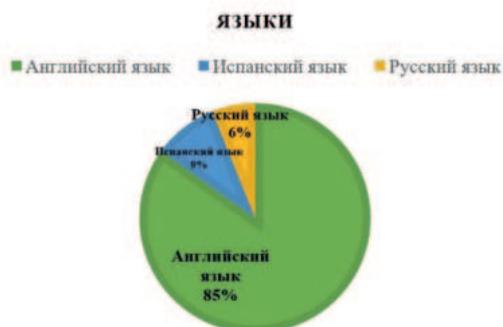


Рисунок 4 – Степень изученности проблем инклюзивного обучения физической культуре: по языкам публикаций (источник: программа VOSviewer)

Несмотря на актуальность данной проблематики большинство источников было написано на английском языке, из чего следует что западные страны в более быстром темпе изучают данную тематику и тем самым привлекают внимание общественности к проблеме инклюзии. Совместными усилиями выполняются поставленные задачи, решаются актуальные проблемы детей с ООП.

Заключение. Таким образом, инклюзивное образование является ведущей тенденцией современного этапа развития системы образования, которое не вступает в противоречие с принципом интегрированного обучения в системе общего и специального образования. В результате ребенок с ОВЗ должен иметь возможность реализовать свое право на образование при любом типе образовательного учреждения и получить при этом необходимую ему специализированную помощь.

Физкультурно-оздоровительное и спортивное обеспечение обучения детей с ООП оптимизирует целенаправленный педагогический процесс, включающий в себя эффективные средства, методы и методические приемы, адаптированные к нозологиям, ее влияние на их уровень здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние в процессе всего периода обучения в единстве образовательной и воспитательной целей и способствующей развитию профессиональных умений и навыков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 <https://www.vosviewer.com/>
- 2 <https://www.vosviewer.com/features/highlights>
- 3 <https://www.vosviewer.com/publications>

ФИЗИКАЛЫҚ МӘДЕНИЕТКЕ ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУДІ ҚАЖЕТЕТІН БІЛІМ ОҚУШЫЛАРМЕН ЖҰМЫС МӘСЕЛЕЛЕРІНІҢ ЗЕРТТЕЛУ ДӘРЕЖЕСІ

Сырымбетова Ләйлә Сарқытқызы

педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор; «Дене шынықтыру және спорттық менеджмент» кафедрасының меңгерушісі, Қарағанды Қазтұтынуодағы университеті, Қарағанды, Қазақстан. E-mail: profsls@mail.ru

Жигadlo Полина

ФК және СМ 20-2 тобының студенті, Қарағанды Қазтұтынуодағы университеті, 100000, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Академиялық көшесі 9, zhigadlo.02@mail.ru

Жұбатова Бинур

ФК және СМ 20-2 тобының студенті, Қарағанды Қазтұтынуодағы университеті, 100000, Қазақстан Республикасы, Қарағанды қ., Академиялық көшесі 9, zhigadlo.02@mail.ru

Аңдатпа. Физикалық мәдениетке ЕББҚБ оқыту мәселелерін зерттеу қазіргі заманғы білім берудің маңызды тақырыбы болып табылады. Дене шынықтыру және спорт саласындағы ЕББҚБ оқыту дене шынықтыру және спорт сабақтарына денсаулық мүмкіндіктері шектеулі балаларды, ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды, дамуында бұзылыстары бар балаларды және басқа да санаттағы балаларды қоса алғанда, оқушылардың әр түрлі топтарының толыққанды қатысуы үшін жағдай жасауды көздейді. Алайда, физикалық мәдениетке ЕББҚБ оқыту мәселелерінің зерттелу дәрежесі әлі де маңызды мәселе болып қала береді. Бұл салада бірқатар зерттеулер жүргізілгеніне қарамастан, дене шынықтыру саласындағы ЕББҚБ оқыту мәселелерін тереңірек түсіну және тиімді тәсілдерді әзірлеу үшін одан әрі ғылыми жұмыстар жүргізу қажеттілігі бар. Қосымша зерттеуді қажет ететін негізгі мәселелердің бірі – дене шынықтыру саласында ерекше қажеттіліктері бар оқушылармен жұмыс істеудің жекелендірілген оқу бағдарламаларын және әдістемелерін әзірлеу. Сондай-ақ, барлық оқушылардың оқу үдерісіне толыққанды қатысуын қамтамасыз ету үшін спортпен және дене шынықтыру жаттығуларымен айналысуға бейімделген жағдайларды жасау мәселелерін зерттеу маңызды.

Түйін сөздер: адамзат, дене тәрбиесі, білім беру, ЕББҚБ оқыту, ер адам.

THE DEGREE OF STUDY OF THE PROBLEMS OF INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION

Syrymbetova Lyailya Sarkytovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Head of the Department of «Physical Culture and Sports Management», Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, Karaganda, Kazakhstan. E-mail: profsls@mail.ru

Zhigadlo Polina

student of the group FC and SM 20-2, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, 100000, Republic of Kazakhstan, Karaganda, Akademicheskaya st. 9, zhigadlo.02@mail.ru

Zhubatova Binur

student of the group FC and SM 20-2, Karaganda University of Kazpotrebsoyuz, 100000, Republic of Kazakhstan, Karaganda, Akademicheskaya st. 9, zhigadlo.02@mail.ru

Summary. The study of the problems of inclusive physical education is an important topic in modern education. Inclusive education in the field of physical culture and sports involves creating conditions for the full participation in physical education and sports of various groups of students, including children with disabilities, children with special educational needs, children with developmental disabilities and other categories. However, the degree of study of the problems of inclusive physical education still remains an important issue. Despite a number of studies conducted in this area, there is a need for further scientific work for a deeper understanding of the problems and the development of effective approaches to inclusive education in the field of physical culture. One of the main problems that require additional study is the development of individualized training programs and methods of working with students with special needs in the field of physical education. It is also important to investigate the issues of creating adapted conditions for sports and physical exercises in order to ensure the full participation of all students in the educational process.

Key words: humanity, physical education, education, woman, inclusive education, man, inclusion

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫН ҚАШЫҚТАН ӨТКІЗУДІҢ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІ

Дәулетова Салтанат Әлімбайқызы

№59 мектеп-лицейінің дене шынықтыру мұғалімі, Астана қ.



Аңдатпа: Мақала автордың білім беруде қашықтықтан оқытудың заманауи әдіс-тәсілдерін қолдануы және платформалар туралы айтылған. Өз тәжірибесімен әріптестерінің тәжірибесіне сүйене отырып, автор кері байланыс, критерийлік бағалау әдістерін іске асыру барысында қолданылатын платформалар туралы ақпарат береді.

→ **Түйін сөздер:** әдіс-тәсілдер, программа, платформа, синхронды, асинхронды.

Елде төтенше жағдай енгізілген жағдайда қашықтықтан сапалы оқытуды ұйымдастыру өте өзекті болып саналады. Еліміздің білім беру жүйесінің алдына үздіксіз білім беру үшін мүмкіндік жасау міндеті қойылған.

Қашықтықтан оқыту жақында пайда болғанымен, білім берудің маңызды элементі және перспективті педагогикалық технологиясы ретінде ұсынылды.

Жалпы қашықтықтан оқыту (ҚО) дегеніміз компьютерлік және телекоммуникациялық технологияларға негізделген оқытудың құралдары мен түрлері, білім беруде қызмет көрсетудің маркетингтік көзқарастарын кеңінен қолданатын ғылыми-технологиялық революцияның жоғары технологиялық өнімі.

Қашықтықтан оқыту - білім, білік дағдыларды алу үрдісі, бұл кезде оқыту процедураларының тұтас немесе белгілі бір бөлігі мұғалім мен оқушының аумақтық алшақтығына қарамастан жаңа ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың көмегімен жүзеге асырылады.

Қашықтықтан оқытуды ұйымдастырудағы маңызды кезең виртуалдық (синхрондық және асинхрондық) өзара іс-қимыл.

Синхрондық – мұғалім мен оқушының байланысы нақты уақытпен белгіленеді.

Асинхрондық - мұғалім мен оқушының байланысы белгілі бір уақытпен шектелмейді.

Қашықтықтан оқыту тәсілімен оқытатын оқытушыларға және осы істе мүдделі басқа да адамдарға бірнеше талаптар қойылады:

- Оқытушы компьютермен жоғары дәрежеде сауатты жұмыс істей білуі қажет.

- Қашықтықтан оқытудағы мақсаттары мен міндеттері, оның алдағы уақытта ақпараттық технология және коммуникация құралдарының негізінде дамуы туралы білуі қажет.

- Қашықтықтан оқыту технологиясын жетік білетін, білім саласындағы қызметкерлерді, оқушыларды таныстыра білуі қажет.

- Жинақталған түрде оқу бағдарламасын құрайтын белгілі бір тәртіптегі модульдік курстардың әдістемелерін баяндай және курстарды өткізуді ұйымдастыра білуі қажет.

-Оқу үрдісін қашықтықтан оқыту шеңберінде жүргізу ісіне жан-жақты даярлау, қашықтықтан оқыту жүйесі бойынша сабақ өткізу үрдісінде үйлестіруші болуы қажет. 1.11-бет.

2020 жылдың сәуір айынан бастап біз қашықтықтан оқыту технологияларын пайдалану арқылы оқуға көштік. Әрине бұл біз үшін күтпеген жағдай болды. Жүсіп Баласағұнның мынандай бір қанатты сөзі бар ғой «Басқаларды үйрете жүріп біз өзіміз үйренеміз» деген, әрине бірінші орында біз өзімізден бастадық, қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру үшін ұстаздар қауымы «Zoom» бағдарламасына тіркелдік, расында аздап қорқыныш болды, бірақ ұстаздарымыз өз ісінің үлкен шеберлері екендігін дәлелдеді.

Өз пәнім дене шынықтыру сабағында Kundelik.rz, Whatsapp, электрондық оқулықтар және видеороликтер сияқты бағдарламаларды қолдандым. Аталған бағдарламалар өзара үйлесе отырып қашықтықтан оқытуға мүмкіндігін жасады.

Мен сабақтың тақырыбына алдын-ала презентация жасадым. Балаларға қызық болсын деп тақырыпқа байланысты видео ойын құрастырдым.

Мұғалімнің шеберлігі күн артқан сайын өзгеріп, жаңарып келеді. Бұл заман талабы, бір жағынан мұғалімнің тәжірибесін шыңдаса, екінші жағынан оқушылардың спортқа деген ынтасын арттырады. Мұғалімді компьютер ешқашан ауыстыра алмайды, тек қана толықтырады. Ал оқушылар үшін көзбен көрген ақпарат тез есте сақталады. Сабақ өткізуге, оқытуға арналған платформалар Сіз өзіңізге ыңғайлы кез келген платформаны пайдалана аласыз. Google Classroom <https://classroom.google.com/>, Google Sites, Zoom zoom.us/ Бұл платформалар арқылы оқу материалдарын орналастыру, талқылау жүргізу, кері байланыс алу және ұсыну, яғни оқу процесін құру ыңғайлы.

Бейне конференциялар мен вебинарларды өткізуге арналған сервис. Тегін нұсқада 40 минутқа дейін және 100 адамға кездесулер өткізуге болады. Оқушылар кездесуге телефон арқылы (zoom бағдарламасын орнату ұсынылады) немесе компьютер арқылы қосыла алады. Кездесудің әрбір қатысушысының дауыстап сөйлеуге,

бейнематериалды көрсетуге және экранды кеңейтуге мүмкіндігі бар.

Өзімнің қолданыста жүрген программаларым арқылы анимациялық бейнероликтер жасадым. INSHOT, Camtasia studio, Bandicam программасы — оның тиімдісі түсірілген фото, видеоларды осы программаға жүктеу арқылы әртүрлі өзгертулер енгізе аласыздар. Бұл платформа арқылы біз программалары арқылы жасалған анимациялық видео сабақтарымызды жүктеп оны сілтеме түрінде оқушыларға тарата аламыз. Ол үшін біздің Google аккаунт тіркелген болу керек. Алғашында барлығымызға яғни ұстазға да, оқушыға да, ата-анаға да қиын болды. Бірақ ұстаздарымыз өз ісінің үлкен шеберлері екендігін дәлелдеді. Скринкаст, (монитор экранынан бейне), веб-камера арқылы бейне жасауға немесе веб-камера экран мен суретті бір уақытта жазуға мүмкіндік береді. Бейнежазбаның уақыты 15 минуттан аспауы керек және компьютерге сақталады немесе YouTube-платформасында жарияланады. Экранға бейне түсіру шеңберін қажетті өлшемге дейін өзгертуге болады. Жазбаны кідіртуге қойып, экрандағы жақтаудың орнын өзгертуге болады. Бұл сервистің көмегімен: техникалық оқытуды жазуға (бағдарламалармен және сервистермен жұмыс істеу жөніндегі нұсқаулықтар), тақырыптың түсініктемесін, мысалдардың шешімін жаттығуларды жазуға (сабақ, дәріс) болады.

Google құжаты арқылы оқу материалын жасап, оқушыларға рұқсат беріңіз. Олардың әрқайсысы өзі үшін көшірмесін жасайды, түсініктеме беру құқығымен мұғалімге рұқсат береді. Жұмысты жеке немесе (міндетке байланысты) жұппен орындай алады. Осылайша, балалардың жұмысын бақылау және оларға бағыт-бағдар беруге ыңғайлы. Сабақта «Ыстық алақан», «Джигсо», «Кинометафора», «Фишбоун», «Бес саусақ», Ағылмалы» «Сәйкестендір», «Түрлі-түсті диаграмма» әдіс-тәсілдерін тұжырымдамалық карта құру, «Стоп кадр», «Кинометафора» т.б. әдіс-тәсілдерді қолданамын. Бір мәселе бойынша бейнесюжеттен үзінді көрсету арқылы баланың өз ойын, ой-пікірлерін білуге болады. Тиімділігі: Оқушының логикалық ойлау қабілеті дамиды. Мыс: «Будь собой», «Пеле: Рождение легенды» фильмдерінен үзінді көрсету.

Сонымен бірге білім беру үрдісінде мұғалімнің оқушыны дұрыс бағалауға көңіл бөлгені дұрыс. Әрине, дене шынықтыру сабағы бағаланбайды. Сонда да сабақ кезінде әр берілген тапсырманы орындау барысында балаға ұпай беріп, бағалап отырса, қызығушылығы артар еді. Жалпы баға — оқушының білімін көрсететін нәтиже. Мұғалім жаңа форматта құрылған сабақ тақырыбына байланысты критерийлер бойынша немесе бағалаудың әр түрлі тәсілдерін қолдануға болады.

Сабақ барысында осы төменде көрсетілген платформаларды пайдаланған өте тиімді. Олар:

Plickers – бұл сабақта оқушылардың білімін жылдам бағалауға арналған ыңғайлы бағдарлама. Барлық оқушылармен сыныпта аз уақыт ішінде сауалнама жүргізуге мүмкіндік бар. Ол үшін мұғалімге тек сыныптағы әр оқушыға және телефоныңызға немесе планшетіңізге басып шығарылған парақшалар ғана қажет болады.

Response – жылдам жауап) – бұл ұялы телефондағы камера арқылы оны тез тану үшін ақпарат беретін екі өлшемді штрих-код .

Kahoot — кез-келген оқу пәні мен кез-келген жасқа сай келетін ойын түрінде оқытуға арналған тегін платформа. Оның көмегімен тест, сауалнама, оқу ойынын жасауға немесе білім марафонын ұйымдастыруға болады. Қосымша жұмыс үстелі нұсқасында да, смартфондарда да жұмыс істейді.

Quizlet- сабақты қорытындылауға арналған платформа.

Triventy – сұрақтар мен ойындар құрастыруға арналған платформа.

Сабақты үнемі кері байланыспен аяқтаған өте тиімді. Кері байланыс оқушының оқыту үрдісі қалай өткені және қандай нәтижеге қол жеткізгендігі туралы ой-пікірін тыңдауға негізделеді. Кері байланыс сабақтың соңында ғана емес, сабақ барысында оқушылардың өз бетімен орындайтын тапсырмаларының соңында жүргізіліп отыруы керек. Рефлексия мақсаты еске түсіру, өзінің сабақ бойындағы іс-әрекетіне баға беру, талдау және мәселелердің шешу жолдарын іздестіру. Мұғалім оқушының кез келген кері байланыс парағын оқи отырып, жұмысының сәтсіз шыққан тұсын және сәтті шыққан қадамын, ендігі іс-әрекетін қалай жақсартуға болатынын алдын-ала біледі. Кері байланыс кезінде мына платформаларды пайдалануға болады:

Socrative- іздеуді құру және жүргізу құралы

Flippity - оның көмегімен әртүрлі жаттығулар жасауға болады

Қашықтықтан оқыту кезінде дене шынықтыру сабағын тиімді ұйымдастырып өткізудің маңызы зор. Дене шынықтыру жалпы мәдениеттің құрамдас бөлігі екені, ал жастарға осы бағытта білім беру дене шынықтыру сабағынан басталатынын естен шығармауымыз керек.

Қашықтықтан оқытудың артықшылықтары төмендегідей болып табылады:

- кез келген жерде, кез келген мерзімде оқуға мүмкіндігі бар;
- кәсіби қызметпен қатар білім алуға болады;
- оқу үрдісінде ақпараттық және телекоммуникациялық
- технологиялардың жаңа жетістіктерін пайдалана отырып,
- білімгерлер мен оқытушылар арасындағы белсенді

сұхбат, оқу ақпаратына мүмкіндік беру;

білім алушының мекен жайына, денсаулық жағдайына және материалдық жағдайына қарамастан тепе-тең дәрежеде білім алуға мүмкіндігі бар.

Қорытындылай келе, қашықтықтан оқыту — бұл оқытудың ерекше түрі, оның басты ерекшелігі білім беру процесіне қатысушылардың өзара әрекеттесуінің интерактивтілігі. Қашықтықтан оқыту технологиялары — бұл оқу процесін қашықтықта жүргізуді қамтамасыз ететін дамудың жаңа ақпараттық әдістері мен нысандарының жиынтығы. Қазіргі таңда, қашықтықтан оқытуды тиімді ұйымдастырудың қағидаттарын, технологияларын, әдіс тәсілдерін қолданудағы біздің міндетіміз ол өскелең ұрпаққа сапалы

білім беру болып табылады. Ұлт ұстазы, өткен ғасырдағы қазақ руханиятының көшбасшысы Ахмет Байтұрсынұлы: «Мектептің жаны — мұғалім. Мұғалім қандай болса, мектебі сондай болмақшы, яғни мұғалім білімді болса,» ол мектептен балалар көбірек білім біліп шықпақшы. Солай болған соң, ең әдемі, мектепке керегі - білімді, педагогика, методикадан хабардар, оқыта білетін «мұғалім» депті. Арада бір ғасыр өтсе де, Алаш арысының бұл сөзі өз қадірін жоғалтқан жоқ. Отанымыздағы барша балаға қашықтықтан білім беріп, тәрбие тағылымын дарытып келе жатқан мыңдаған мұғалім қауымына қажырлы еңбектеріңіз жана берсін дегім келеді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕРДІҢ ТІЗІМІ:

- 1 Қашықтықтан оқыту технологиясы № Оқу-әдістемелік құралы Стереотиптік басылым Т.Хакимова Алматы «Қазақ университеті» 2020
- 2 Теория и практика дистанционного обучения : учебное пособие для вузов / **Е. С. Полат** [и др.] ; под редакцией **Е. С. Полат**. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 434 с.
- 3 Методика применения дистанционных образовательных технологий преподавателями вуза / **А.В. Маматов, А.Н. Немцев, А.Г. Клепикова, А.И. Штифанов**. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. - 206 с.
- 4 **Нағымжанова Қ.М.** Инновациялы-креативті технологиялар. - Өскемен, 2005
- 5 Интерактивті оқыту әдісін қолданып сабақты жоспарлау және басқару: әдіст. құрал/құраст. **Ж.А. Жартынова, В.Н.Ким, Т.Б.Корнилова** және т.б. — Алматы, 2014.-128б.

МЕТОДЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Даулетова Салтанат Алимбаевна,
педагог физической культуры лицея №59 г. Астаны

 **Аннотация:** Статья посвящена использованию современных методов и технологий дистанционного обучения в образовании, а также платформ, которые применяются в этом процессе. Автор, опираясь на свой опыт и опыт коллег, предоставляет информацию о платформах, используемых для реализации обратной связи и критериальной оценки.

→ **Ключевые слова:** методы, программа, платформа, синхронный, асинхронный

METHODS OF DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Dauletova Saltanat Alimbayevna,
Physical Education Teacher at Lyceum No.59, Astana

 **Summary.** The article is dedicated to the use of modern methods and technologies of distance learning in education, as well as the platforms applied in this process. Based on the author's own experience and the experience of colleagues, the article provides information about the platforms used for implementing feedback and criterion-based assessment.

→ **Key words:** methods, program, platform, synchronous, asynchronous

ОПЫТ УЧАСТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВОСТОЧНОГО КАЗАХСТАНА В ОБЛАСТНЫХ, РЕСПУБЛИКАНСКИХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (2021-2023 ГГ.)

Калияхметова Инкар Ергазыкызы

магистр казахского языка и литературы, заместитель директора по научно-методической работе

Айтказина Зура Нурмуқановна

магистр истории, методист

Восточно-Казахстанский научно-методический центр развития одаренности и дополнительного образования «Дарын» управления образования Восточно-Казахстанской области



Аннотация. В статье изучается опыт участия школьников Восточного Казахстана в областных и республиканских соревнованиях. Определены ведущие мотивы занятия спортом школьников и факторы, влияющие на их спортивные достижения (по результатам анкетирования участников соревнований).



Ключевые слова: массовый детско-юношеский спорт, результативность участия, мотивы занятия спортом школьников, факторы, влияющие на спортивные достижения школьников.

Актуальность исследования. Поддержка детско-юношеского спорта одно из ключевых приоритетов нашего государства. «Необходимо обратить самое серьезное внимание на спортивный, творческий потенциал подрастающего поколения» - отмечает Глава государства К.К. Токаев.

В Восточно-Казахстанской области в целях вовлечения школьников в спорт, формирования у них ценностей здорового образа жизни, выявления одаренных детей в спорте, на системной основе проводятся спортивные областные соревнования по видам спорта. Команды-победители областного этапа принимают участие в республиканских и международных мероприятиях.

Спортивная деятельность для обучающихся общеобразовательных школ не является доминирующей в их образе жизни (в отличие от обучающихся в спортивных школах), но участие в любом спортивном состязании – всегда стремление к достижению высоких результатов. Поэтому важно поддерживать интерес школьников к спорту путем повышения результативности их участия в соревнованиях.

Цель исследования. Анализ результативности участия школьников Восточно-Казахстанской области в спортивных соревнованиях (2021-2023 гг.), определение ведущих мотивов их занятия спортом и факторов, влияющих на их спортивные достижения.

Методы исследования: статистический анализ спортивных достижений, анкетирование, анализ анкетирования.

В анкетном опросе приняли участие 197 обучающихся общеобразовательных школ Восточно-Казахстанской области 5-11 классов

– участники областных и республиканских соревнований 2021-2023 годов.

Результаты исследования:

По итогам 2023 года проведено 42 областных соревнований с общим охватом 2227 учащихся. 317 школьников – победителей областных соревнований приняли участие в 25 республиканских соревнованиях, завоевав 40 золотых, 45 серебряных, 38 бронзовых медалей.

Одним из важных соревнований среди школьников является школьный, районный, областной этапы **Национальной школьной лиги** среди учащихся

5-6, 7-8, 9-11 классов по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, шахматы, легкоатлетический кросс, тоғызқұмалақ, асық ату и бес асық (далее - НШЛ).

В областном этапе НШЛ в 2023 году приняли участие 1507 учащихся. Интерес к соревнованиям НШЛ растет из года в год: отмечается увеличение количества участников НШЛ, как в абсолютном, так и в процентном эквиваленте.

	2021 год		2022 год		2023 год	
	человек	% *	человек	% *	человек	% *
Количество участников областного этапа НШЛ	630	0,3%	1393	1,4%	1507	1,5%

* - от контингента учащихся.

Таблица 1 – Количество участников областного этапа Национальной школьной лиги, 2021-2023 гг.

На республиканском уровне юными спортсменами завоеваны золотые медали на XI Зимней Гимназиаде школьников Казахстана по хоккею с шайбой и зимнему спортивному ориентированию, Республиканском турнире по спортивному ориентированию среди школьников, Республиканских детско-юношеских

соревнованиях по хоккею с шайбой «Жұлдызша», Турнире по легкой атлетике и Турнире по лыжным гонкам спортивных мероприятий движения «Спешиал Олимпикс».

Достигли высоких результатов школьники ВКО на Всемирной летней Гимназиаде по боксу, завоевав 3 золотых и 1 серебряную медали. Гимназиада проходила с 19 по 27 августа 2023 года в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия).

В динамике, количественный анализ участия школьников в соревнованиях различного уровня свидетельствует о невысоких показателях в 2021 году в связи с пандемией (2021 г. – 0,5% от контингента учащихся, 2022 г. – 2,5%, 2023 г. – 2,3%). Значительная часть спортивных соревнований были отменены, перенесены.

Наименование этапов	2021 год			2022 год			2023 год								
	мероприятий		победители и призеры	мероприятий		победители и призеры	мероприятий		победители и призеры						
	кол-во участников	%*		кол-во участников	%*		кол-во участников	%*							
Областной	12	976	0,5	443	45,4	50	2421	2,5	1370	56,6	42	2227	2,3	1203	54,0
Республиканский	10	122	0,1	85	69,7	24	337	0,4	149	44,2	25	317	0,3	123	38,8
Международный											1	4	0,0	4	100

*- от контингента учащихся.

** - от общего количества участников соревнований.

Таблица 2 – Количество спортивных соревнований для школьников, количество участников, победителей и призеров международных, республиканских и областных этапов. Результативность. 2021-2023 гг.

Качественный анализ показателей свидетельствует о снижении результативности участия в республиканских соревнованиях в 2022 и 2023 годах по сравнению с 2021 годом (2021 г. – 69,7% от общего количества участников, 2022 г. – 44,2%, 2023 г. – 38,8%). Это, вероятно, связано с разделением в 2022 году Восточно-Казахстанской области (Абай и ВКО). Так, например, в область Абай вошли районы и города, в которых были более развиты национальные виды спорта: қазақ күресі, тоғызқұмалақ, асық ату, бес асық.

В разрезе регионов, наиболее высокие показатели участия и результативности в областных соревнованиях у школьников г. Усть-Каменогорск (71,6%), Алтай (75,9%) и Уланского (63,7%) районов. В этих же регионах наблюдается повышение результативности с 2021 года.

В целом, чаще всего отмечается прямая зависимость: чем выше показатели участия городов и районов в областных соревнованиях, тем выше показатели результативности

№ п/п	Район/ Город*	2021 год			2022 год			2023 год		
		Кол-во участников	Кол-во победителей и призеров		Кол-во участников	Кол-во победителей и призеров		Кол-во участников	Кол-во победителей и призеров	
			в чел.	%		в чел.	%		в чел.	%
1	г. Усть-Каменогорск	116	74	63,8	527	321	60,9	482	345	71,6
2	г. Риддер	14	11	78,6	80	40	50,0	162	83	51,2
3	Алтай	60	16	26,7	131	64	48,9	220	167	75,9
4	Глубоковский	58	34	58,6	230	114	49,6	235	127	54,0
5	Зайсанский	34	12	35,3	34	14	41,2	119	35	29,4
6	Катон-Карагайский	23	22	95,7	72	27	37,5	46	2	4,3
7	Курчумский	26	16	61,5	4	4	100,0	48	26	54,2
8	Самар / Кокпектинский	48	40	83,3	114	98	86,0	127	73	57,5
9	Тарбагатайский	83	46	55,4	92	71	77,2	169	86	50,9
10	Уланский	113	45	39,8	245	147	60,0	223	142	63,7
11	Шемонаихинский	13	6	46,2	17	4	23,5	54	21	38,9
12	Областные школы для одаренных детей (г. Усть-Каменогорск)	50	18	36,0	409	180	44,0	342	96	28,1

* - * - не включены районы и города, которые вошли в область Абай в 2022 году.

Таблица 3 – Результативность участия школьников в областных спортивных соревнованиях в разрезе городов/районов, 2021-2023 гг.

Реализация спортивно-достиженческих возможностей обучающихся определяется совокупностью способностей, навыков, умений и знаний, которые позволяют осуществлять соревновательные действия и добиваться результата. Значительную роль здесь играет мотивация участников соревнований и совокупность факторов, определяющих спортивные достижения. По данным социологического опроса школьников-участников соревнований ведущими **мотивами** для занятия спортом для них являются мотивы:

- опосредованные: «Укрепить свое здоровье» – 58,4%; «Развивать волю, целеустремленность, смелость, решительность» – 34,5%.

- непосредственные: «Получаю удовольствие от занятий спортом, улучшается мое настроение» – 55,3%.

С возрастом опрашиваемых значительно возрастает значение познавательной эмоционально-коммуникационной мотивации в спорте: «Спорт – это общение с интересными людьми» (5-6 классы – 14,6%; 7-8 классы – 22,8%; 9-11 классы – 32,6%). И, снижается значение «Чтобы получить хорошие оценки» (5-6 классы – 9,8%; 7-8 и 9-11 классы – 1,8% и 2,2%, соответственно).

По полу для девочек важнее, чем для мальчиков эстетическая составляющая занятия спортом: «Чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы» (девочки – 15,6%, мальчики - 9,2%). Для мальчиков – социальная: «Спорт – это общение с интересными людьми» (девочки – 19,5%, мальчики - 30,0%).

Наличие/отсутствие спортивного разряда влияет на степень выраженности мотива «Заниматься спортом модно и престижно». Для респондентов, которые имеют спортивный разряд

это менее важно (8,8%), чем для тех, кто не имеет спортивный разряд (16,0%).

Основными **факторами**, влияющими на их спортивный результат, по мнению опрошенных школьников являются: «Работа тренера» (29,4%), «Личные качества» (28,9%), «Техника игры» (27,4%) и «Физическая подготовка» (23,9%).

Мнение респондентов-победителей и призеров по данному вопросу отличается от суждений опрошенных не занявших призовые места в соревнованиях относительно влияния фактора «Личные качества» (46,8% и 17,1%, соответственно) и «Удача» (4,6% и 17,1%).

«Техника игры» для опрошенных спортивных разрядников, имеет большее значение, чем для тех, кто не имеет спортивного разряда (41,2% и 23,9%, соответственно).

При поражении на спортивных соревнованиях большая часть опрошенных школьников отмечают «Неудачный день» (32,0%) и «Технику игры» (27,9%).

Основную причину проигрыша представители 5-6 классов считают недостаточно высокий уровень технической подготовки (48,8%). Чем старше респонденты, тем чаще они отмечают влияние «Личных качеств» и «Неудачный день».

Возрастная категория	Техника игры	Теоретическая подготовка	Физическая подготовка	Личные качества (отсутствие цели, разногласия в команде, отсутствие мотивации)	Неудачный день	Работа тренера	Другое (укажите)
5-6 классы	48,8%	14,6%	19,5%	7,3%	22,0%	2,4%	0,0%
7-8 классы	17,5%	12,3%	10,5%	12,3%	24,6%	3,5%	1,8% (1 человек – «подставные игроки у призеров») 4,3%
9-11 классы	19,6%	10,9%	15,2%	30,4%	39,1%	2,2%	1 человек – «концентрация внимания» 1 человек – «Немного безразличия к подготовке») 1,5%
Всего	27,9%	10,2%	11,7%	14,7%	32,0%	2,0%	1,5%

Таблица 4 – Причины поражения в соревнованиях, по мнению респондентов-школьников (по возрастным категориям).

Выводы:

- Мониторинг спортивных достижений за 2021-2023 гг. показывает повышение интереса городов и районов к участию в областных соревнованиях Национальной школьной лиги.

- Выявилась прямая зависимость результативности и участия школьников в соревнованиях от количества проведенных мероприятий.

- Негативно на развитие детско-юношеского спорта сказалась пандемия в 2021 году.

- Снизило конкурентные возможности команды ВКО разделение области в 2022 году.

- Мотивы для занятия спортом у опрошенных участников соревнований свойственны спортсменам на начальном этапе подготовки. Основные мотивы: «Укрепить свое здоровье», «Развивать волю, целеустремленность, смелость, решительность», «Получаю удовольствие от занятий спортом, улучшается мое настроение».

- При самоанализе респонденты определили, что определяющими факторами, влияющими на спортивный результат, являются: «Работа тренера», «Личные качества», «Техника игры» и «Физическая подготовка».

- Поражение на спортивных соревнованиях, по мнению респондентов, зачастую обусловлено случайностью («Неудачный день») и недостаточной технической подготовкой («Техника игры»).

- Для более успешных респондентов-участников соревнований (победителей и призеров) свойственен более высокий уровень личной и социальной ответственности. Также это проявляется чаще у мальчиков и у спортивных разрядников, повышаясь с возрастом школьников.

Таким образом, для повышения результативности участия школьников в спортивных соревнованиях рекомендуется чаще проводить региональные соревнования, педагогам физической культуры и тренерам работать над положительной спортивной мотивацией школьников, развитием их саморегуляции и повышением спортивной самооценки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1 Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана. 1 сентября 2020 г. Казахстан в новой реальности: время действий // https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana-1-sentyabrya-2020-g
- 2 Мониторинг участия школьников ВКО в соревнованиях, конкурсах различного уровня, 2021 год. – г. Усть-Каменогорск: Восточно-Казахстанский научно-методический центр развития одаренности и дополнительного образования «Дарын» управления образования Восточно-Казахстанской области;
- 3 Мониторинг участия школьников ВКО в соревнованиях, конкурсах различного уровня, 2022 год. – г. Усть-Каменогорск: Восточно-Казахстанский научно-методический центр развития одаренности и дополнительного образования «Дарын» управления образования Восточно-Казахстанской области;

4 Мониторинг участия школьников ВКО в соревнованиях, конкурсах различного уровня, 2023 год. – г. Усть-Каменогорск: Восточно-Казахстанский научно-методический центр развития одаренности и дополнительного образования «Дарын» управления образования Восточно-Казахстанской области;

5 Результаты анкетирования школьников-участников спортивных соревнований, 2023 год. – г. Усть-Каменогорск: Восточно-Казахстанский научно-методический центр развития одаренности и дополнительного образования «Дарын» управления образования Восточно-Казахстанской области.

ШЫҒЫС ҚАЗАҚСТАН ОБЛЫСЫНДАҒЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ОБЛЫСТЫҚ, РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖАРЫСТАРҒА ҚАТЫСУ ТӘЖІРИБЕСІ (2021-2023 ЖЫЛДАР)

Калиахметова Инкар Ергазықызы

қазақ тілі мен әдебиетінің магистрі, ғылыми-методикалық жұмыс іс - әкімшісі

Айтказина Зура Нурмуқановна

тарих магистрі, әдіскер Шығыс Қазақстан облысының білім беру іс - әкімдігінің «Дарын» өнеркәсіптілігі мен қосымша білім беруді дамытуға арналған ғылыми - әдістемелік орталығы

Аңдатпа: Мақалада Шығыс Қазақстан облысындағы білім алушыларының облыстық және республикалық жарыстарға қатысу тәжірибесі баяндалған. Білім алушыларының спортқа қатысуларының негізгі мотивациялары мен олардың спорттық жетістіктеріне әсер етуге тиімді факторлары (жарысқа қатысушылардың сауалнамасының нәтижелеріне негізделген) анықталған.

Түйін сөздер: бұқаралық балалар мен жасөспірімдер спорты, қатысу жетістігі, білім алушыларының спортқа қатысуларының мотивациялары, спорттық жетістіктеріне әсер етуге тиімді факторлар.

EXPERIENCE OF SCHOOLCHILDREN OF EAST KAZAKHSTAN IN REGIONAL, REPUBLICAN, AND INTERNATIONAL COMPETITIONS (2021-2023)

Kaliakhmetova Inkar Ergazykizi

Master of Kazakh Language and Literature, Deputy Director for Scientific and Methodological Work

Aitkazina Zura Nurmukhanovna

Master of History, Methodologist East Kazakhstan Regional Scientific and Methodological Center for the Development of Giftedness and Additional Education «Daryn» of the Department of Education of East Kazakhstan Region

Summary. The article examines the experience of schoolchildren of East Kazakhstan in regional and republican competitions. The main motives for schoolchildren's involvement in sports and the factors influencing their sports achievements (based on the results of a survey of competition participants) are identified.

Key words: mass children and youth sports, effectiveness of participation, motives for schoolchildren's involvement in sports, factors influencing schoolchildren's sports achievements.

ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ – 2024

«ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГІ – 2024» РЕСПУБЛИКАЛЫҚ КОНКУРСЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫЛАРЫ ТУРАЛЫ

Ағымдағы жылдың 19-22 қараша аралығында «Балдәурен» республикалық оқу-сауықтыру орталығының (Щучинск қ.) базасында Қазақстандық оқу-ағарту, ғылым және жоғары білім қызметкерлерінің салалық кәсіптік одағының қолдауымен «Үздік дене шынықтыру педагогі – 2024» республикалық конкурсы (бұдан әрі – Конкурс) өткізілді.

Конкурстың мақсаты дене шынықтыру педагогтерінің шығармашылық бастамасы мен кәсіби құзыреттілігін одан әрі дамыту.

Республикалық кезеңге конкурсқа қатысушыларды іріктеу аудандық (қалалық) және облыстық конкурстарға еліміздің дене тәрбиесі педагогтерінің қатысуының көп сатылы жүйесі арқылы іске асырылды.

Конкурс финалына облыстық кезеңдер жеңімпаздарының 19 үздік дене шынықтыру педагогі қатысты.

Іс-шара бағдарламасы сайыскерлер арасында «Креативті педагог», «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы», «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара», «Көрермендер көзайымы сыйлығы» номинациялары бойынша жарыстардан тұрды.

Конкурс қорытындысы бойынша:

Бас жүлде (500 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі Т.М. Жиенбаев (Ақтөбе облысы));

I - орын (300 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі О.М. Атамбаев (Шымкент қ.);

II - орын (200 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі А.Г. Жусупов (Астана қ.);

III - орын (150 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі А.П. Процак (Ақмола облысы);

- «Креативті педагог» (100 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі Қдырменов Е. Б. (Қостанай облысы)

- «Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағы» (100 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі А.Г. Супрун (Алматы қ.);

- «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара» (100 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі К.Р. Жетпісов (Павлодар облысы);

- «Үздік спорттық-бұқаралық іс-шара» (100 мың тң.) – дене шынықтыру педагогі А. Мейірханұлы (Түркістан облысы);

- «Көрермендер көзайымы» (50 мың тң.) - дене шынықтыру педагогі Е.А. Қайырбеков (ШҚО) жүлделі орындарға ие болып, номинациялардың жеңімпаздары атанды.

ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ -2024

ОБ ИТОГАХ РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - 2024»

В период с 19 по 22 ноября текущего года на базе Республиканского учебно-оздоровительного центра «Балдаурен» (г. Щучинск) проведен республиканский конкурс «Лучший педагог физической культуры – 2024» (далее - Конкурс) при поддержке Казахстанского отраслевого профессионального союза работников просвещения, науки и высшего образования.

Целью Конкурса было определено дальнейшее развитие творческой инициативы и профессиональной компетентности педагогов физической культуры.

На республиканский этап отбор конкурсантов реализован через многоступенчатую систему участия педагогов физического воспитания страны в районных (городских) и областных конкурсах. В финале Конкурса приняли участие 19 лучших педагогов физической культуры победителей областных этапов.

Программа мероприятия состояла из соревнований среди конкурсантов по номинациям: «Креативный педагог», «Современный урок», «Лучшее спортивно-массовое мероприятие», «Приз зрительских симпатий».

По итогам Конкурса завоевали призовые места и стали победителями номинаций:

Гран-при (500 тыс. тн.) – педагог физической культуры Жиенбаев Т.М. (Актюбинская область);

I место (300 тыс. тн.) - педагог физической культуры Атамбаев О. М. (г. Шымкент);

II место (200 тыс. тн.) - педагог физической культуры Жусупов А. Г. (г. Астана);

III место (150 тыс. тн.) - педагог физической культуры Процак А.П. (Акмолинская область);

• «Креативный педагог» (100 тыс. тн.) - педагог физической культуры Кдырменов Е. Б. (Костанайская область);

• «Современный урок» (100 тыс. тн.) - педагог физической культуры Супрун А. Г. (г. Алматы);

• «Лучшее спортивно-массовое мероприятие» (100 тыс. тн.) - педагог физической культуры Жетписов К.Р. (Павлодарская область);

• «Лучшее спортивно-массовое мероприятие» (100тыс. тн.) - педагог физической культуры Мейірханұлы А. (Туркестанская область);

• «Приз зрительских симпатий» (50 тыс. тн.) - педагог физической культуры Қайырбеков Е. А. (Восточно-Казахстанская область).

Жиенбаев Тимур Маратович

«Ақтөбе облысы Мәртөк ауданы № 4
Мәртөк жалпы орта
білім беретін мектебі»
коммуналдық мемлекеттік мекемесінің
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор,
**«Үздік дене шынықтыру
педагогі – 2024»**
Республикалық байқауының
Гран-при жүлдегері



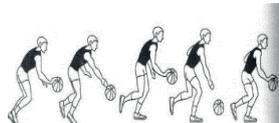
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ АШЫҚ САБАҚ ЖОСПАРЫ

2-Бөлім	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс (баскетбол)		
Мұғалімнің аты-жөні	Жиенбаев Тимур Маратович	Күні: 21 қараша 2024ж.	Класс: 9
Сабақтың тақырыбы	Ойын тактикасы және тактикалық әрекеттер		
Оқу мақсаттары	9.1.2.1-қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.		
Сабақ мақсаттары	- баскетбол техникасын қайталай отырып, допқа иелік ету дағдыларын қалыптастыру. - баскетболдағы тактикалық әрекеттерді техникалық деңгейде қолдана білу.		
Бағалау критерийлері	Баскетболдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын техникалық деңгейде орындайды және негіздейді		
Күтілетін нәтижелер	Баскетболда тактикалық комбинациялар мен жеке тактикалық әрекеттер қолданады		
Құндылықтарды дарыту	Еңбек пен шығармашылық құндылықтарды қимыл-қозғалыс комбинацияларын техникалық деңгейде негіздеу және қолдану кезінде. Ынтымақтастық - топтық қызметте.		
Пәнаралық байланыстар	География – спорттық ойындар отанын анықтау барысында. Физика - допты айып сызығынан себетке лақтыру кезіндегі қолынан шығу бұрышы 45 градус.		
Дифференциация	- тапсырма таңдау барысында: жеке оқушыға, топқа арналған әртүрлі деңгейлі тапсырмалар дайындау; - оқушының жеке күтілетін нәтижесін белгілеу; - оқушыға жеке көмек көрсету.		
АКТ қолдану дағдылары	Шабуыл мен қорғаныста ойыншылардың қарапайым тактикалық өзара әрекеттесуін магнит тақтада құрастыртқызу.		

САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақ кезеңдері/ уақыты	Педагог әрекеті	Оқушы әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 12 мин.</p>	<p>Ұйымдастыру кезеңі: амандасу, зейін, тәртіпті, байсалдылықты қамтамасыз ету.</p> <ul style="list-style-type: none"> Эмоционалды жағдайды реттеу үшін мұғалім мен оқушылардың өзара қарым-қатынасы үшін қолайлы психикалық және эмоционалды жағдайлар жасау үшін «Комплименттер» атты оқытудың белсенді әдісін қолдану. <p>Оқушылардан олардың көңіл-күйін сұрап және олардың көңіл-күйіне сәйкес келетін суретті алуын сұра: мысалы: апельсин (қанағатшыл, қуанышты) және т.б.</p> <p>Осыдан кейін мұғалім топтағы көңіл-күй әртүрлі екенін айтады және оны көршісіне мақтау арқылы жақсартуды ұсынады.</p> <ul style="list-style-type: none"> Миға шабуыл: оқушылармен бірге сабақ тақырыбы, мақсаттарын анықтап алу үшін «Иллюстрация» оқытудың белсенді әдісін қолдану. <p>«Баскетболдағы презентациясын көрсету.</p> <p>Сабақ сонындағы күтілетін нәтижелерге тоқталу:</p> <p>-Баскетболда тактикалық комбинациялар мен жеке тактикалық әрекеттер қолданады.</p> <ul style="list-style-type: none"> Жүрек соғу жиілігін өлшеу бойынша нұсқаулар беру. Бақылау үшін оқушыларды таңдау. Тыныштықтағы жүрек соғу жиілігін өлшеу. 	<p>Сапқа тұру, сәлемдесу.</p> <p>«Комплименттер» атты оқытудың белсенді әдісіне қатысу.</p> <p>«Баскетболдағы тактика» бейнебаянын қарау. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау.</p> <p>Сабақ сонындағы күтілетін нәтижелерге назар аудару.</p> <p>Тыныштықтағы жүрек соғу жиілігін өлшеу.</p> <p>Денені қыздыруға арналған доппен жүру, арнайы жүгіру кезіндегі жаттығуларын толықтай орындау</p> <p>Доппен орындалатын жалпы дамыту жаттығуларды орындау.</p>	<p>"Қол сигналдары" формативті бағалау техникасы</p> 	<p>Кең спорт алаңы</p> <p>Секундомер</p> <p>Ысқырық</p> <p>Конустар</p> <p>Баскетбол доптары</p> <p>«Баскетболдағы тактика» бейнебаянын сілтемесі</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dXghtKXXmvc</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Денені қыздыру. Сабақтың негізгі бөлігінің қимыл-қозғалыс мәселелерін шешуге қатысатын бұлшықет топтарын дайындау. Денені қыздыруға арналған доппен жүру, арнайы жүгіру кезіндегі жаттығуларды көрсетіп, орындатқызу. Баскетбол добымен жалпы дене жаттығуларын музыкалық сүйемелдеуімен орындатқызу. • Таңдалған оқушының жүрек соғу жиілігін өлшеу 			
<p>Сабақтың ортасы 23 мин.</p>	<p>Баскетбол ойыны кезіндегі негізгі қауіпсіздік ережелерді оқушылардың естеріне түсіру:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сақина, сағат, сырға және т.б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, қыз балалар шаштарын түюлері қажет, тиісті спорт киімдерімен ғана қатысу қажет; ✓ ойынның техникасы мен тактикасын орындау кезінде мұқият болу; ✓ ойнаушылар ойын кезінде бір-бірін ұстауына, дөрекі қылық жасауына жол берілмеу; ✓ жылдамдықты азайтып, тоқтай білу; ✓ бір –бірін итермеу; ✓ көрмей тұрып командаласына допты бермеу. <p>Сұрақ: Баскетболшылар әдетте қандай жарақат алады?</p>	<p>Баскетбол ойыны кезіндегі қауіпсіздік ережелерді тындау, сұрақтарға жауап беру.</p> <p>QR кодын пайдаланып ұсынылған тапсырманы қарап шығу, орындау.</p> <p>Допты беру, қабылдау техникасын қайталау.</p>		<p>Баскетбол доптары, ысқырық.</p> <p>Пас беру техникасына сілтеме https://www.youtube.com/watch?v=WQMztN6epUc</p> <p>Спорт алаңы Конустар Баскетбол доптары Сілтеме: Допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру техникасы http://surl.li/kewnu</p>
<p>9 мин.</p>				

<p>14 мин.</p>	<p>1- № 1- тапсырма: «Спорттық ойындардың отаны» оқытудың белсенді әдісін қолдана отырып, сыныпты төрт топқа бөлу. QR кодын пайдаланып ұсынылған тапсырманы орындатқызу: ✓ № 1 - топ: «Баскетболдың отаны»- Америка - оқушыларға орнында допты беру, қабылдау техникасын қайталату ✓</p>  <p>✓ № 2 - топ «Футболдың отаны» (Англия)- оқушыларға - дриблинг техникасын қайталатқызу.</p>  <p>✓ № 3 - топ «Гандболдың отаны»- Дания оқушыларға екі қадамнан кейін допты себетке лақтыру техникасын қайталатқызу.</p>  <p>✓ № 4-топ «Хоккейдің отаны» (Канада) оқушыларға допты себетке орта қашықтықтан лақтыру техникасын қайталату.</p>  <p>допты иықтан бір</p>	<p>Дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау.</p> <p>Допты алып жүру техникасын қайталау. Дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау.</p> <p>Екі қадамнан кейін допты себетке лақтыру техникасын қайталау. Дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау.</p> <p>Допты себетке орта қашықтықтан лақтыру техникасын қайталау. Дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау.</p> <p>Мұғалімнің сигналы бойынша келесі тапсырманы орындау орнына өту.</p>	<p>ҚБ: өзін-өзі бағалау, байқау.</p> <p>«Қол сигналдары» формативті бағалау техникасы</p>  	
----------------	---	--	--	--

	<p>қолмен себетке лақтыру (ұлдар)</p>  <p>допты екі қолмен кеудеден себетке лақтыру (қыздар)</p> <p>Белгілі бір уақыт ішінде топтар арасындағы қызмет түрін ауыстыру.</p> <p>Дескрипторлар: Оқушы: - қауіпсіздік ережелерді сақтайды; - тапсырманы орындау техникасында қателіктер жібермейді; - допты бақылауды жүзеге асырады.</p> <p>ҚБ: өзін-өзі бағалау, байқау.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Таңдалған оқушының жүрек соғу жиілігін өлшеу <p>2 - тапсырма: Тосқауыл (заслон) тактикалық әрекетті үйрету.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оқушыларға қысқаша бейнеролик көрсету: техникалық тұрғыдан дұрыс орындалған тосқауыл және дұрыс орындалмаған тосқауыл. • Қысқаша түсініктеме беру: «Заслон» дегеніміз - ойыншы қарсыласын денесімен жауып, команда ойыншысына өтуіне мүмкіндік береді. Ойында әр түрлі «Заслон» түрлері қолданылады: заслонды орындайтын қорғаушыға қатысты шабуылшының орналасқан жеріне байланысты алдыңғы, 	<p>Дескрипторлар арқылы өзін-өзі бағалау.</p> <p>«Тосқауылды (заслон) қалай дұрыс қою керек» бейнесін мұқият қарау https://vk.com/video-70860533_456248689</p> <p>Топтарға бөліну, допсыз ойыншыларға тосқауыл (заслон) қою комбинацияны өзбетінше үйрену.</p>  <p>Кері байланыс. «Екі жұлдыз, бір тілек» стратегиясын қолдану. Сыныптасының іс-әрекетін бақылай отырып, бір-бірінің жұмысына баға бермей, мәселені шешуде екі</p>	<p>Кері байланыс. «Екі жұлдыз, бір тілек»</p>	
--	---	---	---	--

	<p>артқы және бүйірлік.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Сыныпты топтарға бөлу, допсыз ойыншыларға тосқауылмен (заслон) комбинацияны өзбетінше үйреніп алып және орындау тапсырмасын беру. (үш ойыншы шабуылшы рөлін, екі ойыншы қорғаушы рөлін атқарады.) ➢ "Заслон" баскетбол ойынындағы ең маңызды тактикалық әрекетті орындайтын "А" мен "В" топтарына бақылау жүргізу. Сол уақытта "С", "D" топтарына шабуыл мен қорғаныста ойыншылардың қарапайым тактикалық өзара әрекеттесуін магнит тақтада құрастырту. ➢ Мүмкін болатын қателіктермен жұмыс жасау. ➢ Белгілі бір уақыт ішінде топтар арасындағы қызмет түрін ауыстыру. • Таңдалған оқушының жүрек соғу жиілігін өлшеу 	<p>аспектіні және қорытындылауды қажет ететін бір мәселені анықтап, көрсету. Шабуыл мен қорғаныста ойыншылардың қарапайым тактикалық өзара әрекеттесуін магнит тақтада құрастыртқызу. Мүмкін болатын қателіктермен жұмыс жасау. Мұғалімнің сигналы бойынша келесі тапсырманы орындау орнына өту</p>		
<p>Сабақтың соңы 5 мин</p>	<p>Дененің функционалды белсенділігінің біртіндеп төмендеуі және оны салыстырмалы түрде тыныш күйге келтіру, бұлшық етті босаңсытуға арналған жаттығуларды өткізу. Диалог үшін пайдалы тіркестер:</p> <ul style="list-style-type: none"> • тосқауылдың неше, қандай түрлері бар? 	<p>Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуларын орындау.</p> <p>Сұраққа жауап беру.</p>		<p>"Survio" сервисі</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> • сауатты тосқауыл үшін қандай әрекеттер жасау керек? • "3,13,33" назар аударуға арналған ойын өткізу. <p>"Survio"сервисінің көмегімен оқу іс-әрекетінің рефлексиясын жүргізу. Онлайн анкета: - Сабақтың материалы маған: жеңіл / қиын болды - Мен өз жұмысыма: ризамын / риза емеспін - Мен сабақ материалын: игердім/ игерген жоқпын -Сабақтағы ынтымақтастықтың тиімділігі: жоғары/ төмен.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Таңдалған оқушының жүрек соғу жиілігін өлшеу 	<p>Назар аударуға арналған ойынға қатысу.</p> <p>Сабаққа кері байланыс беру.</p>		
--	---	--	--	--

Атамбаев Оразбек Махмұтұлы

«Шымкент қаласы, Абай ауданы,
«Parasat AJ» жекеменшік орта мектебінің
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор,
«Үздік дене шынықтыру педагогі–2024»
республикалық байқауының
I-орын жүлдегері



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Мектеп	«Parasat AJ» жекеменшік орта мектебі		
Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты	Атамбаев Оразбек Махмұтұлы		
Күні			
Сынып		Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Бөлім	6-бөлім. Шытырман оқиғалы ойындар және команда құрушы ойындар		
Сабақтың тақырыбы	Баламалы ойын жағдайын құру		
Оқу мақсаттары	7.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын талқылау және көрсете білу;		
Сабақ мақсаттары	Волейбол ойынының балама ойыны жағдайындағы, біріккен әрі тиімді жұмыс стратегияларын талқылау және көрсету.		
Бағалау критерийі	<ul style="list-style-type: none"> - волейбол ойынының ерекшеліктері мен балама ойын түрлерін меңгереді - біріккен жұмыс стратегияларын көрсетеді - ойын барысында тиімді стратегияларды қолданады 		

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 10 минут	Сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Саптық жаттығулар. 1. Сабақ барысындағы техника қауіпсіздігін ескерту. «Миға шабуыл» ойын кезінде қандай ережелер жиі бұзылады? Нені ескеру керек? 2. Оқушылармен сабақтың тақырыбы мен мақсатын анықтау: • Қызығушылықты ояту сұрағынан бастау: «Сіздің ойыңызша, волейбол командасының табысты болуы неде?» • Оқушыларды белсендендіру үшін жауаптарды қысқаша талқылау. 3. Жәй жүгіріс (диагонал бойынша, ортадан, қарсы бағытқа, жылан тәрізді) –тізені жоғары көтеріп жүгіру; -аяқты артқа сермеп жүгіру; -жылдамдыққа жүгіру; -180°-қа айналу Жанымызбен жылжу -кеудеден доп лақтыру қалпын салып оң және сол жақ жанымызбен жылжу. Жәй жүгіріс: -қол жоғары, аяқтың ұшымен жүру; -қол желкеде немесе жанымызда, өкшемен жүру; -аяқтың сыртымен жүру; -аяқтың ішімен жүру.	Сәлемдесу. Саптық жаттығуларды орындау. Сабақтың тақырыбы және мақсатымен танысу. Бағалау критерийлерін білу. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру. Жүру және жүгіру жаттығуларын жасау.	«3 шапалақ,» әдісімен бағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын бақылау. Ауызша кері байланыс беру арқылы түзету.	ТҚ ережелері Волейбол доптары, ысқырық
5 минут	4. Жаңа материалға кіріспе: -Волейбол ойынының ерекшеліктерімен таныстыру. Сұрақ-жауап стратегиясы. Әр ойыншының рөлдерін түсіндіру. Сұрақтар: волейбол ойынында ойыншыда қандай рөлдер бар? Олардың міндеті қандай? Командалық ойынның маңызы не?	Сұрақтарға жауап береді, волейбол ойынымен танысады.	Сұрақ қою арқылы білімдерін бағалау.	Сұрақтар: волейбол ойынында ойыншыда қандай рөлдер бар? Олардың міндеті қандай? Командалық ойынның маңызы не?

<p>12 минут</p>	<p>5. Волейбол ойынына балама ойын: «Екі доппен пионербол». Ойын ережесін қысқаша түсіндіру. Екі команда бір мезгілде 2 допты өз алаңдарынан ойынға қосады. Қарсы команданың допты ұстап алған ойыншысы оны қайта қарсыласының алаңына лақтыру керек. Аут есептелмейді. Алаңға 1 доп түссе, ойыншы оны қайта лақтыра алады. Ұпай саны волейбол ойынындағыдай есептеледі. Ереже бұзылады егер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Доп тордың астымен өтіп кетсе - Екі доп бір мезгілде бір команда алаңына түссе. <p>3-4 минуттан соң. Ойын тоқтатылып, ойыншыларға стратегия құру тапсырмасы беріледі. Ойынды әр команда өзінің стратегиясы бойынша жалғастырады. Ойыннан кейін әр команда өз тактикалары мен стратегияларымен бөліседі. <i>Дескриптор:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ойын ережесін сақтау - Топтық стратегия құру - Стратегияны бағалай алу <p><i>Саралау: Допты ойынға қосу техникасын меңгерген оқушылар допты төменнен не жоғарыдан қосады. Толық меңгермеген оқушы 3-4 адым жақындап допты ойынға қоса алады.</i></p>	<p>Оқушылар екі топқа бөлініп. Волейбол ойынының балама ойынын ойнайды.</p>	<p>Дескрипторлар арқылы бағалау</p>	<p>Ереже бұзылады егер:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Доп тордың астымен өтіп кетсе - Екі доп бір мезгілде бір команда алаңына түссе.
-----------------	--	---	-------------------------------------	--

8 минут	<p>6. «Доп капитанға» ойыны. Ойын ережесін түсіндіру: Ойыншылар бір-бірінің соңынан шабуыл нүктесіне қатарға тұрады. Ойыншыларға қарама-қарсы қолында добымен капитан тұрады. Ойыншылар мен капитандар арасында шекара сызықтары сызылады. Капитандар допты волейбол ойын әдісімен қатарда тұрған бірінші ойыншыға береді. Ол ойыншы допты кері қайтарып өзі қатар соңына тұрады. Барлық ойыншылар допты қабылдау әдісін орындағаннан кейін соңғы ойыншы допты капитанға берген соң капитан допты жоғары көтеріп аяқтағанын білдіреді. Ойынды, бірінші аяқтаған ойыншылар жеңіске жетеді.</p> <p><i>Дескриптор:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - жағдайда көшбасшылықтың маңыздылығын көрсету - ойынның сәтті өтуіне топта тиімді әрекеттесу 	<p>Сынып екі топқа бөлінеді. Оқушылар ережені сақтайды. Ойын кезінде өз сызығынан шықпауға кезекті сақтауға допты лақтыруды өткізіп жіберуге дұрыс орындамаған кезде қайта бастауына көңіл бөліңіз. Ұсыныс жасаңыз ең мықты ойыншыларды алдына қойсаңыз тапсырманы жылдам орындауға көмек береді.</p>	<p>Ойын нәтижелерін талқылау, қатысушылардың ойы мен әсерлерін тыңдау</p> <p><i>Бірін-бірі бағалау:</i> Жақсы ойын көрсеткен оқушыларды атап өту</p> <p>Дескрипторлар арқылы бағалау</p>	Ойын ережесі
Сабақтың Соңы 5 минут	<p>7. «3 Қ» әдісі арқылы сабақты қорытындылау. Сабақ мақсатына қатысты қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Сабақта не <i>«Қызықты болды»</i>, <i>«Құнды болды»</i>, <i>«Қиын болды»</i>.</p> <p>8. Жетілдіру тапсырмасын ұсыну: Оқушыларға волейбол ойынынан топтық жұмыс және көшбасшылық туралы не білгендері туралы қысқаша рефлексия жазуды тапсыру. Олар сондай-ақ осы дағдыларды өмірінің басқа салаларында қалай қолдануға болатынын сипаттауы керек.</p>	<p>Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді. Оқушылар сабақтағы қызық, қиын, құнды болған мәселелерді айтады. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойларымен бөліседі.</p>	Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді.	«3 Қ» әдісі

**Жусупов Аслан
Габделмажитович**

Астана қаласы әкімдігінің 18 орта мектеп
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор,
**«Үздік дене шынықтыру
педагогі – 2024»**
республикалық байқауының III-орын
жүлдегері



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Бөлім	2-бөлім Командалық спорттық ойындар
Мұғалімнің аты-жөні	Жусупов Аслан Габделмажитович
Сынып	6 А
Күні	20.11.2024
Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Ойын техникасының дағдысын дамыту
Оқу мақсаттары	6.1.1.1 Аз ауқымды арнайы спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын қолдану.
Сабақ мақсаттары	Білім алушылар спорттық қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты дағдыларын жетілдіреді.

Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Оқу ресурс тары
Кіріспе бөлім 10 минут	<p>I. Психологиялық ахуал. Көңіл күйлеріне байланысты білезіктер (қызыл - толқып тұрмын; жасыл - қуаныштымын; көк - белсендімін; сары – сабырлымын) Оқушыларды сапқа тұрғызады. Сәлемдеседі. Саптық жаттығулар орындатады. Техника қауіпсіздігін ескертеді.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Жүру, жүгіру, жүгіруден жүріске өту; ➢ Доппен жалпы дамыту жаттығулары. <p>Жаттығуларды ережеге сай орындалуын қадағалайды.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Доппен жетілдіру жаттығулары. <p>1. Допты бастан, белден, аяқ арасымен айналдыру. 2. Допты екі қолдың саусақтарымен ұстап жоғары-төмен жұмыс жасау. 3. Допты жоғары лақтырып 2-3 рет шапалақтап қайта допты қағып алу. 4. Допты оң, сол қолмен жоғары лақтыру. 5. Допты еденмен екі аяқтың арасынан өткізіу. 6. Допты екі қолмен кезек кезек еденге соғу.</p> <p>II. Қызығушылықты ояту. Сабақтың тақырыбымен және мақсаттарымен таныстыру.</p> <p>Экранда ДРИБЛИНГ сөзі жазылып тұр. -ДРИБЛИНГ сөзінің мағынасын кім біледі? -Қандай спорт ойындарында осы әрекет қолданылады? -Баскетболдағы ДРИБЛИНГ дегеніміз не? -Алдыңғы сабақтарда үйренген әдіс-тәсілдерімізді пысықтап, бүгінгі сабағымызда ойын техникасының дағдысын дамыту мақсатында, допты игеру тәсілдерін жетілдіреміз.</p>	<p>Түрлі-түсті білезіктерді таңдайды.</p> <p>Сапқа тұрады. Сәлемдеседі. Саптық жаттығуларды орындайды. Техника қауіпсіздігін ескереді. Жүру, жүгіру, жүгіруден жүріске өтіп, -ЖДЖ жасайды.</p> <p>-Доппен жетілдіру жаттығуларды орындайды.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін сақтайды.</p> <p>Сұрақтарға жауап береді.</p> <p>Сабақтың тақырыбы және мақсатымен танысады.</p>	<p>1.Сөздің мағынасын біледі. 2.Спорт ойындағы әрекетті біледі, ажырата алады.</p> <p>ҚБ: Ауызша бағалау</p>	<p>Үлкен бос кеңістік</p> <p>баскетбол доптары ысқырық</p> <p>конустар</p> <p>түрлі- түсті білезіктер</p>
Негізгі бөлім 25 минут	<p>III. Допты игеру жаттығуларын орындау</p>	<p>Тақырып бойынша бейнероликтегі</p>	<p>1.Доппен жаттығуды</p>	<p>Интер активті</p>

	<p>(бейне ролик) Допты орнында және қозғалыста дриблингті жетілдіру: «Мотоциклші» ойыны. Допты орнында және қозғалыста дриблингті жетілдіру, оқушыларды алаңды көруге үйрету. Барлық оқушы мотоцикл жүргізушілері, олар допты еркін ойнайды. Мұғалім – жол диспетчері, қызыл-жасыл жалаушасы бар. Егер қозғалыс диспетчері қызыл жалаушаны көрсетсе, Мотоциклші тоқтайды, бірақ қозғалтқышты өшірмейді - ол допты бір орында соғып тұрады. Жалау жасыл болған кезде мотоциклшілер көшеде тоқтаусыз жүре алады - допты қозғалыста алып жүреді. (Көшедегі көлік қозғалысы бір бағытта жүреді.) «Бестік әкел» Ойын барысында доппен әртүрлі қимылдарды қолдануға үйрету. Белгі бойынша ойыншылар допты дриблинг кезінде қозғалып бір-біріне алақандарын тигізеді(тек басқа түспен сәлемдесу керек) Кім «бестік» көп жинайды сол жеңіске жетеді. «Мен ЧЕМПИОН» Әрбір ойыншының «құйрығы» бар. Белгі бойынша ойыншылар допты дриблинг кезінде қозғалып бір-бірінің «құйрығын» жұлып алуға тырысады. Өзінің «құйрығын» сақтап қалуға тырысады. Кім көп «құйрық» жинайды сол жеңіске жетеді. «Алтын сақа» Белгі бойынша ойыншылар кезек-кезек кедергілерді айналып өтіп өзінің түсіне сай асықты алып келеді. Жиналған асық саны бойынша жеңімпаз анықталады. Ойындарды ережеге сай орындалуын қадағалайды.</p>	<p>жаттығуларды орындайды</p> <p>«Мотоциклші», «Бестік әкел», «Мен Чемпион», «Алтын сақа» ойындарын ережеге сай ойнайды.</p> <p>Допты орнында және қозғалыста дриблингті жетілдіреді, алаңды көруге үйренеді.</p>	<p>дұрыс орындайды 2. Қауіпсіздік ережесін сақтай алады 3. Ойын ережесін сақтап ойнайды</p> <p>ҚБ: Ынталандыру үшін бағалау</p>	<p>тақта</p> <p>баскетбол доптары</p> <p>ысқырық</p> <p>баскетбол доптары</p> <p>баскетбол доптары</p> <p>ленталар</p> <p>баскетбол доптары</p> <p>асықтар</p>
Сабақтың соңы 5 минут	Тыныс жолдарын қалпына келтіру ұсынылады Кері байланыс.	Тыныс жолдарын қалпына келтіреді.		

	<p><u>Оқу материалының мазмұнының рефлексиясы.</u> Тиісті түсті себетке оқушыларға баскетбол добын салу ұсынылады. --Қандай тапсырмалардың орындауы қиындық тудырды? <u>Шығу кезіндегі эмоционалды жағдайдың рефлексиясы.</u> -Сіздің көңіл-күйіңіз сабақтың басында болған жағдаймен салыстырғанда өзгерді ме? -Балалар, білезіктің түсін басқасына өзгерткіңіз келе ме? Залдан шығу</p>	<p>Тиісті түсті себетке баскетбол добын салады. Қиындық тудырған мәселелер бойынша өз ойларын айтады.</p> <p>Көңіл күйдің жақсаруы балалардың сабақтағы жұмыс нәтижесіне риза екендігін көрсетеді.</p>	<p>Жасыл - Мен бәрін үйрендім Қызыл-Мен ештеңе түсінбедім Сары -Мен тағы үйренгім келеді</p>	<p>Үш түсті қораптар</p> <p>Түрлі-түсті білезіктер</p>
--	---	---	---	--

Кдырменов Ержан Бауржанұлы

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының, Қостанай ауданы білім бөлімі Тобыл қаласының № 1 жалпы білім беретін мектебі Дене шынықтыру пәні педагогі, педагог-зерттеуші
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2024» республикалық байқауының «Креативті педагог» номинациясының жүлдегері



КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Раздел 8.	Здоровье и фитнес через двигательную активность
ФИО учителя:	Кдырменов Ержан Бауржанович.
Дата	17.04.2024г.
Класс: 9	Количество присутствующих: Количество отсутствующих:
Тема урока	Укрепление здоровья через двигательные способности.
Цели обучения	9.3.1.1 демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье.
Цели урока	Демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье.
Біртұтас тәрбие 	Стремление: быть физически активным.

Ход урока				
Запланированные этапы урока	1. Деятельность учителя на уроке	Деятельность ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 6 мин.	<ol style="list-style-type: none"> (К)Проводит организационный момент урока Обучающие разговоры: <i>(Способствует передаче знаний и навыков между учащимися.)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Построение. Приветствие. - Обсуждают тему и цели урока. Психологический настрой. 		Презент., 1-слайд 2 – слайд видео
10 мин. 	<ol style="list-style-type: none"> (К), (Ф) Организует подготовку обучающихся предстоящим физическим нагрузкам. Обучение на собственном опыте: <i>(позволяет экспериментировать, связывать новые знания со старыми)</i> 	<p>КР: Прием «Делай как я, делай лучше меня»</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают ТБ - выполняют разминочный бег. - выполняют ОРУ на месте, под музыку, синхронно. - учащиеся спец.мед. группы помогают учителю. 	Обратная связь. Отметить работу физорга класса.	Таблица – программа разминки
Середина урока 6 мин. 	<ol style="list-style-type: none"> (Г),(И),(Э),(Ф) Организует усвоение нового материала и выявляет имеющиеся знания и навыки обучающихся по новой теме. Организует групповую работу. Дает задание учащимся спец.мед.группы. Моделирование: <i>(Предоставляет учащимся предметное содержание и экспериментальное мышление одновременно.)</i> Дифференциация: <i>(Улучшает уверенность и мотивацию учащихся.)</i> 	<p>КР: «Мини-исследование»</p> <ul style="list-style-type: none"> выдвигают гипотезу, выбирают метод исследования Учащиеся спец.мед.группы занимаются таймингом. <p>ГР: «Поточный метод» Станция №1 «Шире шаг»</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторяют правила ТБ -упражнение с фитнес резинкой. 	<p>Взаимооценивание.</p>  <p>Дескрипторы: -соблюдает ТБ-16 -обучающийся технически правильно выполняет упражнение-16</p>	Фитнес резинка. Карточка №1 (форма для проведения исследования)

<p>2.5 мин.</p> 	<p>13. Удовлетворение потребностей учащихся: (Помогает учащимся понять, как учиться более эффективно)</p> <p>14. Совместное обучение: (Способствует позитивной взаимозависимости – «Мы добьёмся успеха вместе»)</p> <p>15. Использование электронного обучения и новых технологий: (Предлагает интересные инструменты для активного обучения)</p>	<p>Станция №2 «Кубики» -выполняют перенос обручей из конуса в конус в положении лежа.</p>	<p>Взаимооценивание.</p>  <p>Дескрипторы: -обучающийся технически правильно выполняет упражнение-16 - знают какие мышцы задействованы-16</p>	<p>Карточка №2 Конусы. Обручи. Мат.</p>
<p>2.5 мин</p> 		<p>Станция №3 «Кузнечик» -выполняют передвижение приставным шагом к конусами и в завершении прыжок через препятствие..</p>	<p>Взаимооценивание.</p>  <p>Дескрипторы: -обучающийся технически правильно выполняет упражнение-16 -касается всех конусов-16</p>	<p>Карточка №3 Конусы. Мяч. Фишка.</p>
<p>2.5 мин</p> 		<p>Станция №4 «Классики» -выполняют прыжок на двух ногах в обручи, меняя стороны.</p>	<p>Взаимооценивание.</p>  <p>Дескрипторы: -обучающийся технически правильно выполняет упражнение-16 -не путается в движениях-16</p>	<p>Карточка №4. Обручи.</p>
<p>2.5 мин</p> 		<p>Станция №5 «Тяни резинку» Лежа на животе, сделать прогиб в спине затем потянуть резинку.</p>	<p>Взаимооценивание.</p>  <p>Дескрипторы: -обучающийся технически</p>	<p>Карточка №5 Фитнесс резинка. Мат.</p>

			правильно выполняет упражнение-16	
2 мин. 		Станция №6 «Упор лежа» -1й складывает фишки на конус, в упоре лежа(юноши с отжиманиями , девочки без). -2й снимает фишки на конус, в упоре лежа(юноши с отжиманиями , девочки без).	Взаимооценивание.  Дескрипторы: -обучающийся технически правильно выполняет упражнение-16	Карточка №6 Конусы. Фишки.
Конец урока (6 минут)	16. (К),(Ф).(Э) 17. Подводит итоги. 18. Рефлексия. 19. Обратная связь. 20. Обучающие разговоры: (Предоставляют возможность рефлексировать над своими успехами и решать, что делать дальше.)	КР: Подводят итоги мини-исследования. - оценивают свою работу на уроке. - выполняют дом. задание.	1. Все выполнил, без затруднений. 2. Все выполнил, но были трудности 3. Выполнил частично, испытывал трудности.	Карточка.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ОБРУЧАМИ

- И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, а обруч опустить вниз, наклон головы влево, вправо. 6 – 8 раз.
- И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, обруч опустить, поворот головы влево, вправо. 6 – 8 раз.
- И. п. — ноги врозь, руки на пояс, 1-шаг влево, 2- шаг вправо, 3-шаг влево, 4-шаг вправо, 2 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч перед грудью, 1- 3 шаг влево, тянуть обруч влево перед грудью, 2-4 шаг вправо, тянуть обруч вправо, 4 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч перед грудью, 1- 3 круговые вращения обруча влево, перед грудью 2-4 круговые вращения обруча вправо, перед грудью, 4 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч перед грудью, на прямых руках, 1- 3 круговые вращения обруча влево, перед грудью 2-4 круговые вращения обруча вправо, перед грудью, 4 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч на опущенных руках, 1- 3 обруч вверх за голову, шаг левой ноги назад, вдох 2-4 обруч вверх за голову, шаг правой ноги назад, выдох, 4 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч сверху на прямых руках, 1- 3 наклон влево 2-4 наклон вправо, 4 раза.
- И. п. — ноги врозь, обруч перед грудью, на прямых руках, 1- 3 скручивания влево, 2-4 скручивания вправо, 4 раза.

10. И. п. — ноги врозь, обруч перед грудью, на прямых руках, 1- 3 наклон вперед, обруч тянуть вперед, 2-4 наклон назад, обруч тянуть вперед, 4 раза.

11. И. п. — широкая стойка, пережат вправо, влево, обруч на прямых руках, 4р.

12. И. п. — широкая стойка, обруч перед грудью, 1- 3 наклон вперед, оставить обруч на полу, 2-4 наклон вперед, обруч взять в руки, 4 раза.

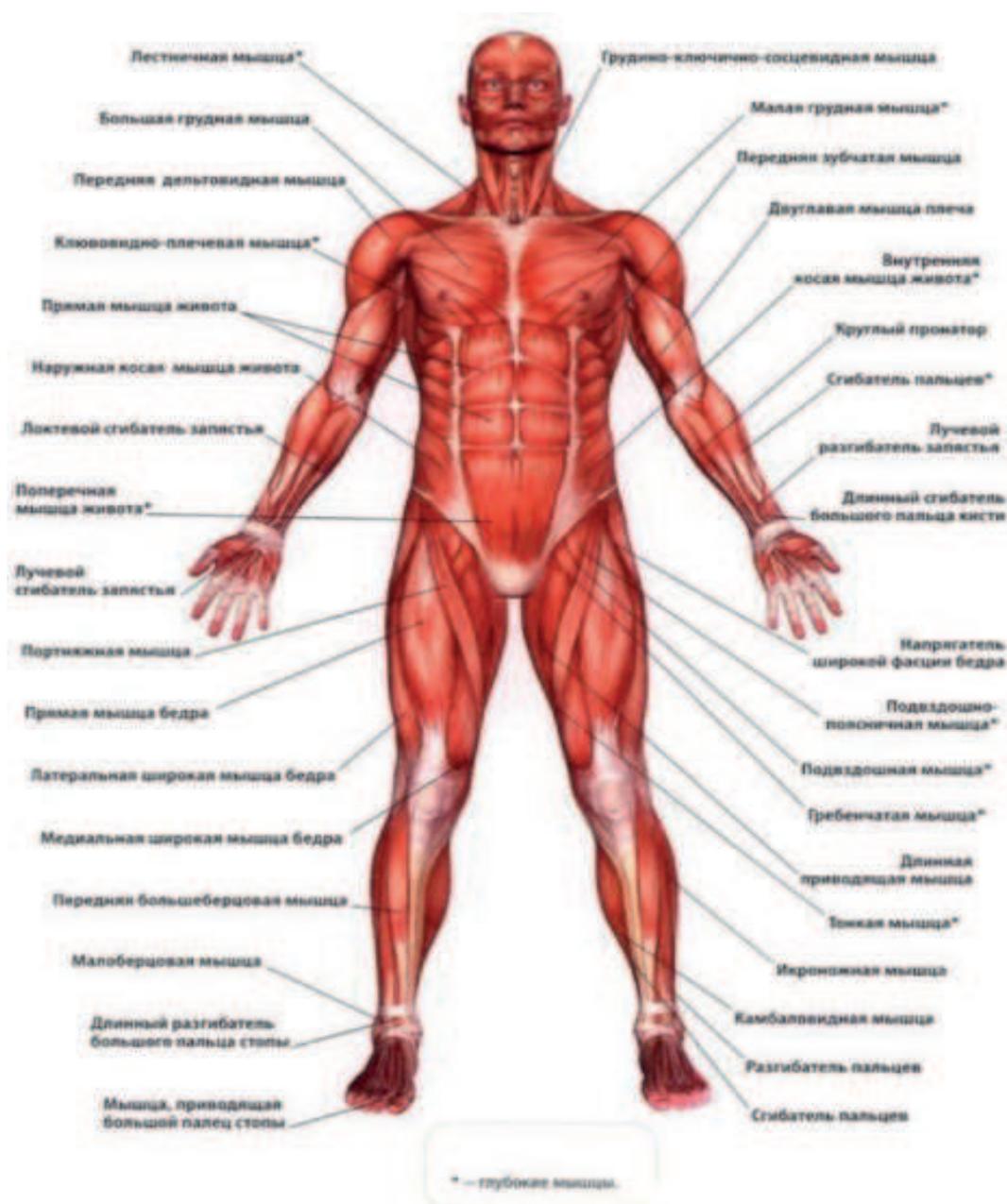
13. И. п. — ноги врозь, два шага влево, с приседом, два шага в право с приседом, обруч тянуть вперед 4 раза

14. И. п. — ноги вместе, обруч на полу, прыжки в обруч, вперед, назад, 4 раза

МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЕ.

Гипотеза: фитнес упражнения задействуют все группы мышц.

Задание: выполните упражнения, дайте ответ: правильно ли, гласит гипотеза?



HALYK BONUS

Станция №1 «Выше ногу»

Задействованы: большая, длинная и короткая приводящие мышцы, а также тонкая мышца, портняжная и гребенчатая



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

HALYK BONUS

Станция №2 «Кубизм».

Задействованы: Мышцы живота образуют переднюю и боковую брюшную стенку и включают наружные и внутренние косые мышцы живота, прямую мышцу живота и поперечную мышцу живота.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

HALYK BONUS

Станция №3 «Крутимся»

Задействованы: работа приводящих мышц бедра, мышцы голени и икроножные мышцы, мышцы голеностопного и пяточного суставов, мышцы бедер и ягодиц, крестцовые суставы.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

HALYK BONUS

Станция №4 «Классика»

Задействованы: мышца голени и икроножные мышцы, голеностоп и пяточный, мышцы бедер и ягодиц, коленные суставы. Не следует забывать и о мышцах стабилизаторов, к которым относятся мускулатура спины и брюшной пресса



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

HALYK BONUS

Станция №5 «Три рывка»

Задействованы: мышцы разгибатели спины работают в усугубленном(эксцентрическом) режим

трапециев, дельта, большая и малая грудная мышцы, ромбовидные, трицепсы, широчайшие мышцы спины.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

HALYK BONUS

Станция №6 «Упор леж»

Задействованы: грудные дельтовидные мышцы, трицепсы, а также мышцы живота.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Возьмите мобильный телефон с камерой,
2. Запустите программу для сканирования кода,
3. Наведите объектив камеры на код,
4. Оцените выполненное упражнение!

СПОРТИВНАЯ КВЕСТ – ИГРА «УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ С ВЕЛИКИМИ СПОРТСМЕНАМИ КАЗАХСТАНА!»

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Актуальность: Командообразующие спортивные игры, совместные тренинги, проведённые в игровой форме, содействуют совершенствованию личности, сплочению коллектива, повышению конкурентной способности и продвижению компании. На смену традиционным методам обучения или малоэффективного повышения существующей квалификации приходят комплексный подход к обучению с помощью командообразующих игр, составляющих одну из основ тимбилдинга. Основное отличие спортивных игр на командообразование в том, что они формируют интерес к здоровому образу жизни, показывают, как движение к общей цели развивает умение решать проблемы, способствует целостному, гармоничному развитию личности в то время, как классические формы обучения просто дают конкретный набор определённых знаний.

Цель игры: популяризация ЗОЖ среди молодого поколения, на примере выдающихся спортсменов Казахстана.

В соответствии с поставленной целью определены **задачи:**

- Развивать не только физические, но и умственные навыки;
- Воспитывать чувство коллективизма;
- Знать спортсменов РК и их нелегкий путь к успеху;
- Уметь использовать ИКТ в повседневной жизни;
- Повышение эффективности и качества обучения школьников физической культуре.

Место проведения: КГУ «Общеобразовательная школа №1 города Тобыл отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области

Участники квест - игры: учащиеся 5-6 классов, на игру допускаются учащиеся только в спортивной обуви и спортивной одежде, приветствуется отличительный элемент команды.

2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

1. Построение, приветствие участников, гимн!

2. Формирование команд. Деление осуществляется на основе класса, кружковой группы. Число команд не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть равными по возрасту участников и их количеству.

3. Подготовка реквизита. Заранее заготовлены маршрутные листы по предполагаемому количеству команд, на двери в кабинетах таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. описание станций).

4. Подготовка ведущих на станциях. Ведущими могут быть учащиеся старших классов, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия.

Подготовка наградного фонда. В каждой игре есть победители, в конце квест-игры награждение призеров. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников, так и сладкие призы, и дипломы.

3.ХОД КВЕСТ - ИГРЫ:

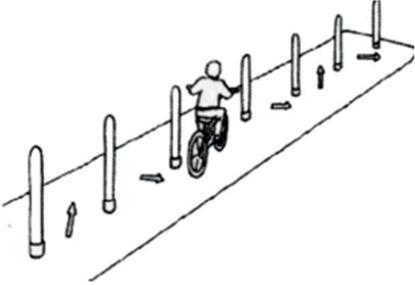
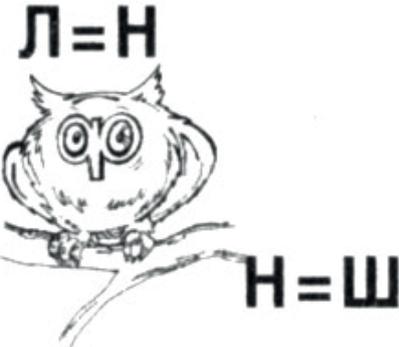
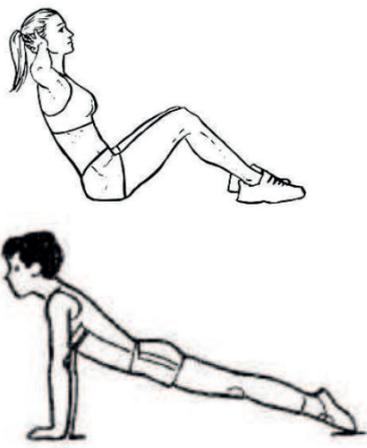
Подготовка станций:

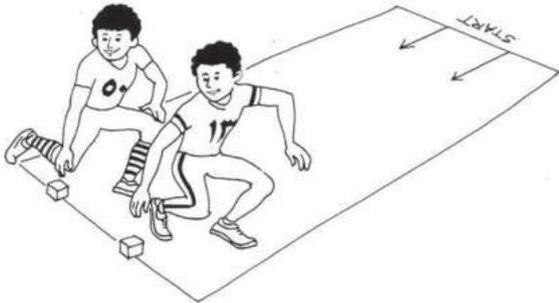
№	Спортсмен	Образ	Реквизит
1	Иван Дычко	Боксер с перчатками	2 гимнастические скамьи.
2	Александр Винокуров	Велосипедист	Конусы, стойки, велосипед.
3	Елена Рыбакина	Образ теннисиста	Карточки с ребусами.
4	Дмитрий Баландин	Образ пловца	Мат, куб.
5	Ольга Рыпакова	Образ легкоатлета	Секундомер.
6	Нурбол Жумаскалиев	Образ футболиста	Конусы, мяч.

Проведение:

- Квест начинается с введения в ситуацию, участникам раздаются маршрутные листы.
- Все требования и правила ответственных на станциях должны выполняться.
- Чтобы завершить игру, и дойти до финала, участникам необходимо обойти все станции и выполнить задания.
- Баллы выставляются при условии качественного выполнения заданий.
- При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции.

№	Станция	Технологии	Примечание
1	(Холл у столовой) Встречает Иван Дычко, приветствует участников, представляется и представляет презентацию о себе на казахском языке. Задание: «Скала» Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границей (приложение №1) Иван Иычко записывает результат в критерий оценивания, отправляет на следующую станцию, согласно маршрутного листа.	Групповая работа Индивидуальная работа ИКТ 3-х язычие 	С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь 

<p>2</p>	<p>(Спорт зал) Встречает Александр Винакуров, рассказывает о себе на английском языке. Задание: Задание: фигурное вождение (2 мальчика и 2 девочки) (приложение 2) Александр Винакуров оценивает по критериям. Участники двигаются по своему маршрутному листу.</p>	<p>Индивидуальная работа ИКТ 3-х язычие</p> 	<p>С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь</p> 
<p>3</p>	<p>(Кабинет №102) Елена Рыбакина рассказывает о себе на казахском языке и дает задание: Разгадать спортивный ребус! (приложение 3) Елена Рыбакина, проверив ребус, оценивает по критериям и отправляет по маршрутному листу.</p>	<p>Мозговой штурм Групповая работа Индивидуальная работа ИКТ</p> 	<p>С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь</p> 
<p>4</p>	<p>(малый спорт зал) Дмитрий Баландин приветствует, представляет презентацию о себе. Задание: Дифференцированные задания для девочек и юношей. 5 девочек выполняют подъем туловища (пресс) за 30 секунд, учитывается общее количество. Юноши - упор лежа (отжимания) за 30 секунд, учитывается общее количество. (приложение 4) Участники двигаются на следующую станцию, согласно маршрутному листу</p>	<p>Дифференцированные задания Групповая работа Индивидуальная работа ИКТ 3-х язычие</p> 	<p>С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь</p> 

<p>(холл 2 этаж) Ольга Рыпакова, приветствует, рассказывает о себе. Задание: Челночный бег Юноши: 4 *9 м. Девочки: 3*10 м. Учитывается лучшее время (приложение 5) Ольга Рыпакова оценивает по критериям и отправляет команду по маршрутному листу.</p>	<p>Дифференцированные задания Групповая работа Индивидуальная работа ИКТ</p> 	<p>С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь</p> 
<p>(спорт зал) Нурбол Жумаскалиев «Боулинг ногами» Участует 5 мальчиков + 5 девочек Задание: команде необходимо сбить наибольшее количество конусов ногами с помощью мяча (приложение 6) После прохождения всех станций, команды отправляются в спорт зал.</p>	<p>Групповая работа Индивидуальная работа ИКТ</p> 	<p>С помощью смартфона участники сканируют QR-код и дают обратную связь</p> 

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

По итогам квест – игры признается победителем команда, набравшая наибольшее количество баллов, определяется 1,2,3 место. Все участники награждаются грамотами за участие в квест – игре, победители призами от профсоюзного комитета.

Супрун Альбина Григорьевна

Алматы қалалық білім бөлімінің №131
Б. Момышұлы атындағы мектеп-лицей
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор
**«Үздік дене шынықтыру
педагогі – 2024»** республикалық
байқауының
«Қазіргі заманғы дене шынықтыру
сабағы» номинациясының иегері



КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

Раздел: 2	Навыки решения проблем посредством игр.	
Ф.И.О. педагога:	Супрун Альбина Григорьевна учитель физической культуры Школа – лицей №131 имени Б. Момышұлы г. Алматы.	
Дата:		
Класс: 8	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Тема урока:	Реализация приемов в игровых ситуациях.	
Цели обучения:	8.1.1.1. Демонстрировать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий.	
Цели урока:	Обучение двигательным действиям и техническим приемам через спортивную игру хоккей.	
Критерии оценивания:	<p>Все учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдают технику безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. - Знают правила выполнения эстафет. - Выполняют комплекс ОРУ. <p>Большинство учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрируют технические навыки двигательных действий. <p>Некоторые учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применяют технические приемы в игре. 	

ХОД УРОКА

Этап урока/ время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 8-10 мин.	<p>Учитель организует и строит класс, приветствует учащихся. Раздает манишки. Учитель предлагает в кругу поприветствовать друг друга, создать атмосферу дружбы. Дает команду построиться в одну шеренгу. Учитель представляется и задает наводящие вопросы учащимся, знакомит их с темой и целями урока и с ожидаемыми результатами. Напоминает правила техники безопасности, на уроках спортивных игр.</p> <p>Дает команду перестроиться в три шеренги. Раздает инвентарь (клюшки).</p> <p>Д. Проводит разминку на месте (подводящие упражнения в движении на месте с небольшим продвижением на коротком отрезке).</p> <p>Учитель дает комплекс ОРУ на месте с предметами, под музыку. Показывает упражнения и дает методические рекомендации при выполнении упражнений.</p>	<p>К. Учащиеся заходят в зал, разбирают манишки, строятся в круг для приветствия.</p> <p>Перестраиваются в одну шеренгу. Знакомятся с учителем. По наводящим вопросам учителя осмысливают поставленную цель.</p> <p>Повторяют ПТБ.</p> <p>Перестраиваются в три шеренги для выполнения разминки.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений в движении на коротком отрезке.</p> <p>Карточка №1</p> <p>Выполняют комплекс ОРУ на месте с предметами, повторяют за учителем под ритм музыки.</p> <p>Карточка №2</p>	<p>Отметить знание учащихся некоторых сведений о игре хоккей.</p>	<p>Свисток, манишки, хоккейные клюшки.</p> <p>ПТБ на уроках спортивных игр</p> <p>Клюшки Карточка № 1: Подводящие упражнения в движении на месте.</p> <p>Карточка № 2: ОРУ на месте с предметами Музыкальное сопровождение. Клюшки.</p>
Середина урока 25-27 мин.	Учитель предлагает задание	Освобожденные используют QR-код		Освобожденные используют QR-код для

	<p>освобожденным от нагрузки учащимся.</p> <p>Дает команду перестроиться в три колонны.</p> <p>Учитель предлагает принять участие в квесте, на тему «хоккей». Учащимся даются задания, объясняются правила и этапы выполнения квеста.</p> <p>Д. Учитель показывает и объясняет этапы.</p> <p>1 этап: Обручи Учащиеся должны стоять в колонне, взявшись за руки, капитан рядом, держит обруч. По команде каждый ученик должен пролезть через центр обруча не расцепляя рук. Когда последний прошел, капитан бежит к учителю за следующим заданием.</p> <p>2 этап: Тоннель Учащиеся должны построить тоннель из своего туловища, вставая дугой, опираясь на руки и на ноги, лицом вниз. После того как учащийся прополз под мостом, встает сам и образует мост.</p> <p>3 этап: Собери слово Учащимся раздаются карточки с буквами. Они должны собрать слово из букв. Каждая отдельная буква на отдельной карточке.</p>	<p>и изучают тему урока.</p> <p>Г. Учащиеся перестраиваются в колонны.</p> <p>Выполняют задания следуя правилам квеста.</p> <p>1) Пролазят через обруч, не расцепляя рук</p> <p>2) Получив следующее задание, учащиеся строят тоннель. Выполняют задание от линии до линии.</p> <p>3) Составляют слово из карточек с буквами, расположенных вразброс.</p> <p>4) Ученики делятся на двое, провозят друг друга соблюдая правила упражнения.</p> <p>5) Учащиеся выполняют</p>	<p>Оценить выполнение заданий:</p> <p>1 этап Руки не расцепляют. Каждый должен пролезть через обруч</p> <p>2 этап Понимают и демонстрируют двигательные действия. Тоннель строится ближе дуг к другу.</p> <p>3 этап Используют коммуникации с членами команды. Слово должно быть правильно составлено</p> <p>4 этап Соблюдают правила выполнения упражнения Используют коммуникации с членами команды.</p> <p>5 этап Применяют маневренность выполнения упражнения.</p>	<p>прохождения темы урока.</p>  <p>Обручи</p> <p>На каждом этапе раздается лента определенного цвета, для дальнейшего использования карточки.</p> <p>Карточка с заданием определенного цвета</p> <p>Карточки с буквами</p> <p>Пакеты «санки»</p> <p>Обручи, клюшки.</p>
--	--	--	--	--

	<p>4 этап: Сани Со старта до финиша один ученик сидит на санях (импровизация) другой везет его, держа за ноги. Обратнo участники меняются местами. Так проходят дистанцию все пары.</p> <p>5 этап: Обручи с клюшкой. Учитель объясняет выполнение упражнения. Вставая на один обруч, в центр, двигают второй обруч концом клюшки вперед, перед собой. Дальше переступают на придвинутый обруч и так далее до финиша. Обратнo бегут с обручем и клюшкой в руках.</p> <p>6 этап: Захвати шлем Учащиеся должны добежать до хоккейного шлема и взять его в руки.</p> <p>Учитель дает команду команде перестроиться в три колонны. Д. Объясняет и показывает выполнение эстафет.</p> <p>Дифференциация по физиологическим признакам: Девочки начинают выполнять упражнения в эстафетах на один шаг ближе мальчиков.</p> <p>Эстафеты: 1) Двигаясь змейкой, обвести</p>	<p>перемещение из обруча в обруч, следуя правилам.</p> <p>б) Ребята быстрее закончившие этапы квеста бегут до шлема и берут его в руки.</p> <p>Г. Ученики строятся в три колонны. Следуя правилам эстафет, выполняют задания.</p> <p>1)Эстафета. Ученики бегут дистанцию змейкой, оббегая конусы. В руках клюшка, клюшкой двигают колечки.</p> <p>2) Ученики клюшкой ведут мяч, забивают мяч в ворота. Обратнo бегут по прямой.</p> <p>3) Ученики ведут мяч клюшкой туда и обратнo, выполняя ведение разными руками.</p> <p>Учащиеся слушают краткие правила игры в хоккей. Играют по упрощенным</p>	<p>6 этап Проявляют внимательность. Учащиеся быстро реагируют на смену задания.</p> <p>Отметить учащихся, демонстрирующих быстроту, точность, маневренность и правильность выполнения эстафет -наклейками.</p>	<p>Хоккейный шлем</p> <p>Конусы, клюшки, колечки.</p> <p>Ворота, клюшки, мячи</p> <p>Клюшки, мячи</p>
--	---	---	--	---

	<p>конусы клюшкой, до финиша, на клюшке колечко. Обрато так же. (учащиеся клюшку не роняют, колечко не теряют)</p> <p>2) Двигаясь по прямой. ученики вудт клюшкой мяч до ворот, выполняют удар по воротам, обратно возвращаются с мячом и клюшкой в руках (применяют правильные двигательные навыки для развития точности).</p> <p>3) Ведение мяча клюшкой по прямой, туда правой рукой обратно левой.</p> <p>Учебная игра в хоккей: Учитель объясняет правила игы. Дается команда перестроиться в круг.</p>	<p>правилам. Применяют освоенные технические приемы в хоккее, для развития точности, контроля и маневренности.</p> <p>Убирают инвентарь. К. Учащиеся перестраиваются в круг.</p>		
Конец урока 3-5 мин.	<p>Рефлексия: Учащимся предлагается подумать над тем, что нового он узнал для себя на уроке. Что на уроке понравилось, что было легко что трудно. Учитель благодарит учащихся за работу. Учитель показывает и предлагает выполнить упражнения на восстановление расслабление и релакс.</p>		<p>Учащиеся отвечают на вопросы.</p> <p>Выполняют упражнение на восстановление и расслабление.</p> <p>Организованно покидают спортивную площадку.</p>	<p>Упражнения на восстановление, расслабление и релаксирующие методики.</p>
	Организует выход из спортзала.			

Мейірханұлы Азат

Түркістан облысы, Бәйдібек ауданы,
Шаян ауылы, Күлтөбе негізгі орта мектеп
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор,
«Үздік дене шынықтыру педагогі – 2024» республикалық
байқауының
«Үздік спорттық іс-шара»
номинациясының иегері



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ «ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР»

Бөлім	4-бөлім. Қазақтың ұлттық және халық ойындары	
Педагогтің аты – жөні	Мейірханұлы Азат	
Күні:		
Сынып: 6	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	«Ұлттық қозғалмалы ойындар»	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	6.2.7.1 жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез құлық көрсетуді талдай білу;	
Сабақтың мақсаты:	-Қазақтың ұлттық ойындары арқылы патриоттық сезімді оятып, әділдіктің әсерін ойын арқылы көрсетеді. -Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлық көрсетуді талқылау және бейімдей білу. -теңге алу, жамбы ату, асық ату әдіс тәсілдерін үйрету.	

САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңі, уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 10 минут</p>	<p>Ұйымдастыру кезеңі: сапқа тұрғызу, амандасу, зейін, тәртіпті, байсалдылықты қамтамасыз ету. Оқушыларды түгендеу. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіру.</p> <p>Психологиялық ахуал: Оқушылардың көңіл-күйін бір қалыпқа келтіріп, белсенді атмосфера қалыптастыру. Саптағы «Оң-ға!», Сол-ға!», «Алаңды айналып, алға бас!» пәрмендері Дене қыздырыну үшін алаңда екі айналым жеңіл жүгіру. Жүру бағытында орындалатын жаттығуларды жасату: Жеңіл жүгіріс, жүгіру бағытында орындалатын жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолды айналдырып жүгіру; 2. Қолды айналдырып оң жақ пен және сол жаққа серпи жүгіру; 3. Арқамен алға жүгіру; 4. Спорттық жүріс, 5. Тыныс алу. Аяқтың ұшымен жоғарыдан дем алып, төменнен қолымызды босатып, дем шығарамыз. 6. Қолымыз жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру; 7. Қол желкеде, өкшемен жүру; 8. Қолды белге қойып, аяқтың сыртымен жүру; 9. Спорттық жүріс; <p>Ж.Д.Ж : 1. Б. қ. – н. т. 1 – 4 – басты сол жаққа бұру; 5 – 8-басқа жаққа да солай. 2. Б. қ. - қол иыққа. 1 – 2 – қолды алға екі рет айналдыру; 3 – 4 – бірдей артқа; 1 – 4 – кезектесіп алға айналмалы қозғалыстар; 5 – 8-бірдей артқа.</p>	<p>Сапқа тұрады Сәлемдеседі. Рапорт береді</p> <p>Сабақтың тақырыбымен мақсатымен танысады</p> <p>Денені қыздыруға арналған жүру, арнайы жүгіру жаттығуларын орындайды. Жалпы дене жаттығуларын орындайды</p> <p>Ара қашықтықты сақтайды</p> <p>Оқушылар қауіпсіздік ережелерін сақтайды</p> <p>Оқушылар тақырыпты ашу үшін экранға көрсетілген суреттерді сөйлету арқылы сабақтың тақырыбы ашылады</p>	<p>Мұғалім кері байланыс беріп отырады «жарайсыңдар» «дұрыс», «тамаша», «керемет» сынды пікірлермен және смайликтер арқылы</p>	<p>Кең спорт алаңы</p> <p>Ысқырық</p> <p>Секундомер</p> <p>LED экран,</p> <p>Бейне презентация PowerPoint</p>

	<p>3. Б. Қ. - н. т. сол қол жоғары, оң төмен. 1 – 2 – қолдың серіппелі қозғалысы; 3 – 4-қолды ауыстыру, сол әрекетті қайталаңыз. 4 рет қайталаңыз</p> <p>«Ассоциация» әдісі. Көгілдір экранға берілген суреттерді сөйлету арқылы сабақ тақырыбын ашу. Оқу және сабақ мақсаттарын оқушыларға таныстыру</p>			
<p>Сабақтың ортасы 25-минут</p>	<p>Жаңа мәліметті түсіну «Эстафета» ойыны Бұл эстафеталық ойынның ерекшелігі эстафета кезеңдері «Ұлттық ойындар» тізбегінен тұрады. Эстафетадағы ұлттық ойындар туралы бейнеролик көрсету.</p> <p>Оқушыларды топқа бөлу (Жалпы оқушылар ішінен екі бала шығып (яғни капитан) оқушыларды таңдап алады) Ойынның орындалуын көрсету</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Бәйге» оқушылар өздеріне берілген ағаш атпен мәреден бастап сөре сызығына дейін жүгіруі қажет. 2. «Жамбы ату» және «Сен ұлттық ойындарды білесің бе?» Оқушылар мәре сызығына дейін барып сол жерде парта үстіндегі дротиктер арқылы ныссананы көздеп өз ұпайларын жазып бір – бір ұлттық ойынның атын жазуы тиіс. <p>«Сергіту сәті» Қара жорға биі</p> 3. Теңге алу ойыны (ойын барысында қарсылас топтар жерден шапшандықпен жүгіре отырып теңгені іліп отырып мәре сызығын бірінші болып кесіп өтуі қажет. Сөре сызығынан мәре сызығына дейін теңгені іліп қайтар 	<p>Бейнероликті мұқият қарайды</p> <p>Дескриптор:</p> <p><i>Білім алушы</i> - Ұмытылып бара жатқан ұлттық ойындарды біледі ұлттық ойындарды өздігінен көпшілікке дәріптей алады. Шапшаң қимылдау мен ептілікті және мергендікті аз да болса меңгереді: - Оқушылар ойын барысында ұлттық ойынды біліп қана қоймай патриоттық тәрбие алады; - Сергіту сәтінде оқушылар әуен ырғағымен билейді.</p>	<p>Екі топқа екі кесте беріледі және оқушылар капитандар бір бірлерінің топтарының ұпайларын бағалайды (оқушылар бұл жерде әділдік пен шыншылдықты үйренеді.</p>	<p>Ағаш аттар</p>  <p>Дротик және нысана</p>  <p>Асықтар</p>  <p>Қолдан жасалған ағаш ат. Бәйге өнінің музыкасы. Төреғали Төреәлі – Бәйге скачатъ</p>  <p>Жамбы ату – қазақ халқының мергендік өнерінің шыңы - YouTube</p>  <p>Ұлттық ойын. Теңге алу</p>

	<p>жолда мәре сызығынан сөре сызығына дейін теңгелерді тастап кетуі қажет)</p> <p>4. «Асығың алшысынан түссін» (Ойын кезеңі ойын барысында екі топқа да асықтар тігіледі екі топ ойыншылары кезектесіп асықты дәлдеп шығады көп асық жинаған топ жеңімпаз атанады)</p>			 <p>Ұлттық ойындар - асық ойындары</p>
<p>Сабақтың соңы 5 минут</p>	<p>Оқушыларды бір қатарға тұрғызып спорт залды айналдыра тыныс алу жолдарын қалыпқа келтіру «Сұрақ жауап әдісі» Қорытынды: -Ұлттық ойындар туралы жеке пікірің қандай? -Ұлттық ойынның қандай түрлерімен таныс болдыңыз? -Теңге алу ойынының шартын айтып беріңіз?</p>	<p>Оқушылар қойылған сұрақтарға жауап береді.</p>	<p>Пікір айту арқылы смаиликтерм ен бағалау</p>	
<p>Кері байланыс</p>	<p>Рефлексия «Жаттығу» әдісі арқылы</p> <p><i>Басқа бір ойын жасау арқылы рефлексияны біле берейік және біздің қимылдарымыз туралы ойлайық.</i></p> <p> - ойынның басталуы - ойынның басталуы, ойынның басталуы;</p> <p> - ойынның басталуы, ойынның басталуы, ойынның басталуы;</p> <p> - ойынның басталуы, ойынның басталуы, ойынның басталуы;</p> <p> - ойынның басталуы, ойынның басталуы, ойынның басталуы;</p>	<p>Оқушылар белгілі бір қимыл жасау арқылы рефлексиялы қ баға беруді ұсынады. Сабақтың ұнаған кезеңдеріне қимыл жасау арқылы ұсыныс айтады</p>		

Қайырбеков Елдос Асқарұлы

Шығыс Қазақстан Облысы
білім басқармасының Зайсан ауданы
бойынша білім бөлімінің
А. Орманбетов атындағы шағын жинақты
негізгі орта мектебі
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-сарапшы



«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІ БОЙЫНША ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

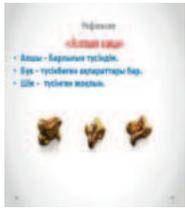
Бөлім	Қазақтың ұлттық және зияткерлік ойындары	
Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты:	Қайырбеков Елдос Асқарұлы.	
Күні:		
Сынып: 5	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату және бес асық ойыны.	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары:	5.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды білу және орындау.	
Сабақ мақсаты:	Ойын кезінде басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды біледі және орындайды.	

САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақ кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p style="text-align: center;">Сабақтың басы: 12-минут</p>	<p>Ұйымдастыру кезеңі Сәлемдесу. Сапқа тұрғызу. Оқушыларды түгендеу. Спорттық киіміне көңіл бөлу.</p>	<p>Рапорт береді.</p>	<p>Мадақтау</p>	<p>Әр жаттығу үшін кең, таза кеңістік, ысқырық, секундомер, асық</p>
	<p>Шаттық шеңбері</p>	<p>Оқушылар бір біріне асықты беру арқылы жылы лебіздерін білдіреді. Ортаңғы, сұқ және сақина тағатын саусақпен, білекте орналасқан артерия нүктесін табады. Секундомерді қосып, пульсті өлшейді.</p>		<p>Секундомер</p> 
	<p>Жүрек соғу жиілігін бақылау (пульсометр)</p>	<p>Саптық жаттығулар кезіндегі қауіпсіздік ережесімен танысады.</p>		
	<p>Қауіпсіздік ережесімен таныстыру.</p> <p>Жаттығулар орындалуы.</p>	<p>1.Арақашықтықты сақтау; 2. Бірін-бірі итермеу. 3.Жүгіру кезінде кілт тоқтауға болмайды. Саптық жаттығулар: - Жүру жаттығулары; - Жүгіру жаттығулары; - Жалпы дамыту жаттығуларды орындайды. Бастапқы қалып: аяқтар алшақ, қолдар жан-жаққа. 1. – Солға бұрылу 2. – Бастапқы қалып;</p>		

<p>Сабақтың ортасы: 23-минут</p>	<p>Жаңа сабақтың тақырыбымен, мақсатымен таныстыру. «Кинометаф ора» әдісі Оқушыларды «Бес табан», «Бес асық» ойынымен таныстыру. (бейнежазба) Топқа бөлу</p> <p>Миға шабуыл 1.«Бес табан» ойынының ережесі қандай?</p>	<p>3-4. – дәл осыны оңға істеу. Жаттығу Қозғалыс жаттығулары: 1.Тізені кезекпен көтеріп жүгіру; 2.Екі қол артта, өкшені артқа сермеу; 3.Екі қол белде, аяқтарын кезекпен тіке алға сермеу; 3-4 – дәл осыны сол аяқпен істеу. Жаттығу «Торғайлар». Бастапқы қалып - қолдар белде. 1-2-3- бір орында тұрып секіру; 4 – оңға бұрылып секіру. «Бес жұлдыз» Аяқтар алшақ, 1-2-3 секіріп керілу. «Шапалақ» 1-2-3 секіріп алақанды шапалақтау.</p> <p>Жаңа тақырыппен танысады.</p> <p>Бейнежазбаны көріп, Бес табан», «Бес асық» ойынымен танысады</p> <p>Асықтың түстері бойынша 3 топқа бөлінеді. Әр топ асықтың ішіндегі сұрақтарды кезектесе таңдай отырып, жауап береді.</p>	<p>Дескриптор: 1. «Бес табан» ойынының ережесін анықтайды 2.«Бес асық» ойынының ережесін анықтайды 3.Ұлттық ойындардың</p>	<p>https://youtu.be/U0Zs1RaoU_I?si=kVzp9ol6jFUhBozY бейнежазба Түрлі түсті асықтар (қызыл, жасыл, сары)</p> <p>сұрақтар</p> <p>https://images.app.goo.gl/PobsxJKnwsUuoDb49</p>
---	---	---	--	---

	<p>2. «Бес асық» ойынының ережесі қандай? 3. Ұлттық ойындардың пайдасы?</p> <p>«Дұрысын тап»</p> <p>Суретте көрсетілген асықтарды атауымен дұрыс орналастыру.</p>	<p>Суретте көрсетілген асықтарды атауымен дұрыс орналастырады.</p> <p>-Оқушылар көрсетілген асық түрлерін атайды. Асықты иіріп тастағандағы жатысы төрт түрлі аталады: 1. Ең сәтті тұрғандағы атауы «алшы». /барлығын бірден ұтасың / 2. Төңкеріліп тұрғаны тәйкі /тәуекел мағанасы/ (тәйкі) 3. Етбетінен жатқаны «бүк» /бүк түсіп жату/ 4. Шалқасынан түскені «шік» /іші көрініп жатуы/ Асыққа арналған жаттығулар жасайды. 1.Бір қолмен асықты қағып алу; 2.Лақтырып қаршып қағу; 3.Лақтырып шапалақтап бір қолмен қағып алу. 4. Асықты лақтырып, алақанды алдыға бір рет, артқа бір рет шапалақтап, асықты қағып алу.</p>	<p>пайдасын атайды.</p> <p>Дескриптор: 1.Алшы түрін анықтайды. 2.Тәйкі түрін анықтайды. 3. Шік түрін анықтайды. 4. Бүк түрін анықтайды.</p> <p>Дұрыс тапқан топты мадақтау. (Жарайсындар!)</p>	 <p>Асықтар</p> <p>Ұлттық ойын, ұлттық аспап, ұлттық әшекей, ұлттық тағам суреттері</p> <p>Музыка</p>
	<p>Топқа бөлу</p>			

	<p>«Бес табан», «Бес асық» ойынына арналған шағын эстафеталық жарыс.</p>	<p>Оқушылар бір қатарға тұрып, ұлттық құндылықтар бойынша 4 топқа бөлінеді. (ұлдар 2 топқа, қыздар 2 топқа бөлінеді). Эстафеталық ойын ойнайды Оқушылар бір лекке тұрады. «Бес табан» ойыны эстафетасында «Баста» пәрмені берілгенде ұлдар жылдам жүгіріп, шеңберде орналасқан асықтарды атады. «Бес асық» ойыны эстафетасында «Баста» пәрмені берілгенде қыздар жылдам жүгіріп, кілемше дегі асықтарды бір-бірден лақтырып қағып алады. Осылайша 1 минут уақыт ішінде ойын жалғаса береді.</p>		
<p>Сабақтың соңы: 5-минут</p>	<p>Демді тоқтатып, сапқа тұрғызу.</p> <p>Жүрек соғу жиілігін бақылау (пульсометр)</p> <p>Рефлексия «Алтын сақа» Бағалау</p>	<p>Сапқа тұрады.</p> <p>Ортаңғы, сұқ және сақина тағатын саусақпен, білекте орналасқан артерия нүктесін табады. Секундомерді қосып, пульсті өлшейді. Сабақ соңында оқушыларға түсінген,</p>	<p>Оқушыларды 10 баллдық жүйемен бағалау</p>	<p>Секундомер</p> 

		түсінбегендері бойынша рефлексия жүргізіледі. Алшы- барлығын түсіндім Бүк - түсінбеген ақпараттарым бар. Шік-түсінген жоқпын.		
--	--	--	--	--

1. «Бес табан» ойынының ережесі қандай?
2. «Бес асық» ойынының ережесі қандай?
3. Ұлттың ойындардың пайдасы?

Айтимов Нурсултан Наурызбаевич

Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Сырым аудандық білім беру бөлімінің Абай «мектеп-бөбекжай-балабақша» кешені Дене шынықтыру пәні педагогі, педагог-сарапшы



ХАБАРЛАМА

Тақырыбы: «Ұлттық құндылықтар - бұқаралық - спорттық шарада» атты мұғалім, ата – ана және оқушы арасындағы спорттық сайыс.

Мақсаты: Ұстаз, ата-ана және оқушы арасындағы ынтымақтастықты нығайту, салауатты өмір салтын насихаттау.

Барысы: Ата-ана, мұғалім, оқушы үштігі арасындағы ынтымақтастықты нығайтып, салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында «Ұлттық құндылықтар - спорттық шарада» атты сыныптан тыс шара өткізу.

Шара Мемлекеттік әнұранмен басталды.

Мектебіміз шағын жинақты мектепке жатады. Бұл шараға 40 адам қатысты.

Асықты шиыру арқылы жеребе суырылды. I топ - «Сұңқар», II топ - «Тұмар», III топ - «Ұлт жұлдыздары», IV - «Тұлпар» деген атпен төрт команда қатысып бақ сынады.

Нәтижесінде:

I орынды «Тұмар» тобы,

II орынды «Сұңқар» тобы

III орынды «Ұлт жұлдыздары» мен «Тұлпар» топтары иеленді.

Өр топ дипломдармен марапатталып, үздік топқа кубок табыс етілді. Шара Ескендір Хасанғалиевтің «Атамекен» әнімен аяқталды.

Күні: Хабарламашы: Айтимов Н.Н

Тақырыбы:

«Ұлттық құндылықтар - бұқаралық - спорттық шарада»

Қатысушылар: Мұғалімдер, ата-аналар және оқушылар.

Мақсаты: Ұстаздар мен ата-аналар және оқушылар оқушы арасындағы ынтымақтастықты нығайту, салауатты өмір салтын насихаттау.

Көрнекілігі: ысқырық, кедергілер, доп, асық, арқан, ләңгі, садақ, секірме, таяқша т.б

Жүргізуші: « Ұлттық құндылықтар - бұқаралық - спорттық шарада» атты спорттық сайысымызға қош келдіңіздер!

Мемлекеттік Гимн орындалады.

Құттықтау сөз кезегі мектеп директоры Г.Ж Еркетлеуоваға беріледі.

Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Денсаулық адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет. Бүгінгі өткізгелі отырған мұғалім, ата-ана және оқушы арасындағы « Ұлттық құндылықтар - бұқаралық - спорттық шарада » эстафеталық сайысымызды бастауға рұқсат етіңіздер.

Ұлттық құндылықтар - ғасырдан ғасырға жеткен халықтың қазынасы – тілі, ділі, салт-дәстүрі, әдебиеті мен өнері ұлтымыздың рухани байлығы. Қарапайым тілмен айтқанда, ұлттық құндылықтар белгілі бір ұлтқа тән мұра. Сондықтан ұлттық құндылықтарымызды насихаттай отырып, ата-ана, мұғалім, оқушы үштігі арасындағы ынтымақтастықты нығайту мақсатында «Ұлттық құндылықтар- спорттық шарада» сайысын бастаймыз.

Жарыстың ережесі: әр топтан үш ата-ана, үш мұғалім, төрт оқушы қатысады.

Спорттық сайысымыз 5 баллдық жүйемен бағаланады.

Әділ қазылар алқасы.

1. Бержанова Т.М - ДТІЖО

2. Утешов А.Н - Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Сайыстың кезеңдері

Жоспары:

1. «Біз ұйымшыл топпыз» (топты таныстыру).
2. «Мен елімді жырлаймын» (әр топ өз өнерлерін ортаға салады).
3. «Ұлттық ойын мақтанышымыз»

- **Асық ату**
- **Қол күрес**
- **Аударыспақ**
- **Садақ ату**
- **Арқан тартыс**

Әр тапсырманың алдында ұлттық ойын туралы мәлімет беріліп отырады.

Асық ату - ойыны ұлттық тәрбие көзі. Асық ойнап өскен бала мерген, өзгелерден ептілеу, зеректеу, табандырақ, шыдамды болып келеді. Халқымыз «Қой асығы демей-ақ, қолыңа түссе сақа тұт», «Асығың алшысынан түссін» деп мақалдап сөйлеуінде асық ойынының қазақ мәдениетіндегі өзіндік орнын байқатады.

Қол күрес - Бұл ең ауыр спорт түрлерінің бірі, ал спортшыларға көп жаттығулар қажет, қолдың буындары, буындары мен бұлшық еттерін күшейтеді. Бұл ойын түрі қазақ халқының ұлттық ойыны болмаса да біздің ұлттық ойын түрлеріне ұқсас. Наурыз мейрамы кезінде және басқа да спорттық ойын жарыстарында көп қолданылатын ойын. «Білектің күші жүректе» дегендей бұл кезең де сайыста жақсы көрініс берді.

Аударыспақ - ежелден келе жатқан күш және айла-тәсіл арқылы салт аттылардың ер үстінен аударып түсіретін қазақтың ұлттық ойындарының бірі. Бұл ойын жауынгерлердің сын сағатта найза, қылыш қолдану арқылы дұшпанын жеңуге тигізер көмегі зор болған. Қайрат-күші мол, шапшаң қимылдап, ат үстінде еркін отыратын жігіттердің бақ сынасар сайысы бүгінге дейін үлкен той жиын, мерекелерде ойнатылады. «Күш атасын танымас» дегендей мықты «ат» пен күшті жігіттер жеңіске ие болатын тартысты сайыс болды.

Садақ ату – қазақтың қанына сіңген өнер. Садақ пен қазақ егіз ұғым. Қалың нөпірді қақ жарып, дода ортасынан керіп тұрып садақ тартқан, мергендік өнерімен мәлім білекті жігіттерді көргенде жүрегі жарылмайтын қазақ жоқ шығар сондықтан осы турға сол себепті қостым.

Арқан тартыс – қазақтың нағыз делебесін қоздыратын, тартысты ойын түрі екенін бәрімізде білеміз. Бұл сол шыққан ұжымның бірлігін, ынтымақтығын, күштілігін, ептілігін сынайтын үлкен тартыс.

4.Қорытынды.

Сайыс Ескендір Хасанғалиевтің «Атамекен» әнімен қорытындыланады.

Жеңімпаздарды марапаттау.

ӘДІЛ-ҚАЗЫЛАРДЫҢ БАҒАЛАУ ПАРАҒЫ

№	Бағдарламасы				
1	Оқушы-ұстаз-ата-ана				
2	Мен елімді жырлаймын				
3	Асық ату				
4	Қол күрес				
5	Аударыспақ				
6	Садақ ату				
7	Арқан тартыс				
8	Қорытынды				

Кожангулов Ержан Заманбекұлы

Жетісу облысы Талдықорған қаласы
Мұхтар Арын атындағы №24
мамандандырылған лицейінің
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-сарапшы



«ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР» ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ТУРНИР ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымының атауы	«Мұхтар Арын атындағы №24 мамандандырылған лицейі» КММ	
Пәні:	Дене шынықтыру	
Педагогтің аты-жөні:	Кожангулов Ержан Заманбекович	
Күні:		
Сынып: 8	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Ұлттық ойындар. Шығармашылық турнир	
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	8.2.5.1. Өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін көрсету және салыстыра білу, сондай-ақ оны шешудің балама жолдарын ұсыну	
Сабақтың мақсаты	Оқушыларға ұлттық ойындарды қазіргі заманға бейімделген түрде ойнау арқылы қызықтыру. Ұлттық ойындардың шығармашылық әрі заманауи қырларын көрсету. Дене шынықтыруды мәдени мұрамен ұштастырып, оқушылардың қызығушылығын арттыру.	

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Сабақтың кезеңі/ уақыті	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 2 мин	Сәлемдесу, оқушыларды түгендеу. Ой қозғау: «Сіздің сүйікті ұлттық ойыныңыз қандай?» Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыру	Сабақтың тақырыбымен және мақсатымен танысады		
Сабақтың ортасы 5 мин	Жаңа сабақты түсіндіру Қара жорға жаттығуы (дене қыздыру жаттығулары) Қорамса әдісі арқылы топқа бөліну Халықтың мәдениетін сақтау: Ұлттық ойындар қазақ халқының тарихы мен дәстүрлерінің символы болып табылады. Ойындар арқылы халықтың ғасырлар бойы жинақталған тәжірибесі, салт-дәстүрлері, әдет-ғұрыптары мен өнері жастарға жеткізіледі. Салт-дәстүрлерді сақтау: Ұлттық ойындар — қазақ халқының салт-дәстүрлерін таныту мен сақтау үшін маңызды құрал. Патриотизм: Ұлттық ойындар жастардың өз мәдениетіне, тарихына, дәстүрлеріне деген сүйіспеншілігін арттырады. Олар өз халқына деген мақтаныш сезімін оятады.	Жаңа тақырып бойынша берілген ақпараттарды тыңдайды		https://youtu.be/VFQXpXxvBv0
5 мин	1-тапсырма Теңге ілу — қазақтың ұлттық ойындарының бірі, балалардың ептілігін, жылдамдығын және көзбен бағалау қабілетін дамытатын қызықты ойын. Бұл ойын ашық алаңда немесе спорт залында ұйымдастырылуы мүмкін.	Ұзындыққа секіру	Дескриптор Секіру әдісі мен дене позициясының дұрыстығы. Ойыншының секіру күшін бағалау. Секірудің ұзындығы.	Көрнекілік
5 мин	2-тапсырма Жамбы ату — қазақтың ұлттық ойындарының бірі, балалардың дәлдік, зейін, және күш қабілеттерін дамытуға арналған. Бұл ойын негізінен ат үстінде ойналады, бірақ жерге де ататын түрлері бар	Гимнастикалық кіші аттың үстінде отырып (дартс ату)	Дескриптор Нысанаға тигізу қабілеті. Дәл ату техникасы мен жаттығулардың дұрыстығы.	Нысан, дартс

<p>5 мин</p>	<p>3-тапсырма Креативті нысандар (Асық): Ойын алаңында асықты ату үшін түрлі нысандарды дайындау (асық қорапша түрінде болады. А). Мысалы, әртүрлі көлемдегі құтылар, ойыншықтар немесе кішкентай заттар. Асықты дәл тигізу үшін нысандарды түрлендіруге болады. 5-7 метр ара қашықтықтан</p>	<p>Нысанаға дәл тигізу</p>	<p>Дескриптор Нысанаға дәл тигізу: Ойыншының асықпен нысанаға тигізу шеберлігі. Қашықтықты сақтау: Ойыншының әртүрлі қашықтықта атуы. Техника: Асықты дұрыс ату техникасы мен ойын тәртібін сақтау.</p>	<p>Қорапша асық, фишкалар</p>
<p>5 мин</p>	<p>4-тапсырма. Көмбе ойыны – қазақтың ұлттық ойындарының бірі. Бұл ойын, негізінен, балалар арасында ойналады және ойынның мақсаты — ақыл-ойды, ептілікті және командалық жұмысты дамыту.</p>	<p>Көмбені толтыру</p>	<p>Дескриптор Тактика және стратегия: Оқушылардың бір-бірімен келісіп, топтық қашу әрекеттерін дұрыс ұйымдастыруы.</p>	
<p>5 мин</p>	<p>5-тапсырма. Арқан тартыс – бұл ойын қатысушылардың күшін, төзімділігін, және бірлесе жұмыс істеу қабілеттерін дамытады.</p>	<p>Арқанды тартады</p>	<p>Дескриптор Арқанды дұрыс ұстау: Ойыншы арқанды екі қолымен берік ұстайды. Командалық үйлесім: Ойыншылар бір уақытта арқанды тартады. Команда арқанның ортасындағы белгіні өз жағына 1 метрге тартады Ойыншы ұзақ уақыт бойы күшін жоғалтпай арқанды тарта алады.</p>	<p>Арқан тартуға арналған арнайы арқан</p>

<p>Рефлексия</p> <p>2 мин</p>	<p>Қоржын әдісі арқылы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нені жақсы орындадыңыз? • Не жетіспеді? • Қандай нәрселерді жақсартуға болады? 	<p>Сабақтан алған әсерлерімен бөліседі</p>		
<p>Сабақтың соңы</p> <p>1 мин</p>	<p>Үйге тапсырма: Оқушылар ұлттық ойындардың бірін таңдап, үйде отбасы мүшелерімен немесе достарымен ойнау. Ойнау барысында байқалған сәттер мен әсерлерімен бөлісу</p>			

Байгожин Бахтияр Серікұлы

Солтүстік Қазақстан Облысы,
Қызылжар ауданының Қызылжар
Абай орта мектебі Дене шынықтыру пәні
педагогі, педагог-зерттеуші



КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН УРОКА

Раздел	Приключенческие и командно-образующие игры
ФИО педагога	Байгожин Бахтияр Серикович
Дата:	
Класс 7	Количество присутствующих: отсутствующих:
Тема урока	Совершенствование навыков решения проблем посредством игр
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	7.1.4.1 - уметь улучшать собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий; 7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия.
Цель урока	Выполнять остановку мяча, передачу мяча, ведение мяча согласно правилам игры в футбол, различать действия защитника, нападающего при взаимодействии игроков
Критерии оценивания	Выполняет остановку мяча, передачу мяча, ведение мяча, согласно правилам игры футбол; Выполняет в игре роль защитника, нападающего; Определяет трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений.

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Оценивание	Ресурсы
Начало	<p>1. Знакомство, объявление темы урока, целей. Создание положительного эмоционального настроения. Вопрос: Какие вы знаете спортивные игры? (футбол, баскетбол, волейбол) «Игра №1 в мире?» (футбол). Ребята, как вы уже догадались, сегодня на занятии мы будем изучать основы футбола и в конце урока поиграем с заданиями. Вы самые лучшие игроки в мире!</p> <p>2. Разминка. <i>Проведение ОРУ в движении:</i> -ходьба на носках, руки тянутся вверх; руки на поясе ходьба на пятках, плечи развернуты, спина прямая - ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба на внешней стороне стопы; - бег в медленном темпе правым боком шагом голопа, левым боком шагом голопа по диагонали; - бег с захлестыванием голени назад; - бег с высоким подниманием бедра; - переход на ходьбу, восстановление дыхания, проверить пульсометрию. <i>Проведение ОРУ на месте:</i> - И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны головы вперед, назад, влево, вправо; - И.П. ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вверх, левая на поясе, наклоны влево, вправо меняя положение рук; -И.П. тоже, руки вытянуты в стороны, кисти сжаты в кулаки вращения вперед, назад, так же вращения в локтевом суставе, так же в плечевом; -И.П. руки на поясе, ноги на ширине плеч, круговые вращения туловищем; -И.П. ноги шире плеч, наклоны туловища поочередно к левой, по середине, к правой ноге; -И.П. ноги на ширине плеч, руки на коленях круговые движения наружу и во внутрь; -И.П. руки на поясе, правая нога вытянута в сторону на носок, вращения голеностопом, так же левой ногой.</p>	<p>Проявление интереса к материалу изучения. Оценивают правильность выполнения заданий.</p>		<p>Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, фишки, конусы, мячи футзальные.</p>

<p>середина</p>	<p>Работа над новой темой. 3. Задание 1, деление класса на 4 команды. Построение в две колонны. Цель: определение стартовой позиции: уровень умения и навыков выполнения заданий, необходимых в течение урока. Деление на разноуровневые группы. Специальное задание по теме урока: разделить класс на 4 команды, дать задание по данной теме каждой команде (1 минута на задание): 1. Какие способы передачи мяча существуют при игре футбол? (передача мяча внутренней частью стопы левой и правой ногой, передача мяча носком, передача мяча наружной частью стопы, передача мяча головой) 2. Какие приемы и остановки мяча существуют в футболе? (остановка мяча внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой, приземление летящего мяча) 3. Какие вы знаете техники ведения мяча? (ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение мяча или прокат подошвой). 4. Техника безопасности: - На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, не применять грубых и опасных приёмов, выполнять требования и указания, судьи, преподавателя, тренера, капитана команды. -Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, однотипной спортивной обуви и защитной экипировки. -Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами мини футбола. - Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов. - При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку. 4. После выслушать ответы команд, приступить к просмотру видео ролика по данной теме Разделение ребят по парам, работа в парах с мячами: -передача мяча на месте, остановка стопой и подошвой; -остановка мяча подошвой с прокатом в сторону и обратной передачей;</p>	<p>Перестроение в две колонны, расстояние 10 метров: 1) следить за постановкой опорной ноги во время передачи мяча; 2) не наклонять туловище назад; 3) не наклонять туловище вперед; 4) мягко и свободно производить постановку стопы; 5) ноги должны быть слегка согнуты в коленном суставе во время передачи и приема мяча;</p> <p>Метод проведения Капитаны команд, не задействованных в игре, ведут счет и подсчет заработанных</p>	<p>Взаимооценивание по критериям, определенным до начала выполнения задания совместно с учащимися. - ответ на вопрос - 1балл - демонстрация - 1балл; -пример - 1 балл.</p> <p>Дескриптор для оценивания задания: - совершенствован</p>	<p>Доска, мел, 4 авторучки.</p>
-----------------	--	--	--	---------------------------------

	<p>-ведение мяча по прямой с остановками; -прокат мяча подошвой, с остановками; -перекат мяча между ног по прямой, туда и обратно;</p> <p>5. В завершении основной части урока игра в футбол с выполнением задания: 4 команды в порядке очереди играют по правилам футбола, без ворот и вратарей между собой, но с расставленными на лицевой линии конусами, в трех точках зала на левом краю, на правом и по центру (мини-ворота). <i>Задача команд:</i> передвигаясь по площадке, взаимодействовать в команде с партнёрами, делая друг другу точные передачи и стараясь точно поразить цель попаданием в створ расставленных конусов. Игра продолжается 2-3 минуты. Две команды играют, остальные две выстраиваются по боковым линиям и пассивно принимают участие в игре, создавая численное преимущество команде, владеющей мячом. Затем играют две другие команды, после две выигравшие команды играют между собой финал за 1-2 место, а две уступившие играют в утешительном финале за 3-4 место! Игра позволяет наладить взаимодействие игроков, совершенствовать навыки игры, развивает чувство командного духа, развивает критическое мышление и мотивирует на успех, а также учит ребят использовать всю территорию площадки или спортивного зала, так как конусы расставлены по ширине всей площадки.</p>		<p>во время игр;</p>	
<p>Конец Рефлексия</p>	<p>Приём «Займи позицию» Учитель предлагает каждому обучающемуся оценить уровень достижения целей урока (уровень выполнения упражнений) и занять одну из позиций: - у меня все получается; - я еще допускаю ошибки; - мне еще нужно поработать над техникой.</p>	<p><i>Оценивают свою работу на уроке, делятся мыслями Анализ ошибок</i></p>		

Ермаханов Сатбай Байганиұлы

Қызылорда облысы білім басқармасының
Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің
Қ.Сәтбаев атындағы № 216 орта мектебі
Дене шынықтыру пәні педагогі, педагог-
зерттеуші



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Мектеп:	«Балдаурен» РООО		
Педагогтің аты-жөні:	Ермаханов Сатбай		
Күні:			
Сынып:	7	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Гандбол ойыны. Ойын техникасын жетілдіру.		
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	7.1.2.1- түрлі дене жаттығуларын орындау барысында қозғалыс комбинацияларын жалпылау және жетілдіру.		
Сабақтың мақсаты:	а) Оқушылардың спорт ойындарына деген қызығушылығын арттыру. ә) Оқушылардың денсаулығын нығайту, қимыл - қозғалыс мәдениетін қалыптастыру. б) Салауатты өмір салтын насихаттау.		
Ұлттық құндылықтар:	Әділдік және жауапкершілік айы.		

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ:

Сабақтың кезеңдері	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Оқу ресурстары
<p>Сабақтың басы 15 минут</p>	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу, мөлiмет қабылдау, сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын түсiндiру. Назар аудару жаттығулары! Жалпы дамыту жаттығулары: Оңға! Солға!, керi айнал! Оң иық алға адым бас!</p> <p>Аланды айнала қолды жоғары көтерiп жүру, аяқ ұшымен және қолды белге қойып өкшемен жүру. Жартылай отырып жүрелеу.</p> <p>Жүрелеу.</p> <p>Жүруден жүгiрiске ауысып, аланды айнала жүгiру. Жүгiру барысында жаттығулар жасау.</p> <p>Жаттығулардың дұрыс орындалуын қадағалау, ескерту.</p>	<p>Сапқа тұру, мөлiмет тапсыру, сәлемдесу. Оңға, солға, керi бұрылу, бiр орнында қадам басу. Мұғалiмдi мұқият тыңдау, жаттығуларды нақты, дұрыс орындау. Бұйрықты толық орындап,қысқа саптық жүрiспен алға адымдау.</p> <p>Жүру барысында орындалатын жаттығулар: а) қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру ә) қол желкеде, өкшемен жүру б) жартылай в) қол тiздеде, жүрелеу және секiру</p> <p>Жүгiру барысында орындалатын жаттығулар: а) қолды алға және артқа айналдыра оң және сол жақпен жүгiру. 8-10м ә) қолды бел тұсында бүгiп ұстап, тiзенi алақанға тигiзе жүгiру.8-10м б) қол жамбаста,өкшенi жамбасқа тигiзе жүгiру.8-10м в) қол белде аяқты алға сермеп жүгiру.8-10м г) жылан тәрiздi жүгiру.10-12м</p>	<p>Қол шапалақтау</p>  <p>Ауызша қошемет (жақсы, жарайсың т.б)</p>  <p>«Қолмен белгi беру»</p>	<p>Ысқырық, секундомер, т.б</p>
<p>Сабақтың Негiзгi бөлiмi 15 минут</p>	<p>Тынысты қалыпқа келтiру. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау</p> <p>Екi шынтақты бiр-бiрiне тигiзу</p>	<p>Терең дем алып, дем шығару. Бiр орында тұрып орындалатын жаттығулар: а) Б.Қ. аяқ иық деңгейiнде, екi қол белде, санақ бойынша басты оңға 1-4 ке, солға 5-8 ге дейiн айналдыру.</p>		<p>Ысқырық, секундомер, т.б</p>

	<p>Денені түзу ұстау.</p> <p>Кеудені жазу Денені тік ұстау.</p> <p>Белді толық айналдыру Аяқты бір-біріне қосып, жақын ұстау</p> <p>Қолдың арасын қоспау. Барынша жоғары секіру. Барлығы бірдей жасау</p> <p>Т.қ.к. дем алып, дем шығару.</p>	<p>ә) Б.Қ. аяқ иық деңгейінде, екі қол иықта қолды алға 1-4 ке, артқа 5-8 ге дейін айналдыру</p> <p>б) Б.Қ. аяқ иық деңгейінде, оң қол жоғарыда сол қол төменде қолымызды артқа жазу 1-4 ке, қолды ауыстыру 5-8 ге.</p> <p>в) Б.Қ. аяқ иық деңгейінде, екі қол желкеде 1-4 оңға, 5-8 солға кеудемізді бұрамыз.</p> <p>г) Б.Қ. оң аяқпен 1-4 ке, сол аяқпен 5-8 ге, 1-8 ге қос аяқпен секіру.</p> <p>д)</p> <p>е) Б.Қ. аяқ иық деңгейінде қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен секіру.</p> <p>Терең дем алып, дем шығару қолды еркін ұстаймыз.</p>	  <p>Бас бармақ арқылы бағалау</p>	
<p>Сабақтың ортасы 20 минут</p>	<p>«Лентаны өзіңе ал» ойынын ойнату. <i>Ережесі:</i> Сыныпты екіге бөліп, әр топтан екі бала таңдалады, ойынның мақсаты сол екі бала қалған балалардың беліндегі ленталарды алу арқылы оларды ойыннан шығарады. Ойын солай жалғаса береді. Сыныпқа интерактивті тақта арқылы гандбол ойыны туралы қысқаша мәліметтермен таныстыру, көрсету.</p> <p>1-жаттығу. Сыныпты екіге бөліп, допты екі қолмен алма-кезек лақтырып, қағып алу (1-2 минут)</p> <p>2-жаттығу. Барлық сыныпқа гандбол добын жерге соғып орнында, қозғалыста орындау. (1-2 минут)</p>	<p>Ойын кезінде қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Лентасы алынған бала сол лентаны жоғары көтеру керек.</p> <p>Лентасы бар балалар лентаны бермеуге талпыну керек.</p> <p>Интерактивті тақтаға назар салып қарау, тыңдау</p> <p>Допты екі қолмен жанастыра лақтыра қағып алу.</p> <p>Жаттығуды орындау барысында қатты бүгілмеу, допты оң және сол қолмен қатесіз, мұқият орындау.</p>	 <p>Жарайсың</p> <p>Тақырыпты түсіну деңгейін арттыру, қол жеткізу үшін сыныптағы оқушылардың арасында сұрақтар қойылады.</p>	<p>Үлкен, бос кеңістік</p> <p>Ысқырық, лента, кедергі «доп серпігіш», «адам макет», АКТ, доптар т.б</p>

	<p>3-жаттығу. Қарама-қарсы тұрғызу. Допты әріптеске беру, қабылдау жаттығулары (2-3 мин).</p> <p>4-жаттығу. Қозғалыста допты жерге соғу арқылы кедергілер арасын өтіп, «адам макетті» айналып келу. (1-2 мин.)</p> <p>5-жаттығу. Қозғалыста допты әріптеске беріп және қабылдап, «адам макетті» айналып келу. (1-2мин)</p> <p>6-жаттығу. Екі топқа тапсырма жаттығулары: 1-ші және 2-ші топ алма-кезек доппен кедергілер арасынан өтіп, қақпа жанында допты «доп серпігішке» соғып өзіне қабылдап, «адам макеттен» айнала, допты қақпаға соғу. (2-3 мин)</p> <p>Екі жақты гандбол ойыны (ықшамдалған ережемен)</p> <p>6.«Сергіту сәті» сыныпқа гандбол ойынына қатысты сұрақтар беріліп, кері байланыс жасау арқылы тапсырма беру.</p>	<p>Допты әріптеске дәл беру. Допты беру жағдайында қолды көтеру, сол аяқты алдыға қою,қос қолмен қағып алу.</p> <p>Жаттығуды орындауда мұқият, дұрыс жасау.</p> <p>Жүгіргенде кеудені алда ұстау, допты әріптеске дұрыс беру, қабылдау</p> <p>Допты «доп серпігішке» дұрыс лақтыру, қабылдау.</p> <p>Доппен бірге «адам макеттен» өту, қақпаға дәл соғу. Орындаудан кейін өз добын алып келесі жаттығу орнына бару.</p> <p>Ықшамдалған ережемен гандбол ойын ойнау.Қауіпсіздік ережесін сақтау</p> <p>Берілген, көрсетілген сұрақтарға дұрыс, мұқият жауап беру. Командалық белсенділік таныту.</p>	<p>Бас бармақ арқылы бағалау</p> <p>Жұлдызша беру арқылы бағалау.</p>	 
<p>Сабақтың соңы 5 минут</p>	<p>Рефлексия</p> <p>1. Сабақты түсіндім (қол жоғары көтеру)</p> <p>2.Сабақ маған ұнады (қол жоғары көтеру)</p> <p>Оқушылар сабақ бойынша пікір айтып, жетістіктер мен жіберілген кемшіліктерді сараптап, келесі қадамды айқындап, сабақты қорытындылау.</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды</p>	 <p>Бас бармақ</p>	 <p>Жариялау</p>

**Ауелбаева Гүлдаурен
Сатыбалдықызы**

Атырау облысы білім басқармасының,
Атырау қалалық білім бөлімінің №26
С.Датов атындағы орта мектебі
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-сарапшы



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Бөлім:	1-бөлім
Педагогтің тегі, аты, әкесінің аты:	Ауелбаева Гүлдаурен Сатыбалдиевна
Күні:	20.11.2024
Сынып: 6 «А»	Қатысқандар:18 Қатыспағандар:0
Сабақтың тақырыбы:	Тоғызқумалақ ойынының ережесімен, тарихымен таныстыру және жүрісін үйрету.
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары:	6.1.2.1 Қимыл- қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындай білу
Сабақтың мақсаты:	Тоғызқумалақ ойынының комбинацияларын үйренеді және жүріс есептерінің реттілігін үйренеді. Ойын позициясын, техникасын үйренеді

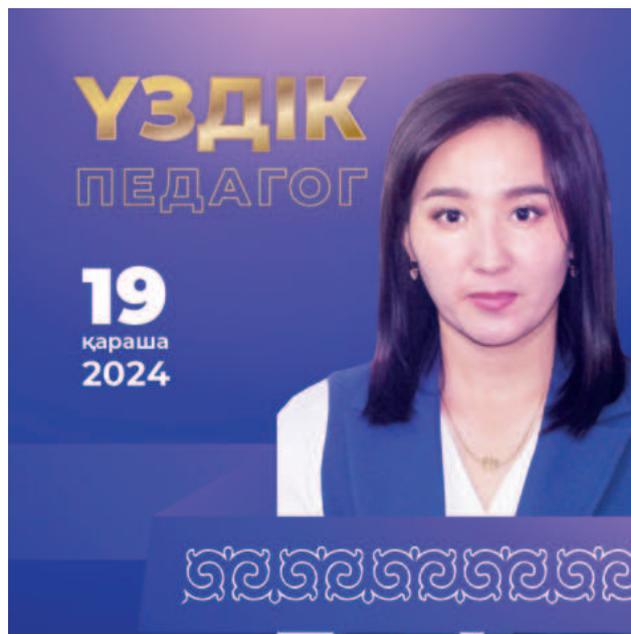
Сабақтың кезеңі/уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 2 минут</p> <p>Жаңа сабаққа кіріспе 2 минут</p> <p>2 минут</p> <p>Жаңа сабақ 6 минут</p>	<p>Психологиялық ахуал туғызу. Сыныппен амандасу, түгендеу.</p> <p>Сергіту: «Қаражорға» биін билейді</p> <p>Сыныпты топқа бөлу. Оқушыларға қоржын ішіндегі шахмат, шашка, құмалақ ұсынылады.</p> <p>«Ойтүрткі» (С)Тақырыпты болжау.</p> <p>Сөзтізбек «Тоғызқұмалақ» Сөзтізбекте спорт және қазақтың ойын түрлері жасырылған. 1. Теңге алу – қазақтың ат үстінде ойналатын нағыз ұлттық ойыны. 2. Волейбол -Қазақстанда алғашқы рет 1926 жылы Қызылорда қаласында өткізілген спорттық ойын. 3 Жорға жарыс - ұлттық ат спорты түрлерінің бірі. 4 Аударыспақ — қазақтың ұлттық ойыны, екі адамның күш сынасуымен өтетін спорттық ойын 5 Қазақ күресі - күрес түрі 6. Ақсүйек - ойыншылар бір-біріне тас немесе басқа да кішкентай заттарды лақтырып, оларды жинап алуға тырысады. 7 «Ұшты -ұшты» ойыны - Ұша алатын затты атағанда қолды жоғары көтеру арқылы ойын жалғасады. 8 Шахмат - дүние жүзінде кең таралған, екі адам арасында ойналатын логикалық ойын. 9. Көкпар - қазақтың ұлттық ат спорты ойындарының бірі 10. Футбол - әлемдегі ең танымал спорт түрі. Ойын екі</p>	<p>Оқушылар қоржын ішіндегі шахмат, шашка, құмалақты таңдап алады.</p> <p>Мұғалімнің сұрағына жауап береді. Оқушылар білгендерімен бөліседі.</p> <p>Оқушылар сабақтың тақырыбымен,</p>	<p>ҚБ Мұғалімнің бағалауы Мақтау сөздер айту арқылы ынталандыру. «Жарайсың!»; «Тамаша»</p>	<p>Интерактивті тақта</p> <p>Музыка «Қара жорға» биі</p> <p>Қоржын, шашка, құмалақ, шахмат</p> <p>Слайд №1 Сандық, асық</p> <p>Слайд №2 Тоғызқұмалақ тарихы</p> <p>QR. Парақшасы</p> 

	<p>командадан тұрады, әр командада 11 ойыншыдан болады.</p> <p>11. Арқан тарту - Екі топ арқанды тартып, бірін-бірі тартып шығаруға тырысады</p> <p>12. Жасырынбақ - іздеушінің көзін басып тұрып санайды да, тығылған адамдарды іздейді.</p> <p>Мұғалім бүгінгі сабақтың тақырыбымен, мақсатымен таныстырады.</p> <p>Тоғызқұмалақ тарихымен таныстырады</p> <p>Оқушыларға QR таратылады</p>	<p>мақсатымен танысады.</p> <p>Тоғызқұмалақ тарихымен танысады</p> <p>QR арқылы тарихымен танысады</p>		
<p>Сабақтың ортасы 7 минут</p>	<p>Ұлттық ойынмен алғашқы таныстық</p> <p>1.Тоғызқұмалақ тақтасымен таныстырылады. Жасанды интеллект арқылы түсіндіріледі.</p> <p>2. Тоғызқұмалақ терминдері айтылады <i>Бастаушы, қостаушы, тұздық, қазан, отау, атсырау</i></p> <p>3.Отау аттарын атап көрсетеді. № 9 отау – маңдай № 8 отау – көкмойын № 7 отау – қандықақпан № 6 отау – белбасар № 5 отау – бел № 4 отау – атсыратар № 3 отау – атөтпес № 2 отау – тектұрмас № 1 отау– арт</p> <p>4.Ойын бастамаларын,отаудағы құмалақтарды тарату арқылы көрсетіледі.</p> <p>5.Ойынның жүру комбинацияларын үйрету</p> <p>6.Жүріс дәлдігімен жүріс санын үйрету</p> <p>Топтық жұмыс</p> <p>Тоғызқұмалақ тақтасына арнайы сауалдар дайындалған.</p> <p>1-топ</p>	<p>Мұғалімнің сұрағына жауап береді.</p> <p>Оқушылар өз білгендерімен бөліседі.</p> <p>1-топ 18 отау, екі қазан, 162 құмалақ. Тақта сызбасын сызады</p> <p>2-топ Ойын тарихын айтып шығады.</p>	<p>ҚБ Мұғалімнің бағалауы</p> <p>ҚБ Мұғалімнің бағалауы</p>	<p>Слайд №2,3,4,5</p> <p>Тоғызқұмалақ суреті</p>  <p>Оқушы дәптері</p> <p>Тоғызқұмалақ тақтасы</p> <p>Сұрақ парақшалары</p>
8 минут				

	<p>Ойын тақтасында неше отау, неше қазан, неше құмалақ болады? Тақта сызбасын сызыңыз</p> <p>2-топ Ойын тарихы туралы баяндаңыз</p> <p>3-топ Отау аттарын атап шығыңыздар</p>	<p>3-топ № 9 отау – маңдай № 8 отау – көкмойын № 7 отау – қандықақпан № 6 отау – белбасар № 5 отау – бел № 4 отау – атсыратар № 3 отау – атөтпес № 2 отау – тектұрмас № 1 отау – арт.</p>		
5 минут	<p>Жұптық жұмыс Тоғызқұмалақ тақтасына отырып, ойыншылар жұппен ойнауға шақырылады</p>	<p>Оқушылар сабақта үйренген тәсілдер арқылы жұппен тоғызқұмалақ ойнайды.</p>		Интерактивті тақта
<p>Сабақтың соңы. 8 минут</p>	<p>Сабақты қорытындылау. Кері байланыс: Активатор</p> <p>Үйге тапсырма беру. Тоғызқұмалақ отаулары аттарын жаттап келу</p>	<p>Оқушылардың сабақтан алған әсерін айтуы. «Тәжірбибеде қолданатын 1 мәлімет» «Маңызды болған 2 мәлімет» «Есімде қалған 3 мәлімет» Мұғалім сұрағына жауап беру.</p>	<p>Оқушылардың бірін-бірі бағалауы. Ауызша бағалау. Ынталандыру</p>	<p>Активатор</p>  <p>Кубок суреті</p> 

**Кайранбаева Айгерим
Болатқызы**

Абай облысы білім басқармасының
Аягөз ауданы білім бөлімінің
№4 жалпы орта білім беретін аралас
мектебі Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор



ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ САБАҚ ЖОСПАРЫ

Бөлім	2-бөлім	
	Спорт ойындары арқылы бірлескен жұмыс	
Педагогтің аты-жөні	Кайранбаева Айгерим Болатовна	
Күні	29.10.2024	
Сынып	9 Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны
Сабақтың тақырыбы	Спорттық ойындар	
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс ойындарын дамыту.	
Сабақтың мақсаты	Допты игеру тәсілдерінің үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерін меңгеру.	

Бағалау критерийі Білім алушы	Арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін біледі және орындайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>I. Ұйымдастыру кезеңі Оқушыларды қатарға тұрғызу. «Түзел!» «Тік тұр!» «Сәлеметсіздер ме? Еркін тұрыңдар.» оқушыларды түгендеу, қауіпсіздік ережелерін естеріне салу. Ж.С.Ж.–өлшеп , анықтау.</p> <p>«Ортақ мағынаны тап » әдісі арқылы сабақ тақырыбын анықтау. Баскетбол, волейбол, футбол, регби суреттерін қою. Суреттерді оқушыларға көрсету Саптық жаттығулар Оқушылардың дұрыс бұрылуына назар аудару.</p> <p>Бой қыздыру жаттығулары Жаттығуларды орындау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтау. Қолды түзу ұстау. Шынтақты жазып ұстау. Денені тік ұстау. Басты тік ұстау.</p> <p>Дұрыс тыныс алу Ара қашықтық сақтау адымдардың кіші болуына назар аудару.</p> <p>Қалпына келу жаттығуларын орындату.</p> <p>2-лекке қадам бас Орында қадам бас (оң аяқ, сол аяқ) Тоқта , «оңға»</p> <p>Жаттығуларды орындау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтау.</p>	<p>Қатарға тұру. Сәлемдесу</p> <p>Берілген суреттердің ортақ мағынасын табу.</p> <p>Саптық жаттығулар «оңға», «солға», «кері бұрыл» бұйрықтарын орындау.</p> <p>Жүру жаттығулары доппен</p> <p>А) жай жүру Б) аяқтың ұшымен жүру, доп жоғарыда В) аяқтың өкшесімен жүру, доп желкеде Г) аяқтың ішкі жағымен жүру, доп оң жақта Д) аяқтың сыртымен жүру, доп сол жақта белде</p> <p>Жүгіру жаттығулары доппен</p> <p>1) жай жүгіру 2) допты алып жүгіріп бастан айналдыру</p>	<p>ҚБ «Шапалақ» әдісі</p> 	<p>Мұғалімге ысқырық</p> <p>интерактивті тақта</p>    <p>Баскетбол добы, қолдан жасалған құрал-жабдықтарды пайдалану</p> <p>Баскетбол, волейбол доптары 16 дана</p>  

	<p>Жаттығуларды ретімен орындау.</p>	<p>3) допты оң және сол қолға ұстап жүгіру 4) допты алып жүгіріп белден айналдыру 5) екі адаым жасап допты жоғары лақтыру. Жай жүру, терең демалап, дем шығару.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары доппен орындау. Жасыл және сары түс арқылы 2 лекке бөліну</p> <p>1.БҚ аяқ иық мөлшерінде, 1-2 санға басты сол жаққа айландыру- доп жоғарда, 3-4 санға басты оң жаққа айландыру- доп жоғарыда</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ иық денгейінде доп алдыда, 1- 2 оңға бұрылу 3-4 солға бұрылу</p> <p>3 .Бастапқы қалып аяқ иық денгейінде доп жоғарыда 1-2 қолды оң жаққа еңкейту 3-4 қолды сол жаққа еңкейту.</p> <p>4.Бастапқы қалып аяқ иық денгейінде 1- дегенде қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшына тұрамыз. 2 -дегенде допты төмен түсіріп жерге тигіземіз. 3 - дегенде отырамыз 4 -дегенде бастапқы қалыпқа келеміз</p>		
--	--------------------------------------	---	--	--

		5.БҚ аяқ иық мөлшерінде 1-2допты жерге қойып,отыру. 3-4 допты жоғары созып, секіру.		
Сабақтың ортасы	<p>Жаңа сабақты меңгеру мақсатында «Спорттық ойындар әлеміне саяхат» Оқушыларды сапқа тұрғызу сабақтың тақырыбын түсіндіру.Оқушыларды поравозға отырғызу арқылы айналып жүріп аялдамаға келу.Оқушыларды екі топқа бөліп қарама қарсы тұрғызу, 1 - 2 лекте тұрғызу,баскетбол добын беру, жұппен жұмыс жасату.</p> <p>Саралау: А –төмен допты дұрыс қабылдау және беру. В- орташа доппен қозғалудың қимыл әрекеттерін реттілігін сақтау. С- қабілетті доппен орындалатын жаттығуларды секріктеспен үйлесімді орындау .</p> <p>Допты кеуде тұсында ұстау барысында, оң аяқты алдыға қойып, бас бармақты өзіне қарауын қадағалау.</p> <p>Қолды түзу ұстау, тізені сәл бұғу.</p> <p>Қадам жасамас бұрын допты жерге соғу.</p> <p>Әр жаттығуды үш рет қайталау.</p>	<p>Оқушыларды поравозға отырғызу арқылы айналып жүріп, аялдамаға келу.</p> <p>1. аялдама Баскетбол</p> <p>1-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2- лекте сары киген оқушыларға баскетбол добын кеуде тұсынан беру.</p> <p>2-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға баскетбол добын бір қолымен жоғарыдан беру.</p> <p>3-жаттығу; 1- лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2- лекте сары киген оқушылардын алдына тұрып, допты алып жүре шеңберге оң аяқты қойып, сол аяқпен айналып допты секріктеске қайтарып, орына қайту.</p> <p>2. Аялдама Волейбол</p> <p>1-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға волейбол добын бірінші жоғарыдан қабылдау тәсілін</p>	<p>Дескриптор ; - допты дұрыс қабылдау және беру; 1б</p> <p>- доппен қозғалудың қимыл әрекеттерін реттілігін сақтау; 2б</p> <p>- доппен орындалатын жаттығуларды секріктеспен үйлесімді орындау ; 2б</p> <p>ҚБ «Шапалақ» әдісі</p>	 <p>Ысқырық</p>   

	<p>Допты алақанға түсірмеу.</p> <p>Тізені сәл бүгу.</p> <p>Допты алақанға түсірмеу. Тізені сәл бүгу.</p> <p>Допты түзу беру.</p> <p>Допты жақын ұстау.</p> <p>Ж.С.Ж.—өлшеп ,анықтау.</p> <p>Допты бастан жоғары көтермеу.</p>	<p>орындап , жұбына жоғарыдан беру.</p> <p>2-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға. Жүгіріп барып қолын тигізеді де артқа қайтып , допты төменнен қабылдайды. Осылайша жаттығуды оқушылардың алма кезек ауысуы арқылы орындалады.</p> <p>3-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға волейбол добын жоғары лақтыртып шеңберден айналады да допты төменнен қабылдау арқылы допты қайтарады. Осылайша жаттығуды оқушылардың алма кезек ауысуы арқылы орындалады.</p> <p>3. Аялдама Футбол</p> <p>1-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға</p> <p>футбол добын аяқтың ішкі қырымен береді .</p> <p>2-жаттығу 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға футбол добын ортанғы сызыққа дейін алып келіп сары киген</p>	<p>ТБ – топтық «Жүрек» әдісі арқылы</p> <p>ЖБ- «Жүрек» әдісі арқылы</p>	 <p>Ысқырық</p> 
--	---	---	---	--

	<p>Қолды допты бас жағына жеткізіп, қаттырақ тарту.</p> <p>Допты дұрыс қабылдау.</p> <p>Қауіпсіздік ережелерін сақтау.</p>	<p>оқушыға беріп артқа қайтады сары киген оқушы тура осы жаттығуды қайталайды. Осы жаттығуды алма кезек қайталайды әр жаттығуды төрт реттен қайталау.</p> <p>3-жаттығу 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға қарама қайшы футбол добын аяқтың ішкі қырымен кедергілер арасынан өткізіп береді әр жаттығуды төрт реттен қайталайды.</p> <p>4. аялдама Регби</p> <p>1-жаттығу ; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар 2-лекте сары киген оқушыларға. Регби добын айналдыру тәсілдері арқылы беру.</p> <p>2-жаттығу; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар регби добын ұстап тұрады 2- лекте сары киген оқушылардан допты жұлып алу тәсілін орындау.</p> <p>3-жаттығу ; 1-лекте тұрған жасылдағы оқушылар регби добын ортаға қояды да, ал екінші сары киген оқушы допты алып жасыл киген оқушыға лақтырып өз орнына қайтадан тұрады.</p> <p>«Кім жылдам ?» ойыны Ойын ережесі бойынша</p>	<p>ӨӨБ- «Бас бармақ» әдісі арқылы</p> <p>ҚБ «Шапалақ» әдісі</p>	<p>Ысқырық</p> 
--	--	--	---	--

		Екі лектегі оқушылар бір біріне жақындап орналасады. Ортаға доп қойылады. Мұғалімнің (бас, құлақ, аяқ, тізе...) айтқан жеріне қолдарын қойып отырады, ал мұғалім «доп» дегенде допты бірінші болып жұлып алу керек.														
Сабақтың соңы	Ағзаны қалпына келтіру және босақсыту жаттығулары, сабақты қорытындылау. «Көңіл аудару» ойыны Ж.С.Ж.—өлшеп, анықтау. Рефлексия «3Қ» әдісі арқылы қорытындылау.	Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдарына байланысты кері байланыс жасайды	ҚБ: Мұғалім оқушыларды сабақтағы жетістігін айта отырып, оқушыларды бағалайды .	Үй тапсырмасы Рефлексия парағы												
	<table border="1"> <tr> <td>Қызықты </td> <td>Құнды </td> <td>Қиын </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Қызықты 	Құнды 	Қиын 												
Қызықты 	Құнды 	Қиын 														

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖҮКТЕМЕ МӨЛШЕРІН АНЫҚТАУ ХАТТАМАСЫ

Өткізілетін мерзімі: _____ Сыныбы: _____

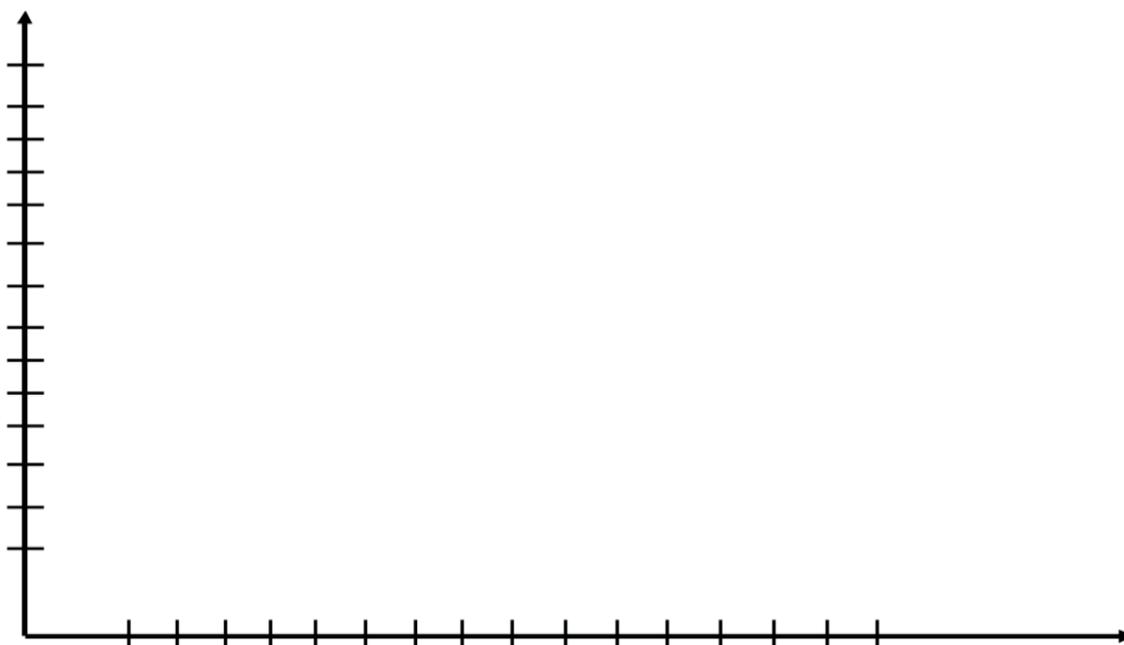
Сабақ міндеттері: _____

Сабақ жүргізуші: _____ Хаттама жүргізуші: _____

Бақылаудағы оқушы: _____

№	Тамыр соғысын есептеу уақыты	Ж.С.Ж.		Қимыл-әрекет түрлері	Ескерту
		10 сек.	1 мин.		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

ЖҮРЕК СОҒЫСЫНЫҢ КЕСТЕСІ



Ғаниұлы Мирас

Алматы облысы білім басқармасының,
Еңбекшіқазақ ауданы бойынша білім
бөлімі мемлекеттік мекемесінің
Абылай хан атындағы № 4 орта мектебі
Дене шынықтыру пәні педагогі,
педагог-модератор

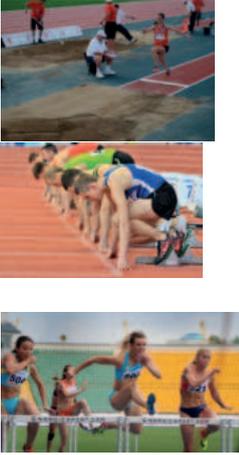


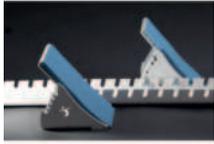
ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНЫҢ ПЕДАГОГІНЕ АРНАЛҒАН САБАҚ ЖОСПАРЫ НЕМЕСЕ ҚЫСҚА МЕРЗІМДІ ЖОСПАР

Сабақтың тақырыбы: Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру.

Бөлім	1 бөлім: Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жақсарту.
Педагогтің аты-жөні	Ғаниұлы Мирас
Күні:	
Сынып:8	Қатысушылар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	8. 3. 4. 1 денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу
Сабақтың мақсаты	Қауіпсіздіктің әсер ету үшін бірқатар әлеуметтік қабілеттерді түсінеді. Оқушыларды қысқа қашықтыққа жүгіруді үйренеді. Қысқа қашықтыққа жүгіру арқылы оқушылардың шапшаңдық, ептілік, төзімділік, батылдық қасиеттерін жетілдіре түседі.

САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ:

Сабақтың кезеңі/ уақыты	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 15мин</p>	<p>Ұйымдастыру Оқушыларды сапқа тұрғызу. Мәлімет алу. Түгендеу. Сәлемдесу.</p> <p>Көңіл-күйлерің қалай балалар?</p> <p>Оқушыларға жеребе тарту арқылы ЕББҚБ (ерекше білімді қажет ететін бала) анықтаймыз. А) Мобилограф қазіргі таңда ең танымал мамандық. Сенің мақсатың видеоға түсіру арқылы білім алушылардың сабағын бақылайды В) Коментатор спортпен байланысты мамандық. Оның мақсаты сабақ барысындағы білім алушарды бақылайды және жазып отырады.</p> <p>Сабақтың тақырыбы мен мақсатын ашу үшін «инсайт» әдісі</p> <p>1. Берілген суреттерде қандай қашықтық жүгіруге жатады?</p> 	<p>Сапқа тұрып, мәлімет береді</p> <p>Өз көңіл-күйлерімен бөліседі.</p> <p>Оқушылар тақырыпты анықтайды. Мақсатты айтады. Сұрақтың жауаптары.</p> <p>Жауабы:</p>  <p>Жауабы: қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде</p>  <p>Жауабы:</p>	<p>Сұраққа дұрыс жауап берген оқушыны смайлик штампымен бағаланады.</p>	<p>Дене шынықтыруды оқытудың денені салауатты шынықтыру, спорттық-спецификалық қозғалу, техникалық қауіпсіздік дағдылары мен дене бітімі қабілеттерін меңгеруге бағытталған ӨНХ басшылыққа алу, 2023-2024 оқу жылы https://www.youtube.com/watch?v=aVli4VCB2i0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zpavGOT2GmM</p> <p>Ысқырық. секундомер.</p>

	<p>2.Суреттегі затты қай кезде қолданады?</p>  <p>3.Жеңіл атлетикадан 2012 жылы олимпиада чемпионы?</p> <p>4.Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде төреші неше пәрмен береді?</p> <p>5.Қысқа қашықтыққа жүгірудің қауіпсіздік ережелерін ата?</p> <p>6.Қысқа қашықтықтың ұзындығы?</p> <p>7.Қысқа қашықтыққа жүгіру қалай басталады?</p> <p>8.Жеңіл атлетикадан жүгіруді қай пәрмен берілгеннен кейін бастайды?</p> <p>Ал енді бүгінгі біздің тақырыбымыз Қауіпсіздік ережесі, қысқа қашықтыққа жүгіруді толық ашып өтетін боламыз.</p> <p>Сабақты бастамас бұрын, бір оқушыны</p>	<p>Ольга Рыпакова</p> <p>Жауабы: 3</p> <p>Жауабы: Өз жолағымен жүгіру</p> <p>Жауабы: 30,60,100 м</p> <p>Жауабы: Төменгі сөре</p> <p>Жауабы: «Жүгір»</p> <p>Жаттығуды орындау</p> <p>Бой жазу және ЖДЖ жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын қалпына келтіру.</p>	<p>Әр топтарда оқушылар бірін-бірі бағалайды.</p> <p>қадағалап, бағалап тұрады</p>	
--	---	---	--	--

	<p>белгілеп пульсін өлшеп алу.</p> <p>Жүгіру кезіндегі қауіпсіздік ережелері</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Қысқа қашықтықтарды тек өз жолымен жүгіру керек; ● Басқа жүгірушінің жолына өтіп кетуге болмайды; ● Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды; ● Қатарласа жүгіріп келе жатқан сыныптастарымен әңгімелесуге, оларға тым жақындауға болмайды. <p>Оқушылардың спорттық киімдеріне назар аудару.</p> <p>Шеңбер бойымен жүре отырып жүру және жүгіру жаттығуларын орындаймыз</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Екі қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. 2. Екі қол иықта, аяқтың өкшесімен жүру. 3. Қол белде, аяқтың сыртқы қырымен жүру. <p>Музыка «Адай» күйі орындалады.</p> <p>Жүгіру жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шеңбер айналып жүгіру. 2. Оң иықпен екі қолды алдыға айналдырамыз 3. Сол иықпен екі қолды артқа айналдырамыз <p>Демалыс жаттығуы</p>	<p>Жаттығуды орындау</p> <p>Жаттығуды орындау</p> <p>Жаттығуды орындау</p> <p>Дескриптор <i>Білім алушы</i> қауіпсіздік ережесін жұмыс барысында сақтайды; мақсатқа жетуде командалық жұмыста көшбасшылық танытады; тапсырманы мұқият әрі дұрыс орындайды.</p>		<p>бой жазу жаттығулары сілтемесі</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулар сілтемесі</p>
--	--	---	--	--

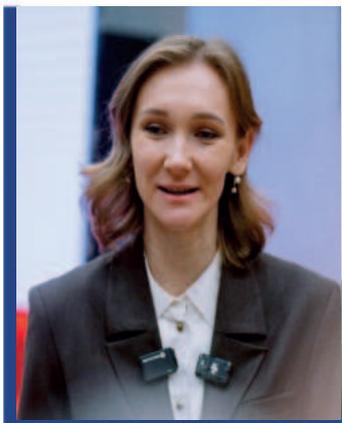
	<p>Білім алушыларды 2 топқа бөледі.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тізені жоғары көтеріп жүгіру. 2. Аяқты артқа сілтеп жүгіру. 3. Аяқтан аяққа секіру. <p>Демалыс жаттығуы. Білім алушының пульсын өлшеу.</p> <p>ЖДЖ топта орындау Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындалуын қадағалау.</p> 			
<p>Сабақтың ортасы 20 мин</p>	<p>1.Төменгі сөреден шығу техникасын үйрету.</p> <p>«Сөреге» деген бұйрық берілгенде сөре сызығына келіп бір, бір жарым қадам санап алып қолды сөре сызығының үстіне қойып итеретін аяқты алдыңғы ұшына қойып итермейтін аяқтың тізесі итеретін аяқтың табанының орта тұсында тұрады, бас пен иық бір деңгейде, салмақ қолға түсіп тұрады.</p> <p>«Дайындал» деген бұйрықта сәл көтеріліп алға қарап тұрады.</p> <p>«Жүгір» деген бұйрықта бар екпіні мен аяқты жылдам қолды алға артқа сермеп 20 метрге максималды қарқын алғанша жиі-жиі басып жүгіреді.</p>	<p>Білім алушылар жаттығуларды қайталап орындайды.</p>  		<p>rep.ksu.kz/bitstream/handle/data/701/...</p>

	<p>«Сәреге» деген бұйрықта сәреге тұру. «Дайындал» деген бұйрықта көтерілу. «Жүгір» деген бұйрықта аяқ қолды тез-тез қимылдатып 20 метрге дейін аяқты жиі жиі басып максималды қарқын алғанша сөйтіп жүгіріп, қалғанын барынша қарқынмен жүгіріп келіп мәре сызығын кесіп өту қажет. 30,60 метрге жүгірту.</p>  <p>Алдыңғы аяқ тірегіш сәре сызығынан 40-50 см. алдыңғы дән. Бұл сәрелік қозғалыс вариантында кедергіден жүгіруші тез жоғарғы жылдамдықты алып, жүгіру адым ұзындығы бір қалыпты өседі, бірақ сәрелік қозғалыстан, дистанция бойымен жүргенде жүгіруші ырғағы әртүрлі болғандығы қиыншылық тудырады. 8 адымдық екпін алғанда сәре сызығына итерілетін тірегіші алға қойылады (40-66 см. сәре сызығының алдыңғы және артқы аяқ тірегіштің аралығы 20-40 см.). Мұндай сәрелік қозғалыста спортшы табиғи адым ұзындығы қысқартады, бірақ дистанция бойымен жүргенде</p>	 <p>Жауабы: Қысқа қашықтықтарды тек өз жолымен жүгіру керек; Басқа жүгірушінің жолына өтіп кетуге болмайды;</p> <p>Жауабы: Жүгіру, секіру, лақтыру.</p> <p>Жауабы: 30,60,100</p> <p>Жауабы: Сәреге тұр, дайындал, жүгір</p>	<p>ppt-online.org/380090</p>    	
--	--	--	---	--

	<p>тұрақты ырғақ сақтайды.</p>  <p>Тікенектер-табанында тікенектері бар жүгіру аяқ киімі. Тікенектер жабынға жабысып, спортшыға үлкен жылдамдықты дамытуға мүмкіндік береді. Табан сырғып кетпейді және жүгірушінің күші ысырап болмайды.</p> <p>Білім алушыларды 2 топқа бөліп, екі адамнан 30 метр қашықтыққа жүгіріп барып қоржынның ішіндегі сурақтарға жауап беру.</p> <p>ЕБК А) Секундомермен тұрады В) Білім алушыны бағалап тұрады.</p> <p>Сұрақ жауап айдары.</p> <p>1. Жүгіру кезіндегі қауіпсіздік ережелері қандай?</p> <p>2. Жеңіл атлетиканың қандай түрлерін білесің ?</p> <p>3. Қысқа қашықтыққа жүгіруге қандай қашықтықтар жатады?</p> <p>4. Қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде төреші</p>	<p>Жауабы: 675</p> <p>Жауабы: Денсаулық. Ақ жаулық Он саулық</p> <p>Жауабы: Ұлттық тағамдар, ұлттық киімдер, ұлттық ойындар</p> <p>Жауабы: Сыйластық Қимастық Жауабы: 800</p> <p>Жауабы: Серік Сәпиев</p>	     	<p>http://www.det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/?oid=MultiPartArticle-id-13602092</p>
--	---	---	---	--

	<p>қандай пәрмен береді?</p> <p>5. $500+175=$</p> <p>6. Бірінші байлық -..... Екінші байлық -..... Үшінші байлық-.....</p> <p>7. Қазақтың ұлттық құндылықтарын ата?</p> <p>8. Отбасының сәні- ”””” Достықтың сәні-.....</p> <p>9. $600+200=$</p> <p>10. Спортшының аты-жөнін атаңыз?</p>			
<p>Сабақтың соңы 5мин</p>	<p>Сапқа тұрғызу. ЕБК кері байланысын береді. Экранда көрсетілген кестенің нәтижесін шығарады. Рефлексия Қысқа қашықтыққа жүгіру бойынша қорытындысын ұлттық құндылыққа тәрбиелей отырып «Сөре, мөре» әдісі бойынша анықтау. Мақсаты: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырыпты меңгеру деңгейін анықтау. Сипаттама: Оқушылар өз беттерінше сабақтың басында қойылған сұраққа жауап береді. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды, оқушылар ауызша жауап береді.</p>	<p>Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі. Сабақ басындағы мұғалім сұрағына жауап береді.</p>	<p>Оқушыларды мақтап, мадақтау</p>	

	<p>Мұғалім әрекеті: Сұрақ-жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Сабақ басында қойылған сұрағына әр оқушыдан жауап сұрайды. Жақсы нәтижеге қол жеткізген оқушылар мен үздіктерді атайды. Қалыпқа келу пульсін анықтаймыз. Осымен сабағымыз аяқталды.Сау болыңыздар.</p>			
--	---	--	--	--



Уважаемая Ольга Сергеевна !

От всей души поздравляем Вас с должностью Президента Федерации легкой атлетики Казахстана!

Ваш труд и талант всегда высоко ценятся, и мы надеемся, что Ваши достижения и новаторские идеи станут примером для публики в Вашей новой работе!

Коллектив Национального научно-практического центра физической культуры

Рыпакова Ольга Сергеевна родилась 30 ноября 1984 года, Усть-Каменогорск, Республика Казахстан — казахстанская легкоатлетка, специализирующаяся в прыжках в длину, тройном прыжке и семиборье. Чемпионка Олимпийских игр в Лондоне (2012), серебряный призёр Олимпийских игр в Пекине (2008) и бронзовый призёр Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016) в тройном прыжке. Чемпионка мира 2010 года в помещении в тройном прыжке.

В 2001 году окончила Восточно-Казахстанскую областную школу-интернат для одаренных в спорте. Тренировалась под руководством отца — С. Д. Алексеева. Чемпионка мира 2010 года в прыжках в длину, трёхкратная чемпионка Летних Азиатских игр в тройном прыжке и однажды в семиборье, чемпионка Универсиады 2007 года в Бангкоке (Таиланд) в тройном прыжке. Заслуженный мастер спорта.

На Олимпиаде 2012 года в предварительном раунде была первой с результатом 14,79 м. В финале Олимпийских игр в Лондоне победила с результатом 14,98 м.

В 2006 году закончила Казахскую академию спорта и туризма по специальности «Тренер-преподаватель по легкой атлетике».

Является Представителем Комиссии спортсменов Национального Олимпийского комитета РК (с 02.2024г.)

С декабря 2024 года назначена Президентом Федерации легкой атлетики Республики Казахстан.



Құрметті Нұрлан Айдарұлы!

Сізді өмір жолындағы биік белес 60 жасқа толған мерейтойыңызбен және «Жаңа Қазақстанның жыл адамы» атағына ие болған марапатыңызбен 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 тілейміз. Қызығы мен шыжығы қатар жүретін ұстаздық жолыңыз тек өрлеу мен өсуге бастасын.

Сізге шын көңілден зор денсаулық, қажымас қайрат, отбасыңызға баянды бақыт тілейміз.

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы ұжымы

Тұрабай Нұрлан Айдарұлы 1964 жылдың 13 желтоқсанында Қызылорда облысы Жаңақорған ауданына қарасты қазіргі Кейден ауылында ұстаздар отбасында дүниеге келген.

1987 жылы Қарағанды дене тәрбиесі және спорт техникумын бітірген соң 1972-82 жылдары өзі білім алған №208 орта мектебіне дене шынықтыру пәнінің мұғалімі болып жұмысқа орналасады. 1993 жылы мамандығы бойынша білімін Қызылорда педагогикалық институтында дене шынықтыру мамандығы бойынша толықтырады. 2006 жылы Қазақстан халықтар достығы университетінің бакалавриатын бітіріп, педагог-психолог бакалавры біліктілігі мен академиялық дәрежесінің жоғарғы дипломын алды.

2008 жылдан дене тәрбиесі пәнінің педагогі болып жұмыс атқаруда. Педагог зерттеуші. Педагогикалық еңбек өтілі 37 жыл. Білім беру мекемесінде қоғамдық негізде қазақша күрес, тоғызқұмалақ, асық ату, шахмат үйірмелерін ұйымдастырып шәкірттері облыстық, республикалық жарыстардан жүлделерге ие болды. Оқушыларын патриоттыққа, адалдыққа, ептілікке, жылдамдыққа тәрбиелеу бойынша жасаған бағдарламалық жұмыстары республика көлеміне насихатталып, мақалалары республикалық басылымдарда жарияланды және аудандық, облыстық, республикалық марапаттарға ие болды. Отбасында 2 ұл 2 қыз бала тәрбиелеп өсірген ардақты әке.

Еркін күрестен спорт шебері. Классикалық күрестен I дәреже, шаңғы спортынан III дәрежеге ие. Президенттік үш сайыс жарысы бойынша Қазақстан чемпионы. Бірнеше спорт түрінен өткен жарыстар бойынша облыстық, республикалық жарыстардың жүлдегері. Еткен еңбегі үшін 2017 жылы «Үздік дене шынықтыру мұғалімі» номинациясының иегері, 2024 жылы «Жаңа Қазақстанның жыл адамы» атағына ие болды.

**«Дене тәрбиесінің жаршысы»/ «Вестник физической культуры»
ғылыми-практикалық журналы үздік педагогикалық практиканы
жариялау үшін ұсынылған басылымдардың тізіміне енді
<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>**

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

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

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

Баршаңызды ғылыми және әдістемелік жұмыстарыңызды жариялауға шақырамыз!

**Научно-практический журнал «Дене тәрбиесі жаршысы»/ «Вестник
физической культуры» вошел в перечень рекомендованных изданий
для публикаций лучшей педагогической практики
<https://uba.edu.kz/storage/app/media/TIZIM%2005.07.2024.pdf>**

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

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

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

Приглашаем всех публиковать свои научные и учебно- методические работы!



МАҚАЛАЛАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

«Дене тәрбиесі жаршысы» - «Вестник физической культуры» ғылыми - практикалық журналы спорт педагогикасы, психология, физиология, медицина және басқа да ғылымдар мәселелерін қоса алғанда, дене шынықтыру мен спорттың заманауи іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған.

Жариялауға ұсынылатын материалдар келесі талаптарға сай болуы керек:

Файл пішімі: Microsoft Word. Парақ форматы: А4. Шеттері: жоғарғы және төменгі -2.0 см, сол - 3 см, оң-1 см. негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 14 пункт, аннотация және түйінді сөздер: 12 пункт. Кестелер, сілтемелер, схемалар, графиктер, диаграммалар мен суреттер мәтінде кішірек қаріпті (12 пункт) пайдалануға рұқсат етіледі. Жол аралығы: жалғыз. Абзац шегінісі - 1,0 см.

Мақала көлемі - 3-тен 10 бетке дейін. Суреттердің көлемі мақаланың ¼ көлемінен аспауы керек.

Мақалалардың материалдары плагиатқа тексеріледі.

Мақала келесі ережелерге сәйкес қатаң түрде рәсімделуі керек:

- FTAMP (ғылыми техникалық ақпараттың мемлекетаралық рубрикаторы);

–ортасында бас әріптермен-мақаланың атауы. Орталығы бойынша жол арқылы – автордың (-лардың) тегі мен аты-жөні (4 автордан артық емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), өткізусіз төмен ұйымның атауы, қала және ел;

- беттің ені бойынша-аннотация (30 – дан 100 сөзге дейін) және түйінді сөздер (5-7 сөз) және одан әрі-мақала мәтіні. Мақаланың соңында - «Пайдаланылған дереккөздердің тізімі».

Мақаланың атауы, авторлардың аты-жөні (толық), аннотация және түйінді сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударманы сапалы және мамандар орындауы керек.

Қалың қаріппен бөлектеу керек: **мақаланың атауы, автордың аты-жөні*, аннотация, кілт сөздер, пайдаланылған дереккөздердің тізімі.**

Мәтіндегі әдебиеттерге сілтемелер төртбұрышты жақшадағы араб сандарымен берілген. Әдебиеттер тізімі ГОСТ 7.5-98; ГОСТ 7.1-2003 сәйкес рәсімделуі керек. Барлық сілтемелер түпнұсқа тілінде берілуі керек.

Мақала құрылымы: кіріспе, әдістеме, практикалық қолдану, ұсыныстар, қорытынды және пайдаланылған дереккөздердің тізімі.

Материалдардың дұрыстығы, сауаттылығы үшін мақала авторлары жауап береді. Редакциялық алқа талаптарға сәйкес келмейтін материалдарды қабылдамауға құқылы.

Мақаланың электрондық нұсқасы электрондық пошта арқылы жіберілуі керек naukanprcfk@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 naucanprcfk@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



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

Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесі жаршысы / Вестник физической культуры

Ғылыми-практикалық журнал / Научно- практический журнал,

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

Телефон: +7 (7172) 73-48-10, электрондық пошта: **nprcfk2020@yandex.kz**

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

Заказ: № 221317, Тираж: 200

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

Email VN-astaruna@bk.ru

тел.: 8 7172 41-68-89

2001 ж. 07.02 бастап шығарылады.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы