



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

www.rcfk.edu.kz

№ 2 (49)

30 ИЮНЯ 2025 ГОДА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ НА
ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

стр.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

стр.13

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

стр.22



ISSN 2310-693X



0 2

9 772310 693142



**Календарь событий РЦФКиДО
01 апреля – 30 июня 2025 года**



ОТДЕЛ СПОРТА

31.03. – 02.04.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(5-6 кл., ДЕВОЧКИ)

03.04. – 05.04.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ (ЮНОШИ)

07.04. – 09.04.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ФУТБОЛУ «БАЛҒАРЫ ДОП»
(7-8 кл., ЮНОШИ)

08.04. – 10.04.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

11.04. – 13.04.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ФУТБОЛУ «БАЛҒАРЫ ДОП»
(7-8 кл., ДЕВУШКИ)

15.04. – 16.04.2025

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ШАШКАМ

19.04. – 20.04.2025

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ДЗЮДО

25.04. – 27.04.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(5-6 кл., МАЛЬЧИКИ)

29.04. – 01.05.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(5-6 кл., ДЕВУШКИ)

05.05. – 07.05.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ФУТБОЛУ «БАЛҒАРЫ ДОП»
(5-6 кл., ЮНОШИ)

12.05. – 14.05.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ФУТБОЛУ «БАЛҒАРЫ ДОП»
(5-6 кл., ДЕВУШКИ)

18.05. – 20.05.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП»
(5-6 кл., МАЛЬЧИКИ)

12.06. – 14.06.2025

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ПРЕЗИДЕНТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

22.04. – 25.04.2025

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ НА
ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ,
ПРИУРОЧЕННЫЕ К ГОДУ РАБОЧИХ
ПРОФЕССИЙ

20.05. – 22.05.2025

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ В
ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

03.06. – 05.06.2025

ОБЛАСТНОЙ СЛЕТ ЮНЫХ ТУРИСТОВ
«ТУҒАН ЕЛ, ТУҒАН ӨЛКЕ», ПОСВЯЩЕННЫЙ
190-ЛЕТИЮ ШОКАНА УАЛИХАНОВА

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

08.04. – 11.04.2025

ОБЛАСТНОЙ ЭТАП РЕСПУБЛИКАНСКОГО
КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - 2025»

13.05.2025

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
«ПУТЬ К КАЧЕСТВЕННОМУ ОБРАЗОВАНИЮ:
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ»

19.05. – 30.05.2025

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(1 ПОТОК)

02.06. – 13.06.2025

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(2 ПОТОК)



Состав редакционного совета регионального научно-методического журнала

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Бимурзин Қуаныш Уахитович, директор Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Сивохин Иван Павлович, доктор педагогических наук, член в ученном совете по защите докторских диссертаций, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, старший научный сотрудник КРУ им.А.Байтурсынова.

Сафаргалиева Гүлфия Надимовна, заведующая кафедрой теории и практики физической культуры и спорта КРУ им.А.Байтурсынова.

Огиенко Надежда Анатольевна, КПН педагогических наук, разработчик образовательных программ «Туризм», «Физическая культура и спорт», «Начальная военная подготовка и физическая культура», старший преподаватель КРУ им.А.Байтурсынова.

Султанова Галия Еркеновна, победитель Республиканского конкурса «Лучший педагог» -2024, педагог Костанайского высшего педагогического колледжа

Миничкин Роман Иванович, педагог-мастер, КГУ «Общеобразовательная школа № 8 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Жуатов Сапар Қуанышевич, методист физической культуры методического кабинета отдела образования Мендыкаринского района.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Рябченкова Наталья Дарьябевна, заместитель директора Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Варакина Татьяна Валерьевна, руководитель методического отдела Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области.

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР

Эсова Асель Серыковна, методист Региональный центр физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области

Регистрационное свидетельство

№13909- Ж, выдано Министерством культуры и информации РК 01.10.2013.

Собственник:

КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

Республика Казахстан

Издательство ИП ЛИ. Индекс100000.

Карагандинская область, город Караганда, Ермакова 73/2

Контактный телефон 8 7212 996339

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

Бимурзина Л.А.

Искусственный интеллект в туристической отрасли: правовые вызовы и перспективы регулирования



6

Овчинников Ю.С.

Влияние физических упражнений на организм ребенка

ҚЫЗЫҚТЫ - ИНТЕРЕСНО



8

Кабжанова Г.М

Стратегии создания сильного спортивного бренда: ключевые подходы и инструменты



11

Калиев К.А

Роль работы учителя физической культуры-тренера спортивной секции джюш на базе малокомплектной общеобразовательной школы как ключевого фактора ранней спортивной специализации спортсменов из числа учащихся



13

Каримов Р.К

Каримова А.Т

Формирование здорового образа жизни у младших школьников



16

Сманов С.К

Психологическое воздействие регулярных физических упражнений на подростков



19

Байрамов Р.В

Системно-деятельностный подход на уроках физической культуры в рамках обновленного содержания образования



20

Жирютина Д.Ю

Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры



22

Мусагалиев Е.Б

Легкая атлетика в системе физического воспитания

ӘДІСТЕМЕ - МЕТОДИКА



22

Шишкин В.В

Совершенствование личностно-значимых качеств будущего специалиста в процессе формирования профессионально важных двигательных навыков

ТӘЖІРІБЕ - ОПЫТ



ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ: ПРАВОВЫЕ ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ

**БИМУРЗИНА ЛЯЗЗАТ
АЛДАБЕРГЕНОВНА**

старший преподаватель
ЧУ «Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова»

Түйіндеме

Мақалада туристік салада жасанды интеллектіні (ЖИ) қолдану және оған байланысты туындайтын құқықтық мәселелер қарастырылады. ЖИ-ді онлайн брондау, жеке ұсыныстар жасау, автоматтандырылған қызметтер көрсету сияқты негізгі бағыттарда қолдану ерекшеліктері талданады. Автор ЖИ-дің қолданылуынан туындайтын жауапкершілік, тұтынушылардың құқықтарын қорғау және дербес деректерді өңдеу мәселелеріне баса назар аударады. Еуропалық Одақтың AI Act және GDPR нормативтік актілері мен Қазақстандағы қолданыстағы заңнама сарапталады. Мақалада туристік салада ЖИ-ді құқықтық реттеуді жетілдіруге бағытталған ұсыныстар беріліп, инновация мен тұтынушылардың құқықтарын қорғау арасындағы тепе-теңдікті сақтау қажеттілігі атап өтіледі.

Аннотация

В статье рассматривается использование искусственного интеллекта (ИИ) в туристической отрасли и связанные с этим правовые вызовы. Анализируются основные направления применения ИИ - от онлайн-бронирований до персонализированных рекомендаций и автоматизированных сервисов. Особое внимание уделяется юридическим рискам: ответственности за действия ИИ, защите прав потребителей, обработке персональных данных. Приводится обзор международного опыта регулирования (в частности, законодательства ЕС - AI Act и GDPR) и текущей нормативной базы Казахстана. В завершение представлены рекомендации по формированию эффективного правового механизма регулирования ИИ в сфере туризма. Автор подчеркивает необходимость создания комплексной правовой системы, обеспечивающей

баланс между технологическим развитием и защитой интересов потребителей.

Annotation

The article discusses the use of artificial intelligence (AI) in the tourism industry and related legal challenges. The main directions of AI application are analyzed, from online bookings to personalized recommendations and automated services. Special attention is paid to legal risks: responsibility for AI actions, consumer protection, and personal data processing. The review provides an overview of international regulatory experience (in particular, EU legislation - AI Act and GDPR) and the current regulatory framework in Kazakhstan. In conclusion, recommendations are presented on the formation of an effective legal mechanism for regulating AI in the tourism sector. The author emphasizes the need to create a comprehensive legal system that ensures a balance between technological development and consumer protection.

Түйінді сөздер: жасанды интеллект, туризм, цифрлық технологиялар, құқықтық реттеу, Дербес деректер, жауапкершілік, тұтыну құқықтары, ai Act, GDPR, Қазақстан, автоматтандыру, заңдық тәуекелдер

Ключевые слова: искусственный интеллект, туризм, цифровые технологии, правовое регулирование, персональные данные, ответственность, потребительские права, AI Act, GDPR, Казахстан, автоматизация, юридические риски

Keywords: artificial intelligence, tourism, digital technologies, legal regulation, personal data, responsibility, consumer rights, AI Act, GDPR, Kazakhstan, automation, legal risks



Введение

В последние годы туристическая отрасль претерпевает значительные трансформации под воздействием цифровых технологий. Одним из ключевых драйверов изменений стал искусственный интеллект (ИИ), активно внедряемый в различные процессы: от онлайн-бронирования до индивидуальных рекомендаций, от чат-ботов до виртуальных туров. В условиях постпандемийной экономики и роста цифровизации ИИ становится неотъемлемой частью туристической экосистемы.

Однако использование ИИ также порождает серьезные юридические вызовы. Среди них - защита персональных данных туристов, распределение ответственности при ошибках алгоритмов, правовая непрозрачность решений, принимаемых ИИ, а также потенциальная дискриминация пользователей. Учитывая, что многие страны, включая Казахстан, пока не имеют специализированного регулирования в этой области, возникает необходимость в исследовании существующих правовых рисков и выработке рекомендаций по правовому обеспечению цифровой трансформации туризма.

Использование ИИ в туристической индустрии

ИИ всё чаще применяется в следующих направлениях туристической деятельности:

Автоматизация бронирований: платформы типа Booking, Expedia, Skyscanner используют алгоритмы для подбора вариантов на основе предпочтений пользователя.

Персонализированные рекомендации: с помощью машинного обучения системы анализируют прошлые поездки, запросы и предпочтения клиентов.

Цифровые ассистенты и чат-боты: они обрабатывают обращения туристов, помогают с навигацией, информацией о местных достопримечательностях и даже бронированием.

Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR): используются для демонстрации туров в формате «до покупки», что активно внедряется в агентствах.

Распознавание образов и голоса: для быстрого прохождения контроля в аэропортах, отелях и туристических объектах.

Такая автоматизация повышает эффективность бизнеса, снижает издержки и улучшает пользовательский опыт, однако одновременно создаёт и новые юридические риски.

Правовые вызовы и риски. Ответственность за действия ИИ

Одним из главных юридических вопросов является определение ответственности в случае ущерба, причинённого действиями ИИ. Например, если система бронирования ошибочно оформит тур, или

виртуальный помощник предоставит неверную информацию о визовом режиме, кто будет нести ответственность: разработчик, туристическая компания или сам пользователь?

На сегодняшний день в большинстве стран ИИ не обладает правосубъектностью, а значит, всю ответственность несут юридические и физические лица, его использующие или разрабатывающие. Это создаёт риски перекладывания ответственности и сложность в установлении виновной стороны.

Нарушение прав потребителей

ИИ может нарушать права туристов:

через **ошибки в ценообразовании** (например, завышенные цены для пользователей из определённых стран),

путём **автоматического отказа в услугах** без объяснения причин (например, при подозрении в мошенничестве),

или **введением в заблуждение** через рекомендательные системы.

Большинство платформ не предоставляют пользователям возможности обжаловать автоматические решения, что противоречит нормам защиты прав потребителей.

Обработка и защита персональных данных

ИИ-системы обрабатывают большие объёмы данных о туристах: имя, контакты, платежные данные, геолокацию, историю поездок. Такая информация представляет собой ценность, но и высокий риск в случае утечки или несанкционированного использования.

В ЕС действует **Общий регламент по защите данных (GDPR)**, который ограничивает автоматизированную обработку без явного согласия пользователя. В Казахстане действует Закон РК «О персональных данных», однако практика его применения в ИИ-системах остаётся ограниченной и требует актуализации.

Международное и национальное регулирование

Европейский опыт

ЕС разработал **Регламент об искусственном интеллекте (AI Act)** — первый в мире документ, направленный на комплексное регулирование ИИ. Он предлагает классификацию по уровням риска (минимальный, ограниченный, высокий, недопустимый) и устанавливает строгие требования к прозрачности, безопасности и защите прав человека.

Для туристических ИИ-приложений, оказывающих влияние на выбор и свободу передвижения, могут применяться положения о «высоком риске». Кроме того, GDPR остаётся ключевым нормативом, регулирующим использование персональных данных.

Регулирование в Казахстане

На сегодняшний день в Казахстане отсутствует



специальный закон об ИИ. Основные нормы содержатся:

в Гражданском кодексе (регулирующем обязательства и ответственность),

в законах «О персональных данных», «О защите прав потребителей»,

и в проекте Концепции развития искусственного интеллекта до 2030 года.

Туристическая отрасль пока не входит в приоритетные сферы цифрового регулирования, что создаёт нормативные пробелы.

Перспективы и рекомендации

В целях обеспечения безопасности и законности применения ИИ в туристической отрасли предлагается:

Принятие нормативных актов, регулирующих ответственность за действия ИИ в туристических сервисах.

Обеспечение прозрачности алгоритмов, особенно в рекомендательных и оценочных системах.

Введение обязательств по информированному согласию, особенно при автоматизированной обработке данных.

Создание механизмов обжалования автоматических решений, принимаемых ИИ.

Внедрение этических кодексов ИИ, в рамках саморегулируемых туристических организаций и профессиональных объединений.

Заключение

ИИ трансформирует туристическую отрасль, повышая эффективность и удобство для потребителей. Однако такие изменения должны сопровождаться надлежащим правовым регулированием, обеспечивающим защиту прав пользователей и спра-

ведливую ответственность всех участников рынка. Казахстану и другим странам СНГ предстоит разработать комплексный подход к регулированию ИИ в туризме, включая законодательные и этические механизмы, ориентированные на баланс между инновациями и безопасностью.

Список литературы

Европейская комиссия. Artificial Intelligence Act: Proposal for a Regulation [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52021PC0206>

Регламент (ЕС) 2016/679 Европейского парламента и Совета от 27 апреля 2016 года (Общий регламент по защите данных – GDPR) // Официальный журнал Европейского Союза. — 2016. — № L119. — С. 1–88.

Закон Республики Казахстан от 21 мая 2013 года № 94-V «О персональных данных и их защите» // Парламентская газета РК. — 2013.

Концепция развития искусственного интеллекта в Республике Казахстан до 2030 года [Электронный ресурс]. — Министерство цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности РК. — 2023. — Режим доступа: <https://digital.gov.kz>

Бочарова, М. В. Правовые аспекты применения искусственного интеллекта в цифровой экономике // Журнал российского права. — 2022. — № 3. — С. 58–66.

Ермаков, С. Ю. Ответственность за ущерб, причинённый системами искусственного интеллекта: проблемы и подходы // Право и управление. XXI век. — 2021. — № 1. — С. 45–52.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА



ОВЧИННИКОВ ЮРИЙ СЕРГЕЕВИЧ

учитель физической культуры
КГУ «Николаевской основной средней
школы отдела образования района Беимбета
Майлина» Управления образования акимата
Костанайской области

Түйіндеме

Бұл жұмыста мектеп оқушыларының сабақтарында дене жаттығуларын қолданудың негізгі аспектілері талданады. Дене белсенділігі – денсаулықтың, күштің, төзімділіктің және тәртіптің кепілі.



Аннотация

В настоящей работе проанализированы основные аспекты использования физических упражнений у школьников на уроках. Физическая активность — залог крепкого здоровья, силы, выносливости и дисциплины.

Негізгі сөздер: дене белсенділігі, жаттығу, денсаулық, тәртіп, төзімділік, дене жүйелері.

Ключевые слова: физическая активность, упражнения, здоровье, дисциплина, выносливость, системы организма.

Сегодня речь пойдет о важной и актуальной теме — влиянии физических упражнений на организм школьника. В современном мире, где технологии вытесняют активные игры, а школьные занятия требуют много времени и сил, тема физической активности становится особенно значимой. Здоровье ребенка — это основа его будущего, и физические упражнения играют в этом ключевую роль.

Общее значение физической активности

Физическая активность — это не просто спорт или занятия на уроках физкультуры. Это естественная потребность растущего организма. Дети школьного возраста проводят много времени за партой и за учебниками, что ограничивает их подвижность. Недостаток движения может привести к ослаблению организма, нарушению осанки, ухудшению обмена веществ и даже к психологическим проблемам.



Регулярные физические упражнения помогают поддерживать здоровье, развивают силу, выносливость, гибкость, координацию и устойчивость к нагрузкам. Это особенно важно в школьном возрасте, когда организм активно растет и формируется.

Воздействие на различные системы организма

Физические упражнения оказывают комплексное влияние на все системы организма школьника:

Опорно-двигательный аппарат:

Упражнения укрепляют мышцы и суставы, способствуют правильному формированию костной ткани.

Они помогают развить осанку, предупреждают сколиоз и другие нарушения позвоночника, которые часто возникают у школьников из-за длительного сидения.

Сердечно-сосудистая система:

Во время занятий спортом сердце работает активнее, что тренирует сердечную мышцу и улучшает кровообращение.

Физическая активность способствует снижению артериального давления, укрепляет сосуды и увеличивает выносливость организма.

Дыхательная система:

У школьников, занимающихся физкультурой, увеличивается жизненная емкость легких.

Улучшается вентиляция легких, а значит, ткани организма получают больше кислорода, что особенно важно для активной умственной деятельности.

Обмен веществ и иммунитет:

Упражнения ускоряют обменные процессы, способствуют нормализации массы тела и предупреждению ожирения.

Физическая активность укрепляет иммунную систему: школьники, которые регулярно занимаются спортом, реже болеют простудными и инфекционными заболеваниями.

Нервная система и психоэмоциональное состояние:

Движение способствует выработке гормонов радости — эндорфинов. Они поднимают настроение, снижают уровень стресса и тревожности.

Дети становятся более уравновешенными, спокойными, легче справляются с нагрузками в школе и в жизни.

Влияние на умственные способности и учебу

Существует мнение, что физкультура — это только для тела, а не для ума. Но это не так. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению памяти, внимания и концентрации. После прогулки или тренировки ребенок лучше усваивает материал, быстрее решает задачи и легче справляется с учебной нагрузкой.

Социальное развитие и дисциплина

Занятия физической культурой — это не только здоровье, но и воспитание. Во время совместных игр и тренировок школьники учатся работать в команде, поддерживать друг друга, соблюдать правила, быть дисциплинированными и ответственными. Спорт помогает формировать лидерские качества, настойчивость, уверенность в себе.

Проблемы недостатка физической активности



К сожалению, современные школьники проводят всё больше времени за гаджетами, компьютером и телевизором. Снижение физической активности приводит к гиподинамии — малоподвижному образу жизни. Это может вызывать ожирение, утомляемость, снижение иммунитета, ухудшение сна и даже депрессию. Важно понимать, что уже с детства закладываются привычки, которые повлияют на здоровье в будущем.

Рекомендации по физической активности для школьников

Всемирная организация здравоохранения рекомендует детям школьного возраста не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности в день.

Это могут быть занятия физкультурой, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, велосипед, плавание, спортивные секции и даже активные домашние дела.

Главное — это регулярность, разнообразие и интерес к движению.

Подводя итог, хочется сказать: физические упражнения — это не просто способ сохранить хорошую физическую форму. Это мощный инструмент укрепления здоровья, развития личности, повышения учебной успеваемости и улучшения общего самочувствия школьника.

Давайте помнить, что движение — это жизнь. И чем активнее мы будем в детстве, тем крепче будет наше здоровье во взрослой жизни. Пусть физическая активность станет такой же привычкой, как чистка зубов или утренний завтрак. Это вклад в наше здоровье, успех и будущее.



КАБЖАНОВА ГУЛЬМИРА МАРАТОВНА

старший преподаватель
ЧУ «Костанайский инженерно-
экономический университет
им. М.Дулатова»

СТРАТЕГИИ СОЗДАНИЯ СИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО БРЕНДА: КЛЮЧЕВЫЕ ПОДХОДЫ И ИНСТРУМЕНТЫ

Түйіндеме

Мақалада спорттық брендті құру мен нығайтудың негізгі стратегиялары мен құралдары қарастырылады.

Аннотация

В статье рассматриваются основные стратегии и инструменты для создания и укрепления спортивного бренда.

Abstract

The article discusses the main strategies and tools for creating and strengthening a sports brand.

Түйін сөздер: Брендинг, танымал ету, спорт, демеушілер, спорт өнімдері

Ключевые слова: Брендинг, **популяризации**, спорт, спонсоры, спортивная продукция

Key words: Branding, promotion, sports, sponsors, sports products

Введение

Актуальность темы бренд-менеджмента в спортивной индустрии обусловлена быстрым



развитием этого сектора и его высокой конкуренцией. В современном мире спорт превратился из простого развлечения в мощный бизнес, где сильный бренд играет ключевую роль в привлечении фанатов, спонсоров и партнеров, а также в формировании имиджа и лояльности аудитории.

Рост глобализации и цифровых технологий значительно расширили возможности для продвижения спортивных брендов, одновременно увеличив их значение на международной арене. В условиях насыщенного рынка и высокой конкуренции создание уникального и узнаваемого бренда становится необходимым условием для достижения успеха.

Кроме того, с развитием социальных сетей и онлайн-платформ спортсмены, команды и организации получили новые инструменты для взаимодействия с фанатами, что требует стратегического подхода к управлению брендом. В связи с этим эффективный бренд-менеджмент становится важнейшим фактором устойчивого развития и коммерческого успеха в спортивной индустрии.

Таким образом, изучение стратегий бренд-менеджмента в спорте актуально для понимания современных трендов, повышения конкурентоспособности и формирования долгосрочной ценности спортивных брендов.

Значение сильного бренда для команд, лиг, спортсменов и компаний трудно переоценить, поскольку он оказывает существенное влияние на их успех и устойчивое развитие в спортивной индустрии.

Для команд и лиг:

Сильный бренд способствует привлечению большего числа болельщиков, увеличению посещаемости матчей и расширению аудитории по всему миру.

Узнаваемый бренд привлекает спонсоров и партнеров, что обеспечивает дополнительные источники дохода через спонсорские контракты, мерчендайзинг и трансляции.

Хорошо развитый бренд помогает выделиться среди конкурентов, укрепляя позиции на рынке.

Для спортсменов:

Сильный личный бренд способствует получению более выгодных контрактов, участию в рекламных кампаниях и повышению популярности среди фанатов.

Имидж и репутация спортсмена помогают сохранять ценность даже после завершения спортивной деятельности.

Для компаний:

Ассоциация с популярным спортивным брендом позволяет компаниям укреплять свою позицию на рынке, запускать совместные продукты и акции.

Участие в спортивных проектах помогает формировать позитивный образ бренда, демонстрировать социальную ответственность и привлекать целевую аудиторию.

В целом, сильный бренд создает эмоциональную связь с аудиторией, повышает доверие и лояльность, что является ключевым фактором для достижения долгосрочного успеха в спортивной индустрии.

Понимание основ бренда в спорте

Спортивный бренд — это совокупность уникальных ассоциаций, символов, ценностей и имиджа, связанных с командой, спортсменом или организацией в сфере спорта, которые формируют узнаваемость и доверие у аудитории. Он включает в себя визуальные элементы (логотип, цвета, дизайн), а также эмоциональные и культурные аспекты, отражающие идентичность и особенности бренда.

Цель спортивного бренда - создать сильную связь с болельщиками, потребителями и партнерами, способствовать формированию лояльности и отличать его от конкурентов на рынке. Важной характеристикой является его способность вызывать положительные эмоции, ассоциации с успехом, традициями или ценностями спорта.

Таким образом, спортивный бренд — это не только название или логотип, а комплекс образов и смыслов, которые делают его узнаваемым и привлекательным для целевой аудитории в контексте спортивной деятельности.

Отличительные особенности спортивных брендов по сравнению с брендами в других отраслях заключаются в их уникальных характеристиках и функциях, обусловленных спецификой спортивной индустрии. Вот основные из них:

Спортивные бренды вызывают сильные эмоциональные отклики у болельщиков и фанатов, формируя глубокую привязанность через традиции, победы, командный дух и культурные ценности. Эта эмоциональная связь зачастую превосходит обычное потребительское отношение.

Они создают ощущение принадлежности к определенной группе или сообществу - фанатам, регионам, странам или культурным ценностям. Это способствует формированию сильной идентичности и коллективной гордости. Спортивные бренды активно взаимодействуют с аудиторией через мероприятия, соревнования, социальные сети и мерчендайзинг, что усиливает их присутствие в жизни потребителей.

Бренды в спорте часто связаны с победами, рекордами, историей успеха и традициями команд или спортсменов, что придает им особую ценность и престиж.

Спортивные бренды подвержены сезонным колебаниям (например, чемпионаты, турниры), что требует гибкости в маркетинговых стратегиях и по-



стоянного обновления имиджа.

Они используют не только коммерческие сообщения, но и культурные, социальные и патриотические аспекты для укрепления связи с аудиторией.

Многие спортивные бренды борются за глобальное признание и популярность среди миллионов поклонников по всему миру.

Спортивные бренды ассоциируются с активным образом жизни, здоровьем и фитнесом, что делает их важными для формирования позитивных ценностей у потребителей.

Эти особенности делают спортивные бренды уникальными по сравнению с брендами в других отраслях - они не только продают продукт или услугу, а создают целую культуру, идентичность и сообщество вокруг своей деятельности. Важность уникальности и эмоциональной связи спортивных брендов с аудиторией обусловлена их ключевой ролью в формировании лояльности, доверия и долгосрочного успеха.

Уникальность бренда помогает выделиться среди многочисленных конкурентов, подчеркнуть свои особенности, ценности и стиль. Это особенно важно в условиях высокой конкуренции в спортивной индустрии, где множество команд, спортсменов и компаний борются за внимание аудитории.

В целом, уникальность и эмоциональная связь делают спортивные бренды не только узнаваемыми, но и значимыми для людей - они становятся частью их жизни, культуры и идентичности. Это обеспечивает долгосрочный успех бренда и устойчивое развитие в конкурентной среде.

Ключевые подходы к созданию сильного спортивного бренда

Ключевые подходы к созданию сильного спортивного бренда включают стратегические методы и практики, направленные на формирование уникальной идентичности, эмоциональной связи и высокой узнаваемости.

Для реализации стратегий создания сильного спортивного бренда используются разнообразные инструменты, которые помогают укрепить имидж, повысить узнаваемость и эмоциональную связь с аудиторией.

Ниже представлены основные инструменты и их описание:

Брендинг и визуальная идентичность

Разработка логотипа, фирменных цветов, шрифтов и графических элементов

Создание брендбука для обеспечения единых стандартов визуального оформления во всех коммуникациях

Использование фирменных элементов в рекламе, мерчендайзинге и на мероприятиях

Контент-маркетинг

Создание уникальных историй, видеороликов,

интервью с спортсменами и тренерами

Ведение блогов, подкастов и социальных сетей для постоянного взаимодействия с аудиторией

Производство контента, вызывающего эмоции и укрепляющего связь с брендом

Социальные сети и цифровые платформы

Активное присутствие в популярных соцсетях (Instagram, Facebook, TikTok, Twitter)

Проведение онлайн-кампаний, конкурсов и челленджей для вовлечения аудитории

Использование аналитики для оценки эффективности коммуникаций и корректировки стратегии

Мерчендайзинг

Разработка и продажа брендированной продукции (одежда, аксессуары, сувениры)

Организация pop-up магазинов и точек продаж на мероприятиях

Внедрение инновационных форматов мерча (например, лимитированные серии)

Партнерства и коллаборации

Сотрудничество с известными личностями, инфлюенсерами и другими брендами для расширения охвата

Проведение совместных мероприятий или кампаний с партнерами

Мероприятия и спонсорство

Организация спортивных соревнований, фестивалей, благотворительных акций

Спонсорская поддержка команд или турниров для повышения узнаваемости

PR-кампании и медийное освещение

Работа со СМИ для публикации статей, интервью и репортажей о бренде

Использование пресс-релизов для анонсов новых инициатив или достижений

Личные бренды спортсменов/амбассадоров

Создание совместных проектов или кампаний с амбассадорами

Продвижение спортсменов как лиц бренда через их личные соцсети и публичные выступления

Обратная связь и аналитика

Проведение опросов, фокус-групп для понимания восприятия бренда

Мониторинг отзывов в соцсетях и на форумах для своевременного реагирования

Образовательные программы и социальные инициативы

Реализация программ по популяризации спорта среди молодежи

Вовлечение в социальные проекты для формирования позитивного имиджа

Использование этих инструментов в комплексе позволяет эффективно реализовать стратегии по созданию сильного спортивного бренда, укреплять его позиции на рынке и вызывать долгосрочную эмоциональную **привязанность аудитории.**



Создание сильного спортивного бренда — это комплексный и многогранный процесс, требующий стратегического подхода, четкого понимания целевой аудитории и последовательного применения эффективных инструментов. Успешный бренд не только выделяется на фоне конкурентов, но и вызывает эмоциональную привязанность у поклонников, укрепляя их лояльность и доверие. Важно избегать распространенных ошибок, таких как недостаточная дифференциация или несогласованность коммуникаций, чтобы обеспечить долгосрочный успех. Постоянное развитие, инновации и искренняя связь с аудиторией — ключевые факторы, позволяющие спортивному бренду стать действительно сильным и узнаваемым. Следуя описанным стратегиям и инструментам, организации смогут не только укрепить свои позиции на рынке, но и вдохновлять миллионы людей на новые достижения и победы.

Список литературных источников

Алексеев, В. В. (2018). Маркетинг спортивных брендов: стратегии и инструменты. Москва: Издательство «Эксперт».

Иванов, А. П., & Смирнова, Е. Ю. (2020). Стратегии развития спортивных брендов в условиях цифровой трансформации. Журнал спортивного маркетинга, 5(2), 45-58.

Кузнецов, А. И. (2019). Визуальный брендинг в спорте: создание узнаваемого образа. Международный журнал маркетинга и рекламы, 12(3), 112-119.



КАЛИЕВ КАБДРАХМАН АНУАРБЕКОВИЧ

учитель физической культуры
КГУ «Карагайлинская общеобразовательная
школа отдела образования
Алтынсаринского района» Управления
образования акимата Костанайской области

РОЛЬ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ-ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЮСШ НА БАЗЕ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ КАК КЛЮЧЕВОГО ФАКТОРА РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЧИСЛА УЧАЩИХСЯ

Аннотация

Статья посвящена исследованию ключевой роли тренера детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ), работающего на базе общеобразовательного учреждения, в процессе формирования ранней спортивной специализации учащихся. Анализируются факторы, влияющие на эффективность его деятельности в школьной среде: условия для тренировочного процесса, доступность инвентаря и оборудования, а также особенности взаимодействия с администрацией школы, родителями и педагогическим коллективом. Особое внимание уделяется педагогическим аспектам: способности тренера выявлять спортивные задатки у детей, мотивировать их к систематическим занятиям и развивать потенциал с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Также рассматриваются методические подходы к организации тренировочного процесса в условиях ограниченных ресурсов, вопросы профилактики перегрузок и травматизма, а также формирования здорового образа жизни у школьников.



Ключевые слова: школьный тренер, ранняя спортивная специализация, спортивные задатки, тренировочный процесс, малокомплектная школа.

В условиях современной образовательной среды, особенно в малокомплектных общеобразовательных школах с ограниченными ресурсами, работа учителя физической культуры и тренера ДЮСШ приобретает особую важность. Его деятельность выходит за рамки простого обучения физическим навыкам — он становится ключевым участником процесса ранней спортивной специализации, оказывающим долговременное влияние на развитие ребёнка.

Особенности малокомплектной школы и вызовы ранней специализации

Малокомплектные школы, преимущественно расположенные в сельской местности и небольших населённых пунктах, сталкиваются с рядом специфических проблем: ограниченное материально-техническое обеспечение, нехватка квалифицированных специалистов, а также малое количество учащихся, затрудняющее формирование спортивных секций и команд. В таких условиях возможность ранней спортивной специализации — углублённого занятия одним или несколькими видами спорта с раннего возраста — может показаться затруднительной.

Тем не менее, именно здесь тренер ДЮСШ становится незаменимым звеном в системе физического воспитания. Его деятельность охватывает не только тренировочный процесс, но и личностное развитие учащихся, формируя у них устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Функции тренера ДЮСШ в условиях малокомплектной школы

Диагностика и выявление способностей
Тренер обладает специализированными знаниями в конкретном виде спорта, что позволяет ему на ранних этапах определить предрасположенность детей к тому или иному направлению. Он обращает внимание не только на физические, но и на психологические качества: настойчивость, целеустремлённость, командный дух.

Разработка тренировочных программ
С учётом возрастных и физиологических особенностей учащихся тренер организует системный тренировочный процесс. Это способствует постепенному формированию необходимых физических качеств — выносливости, силы, координации.

Роль наставника и воспитателя
В малокомплектной школе тренер часто становится для детей важным авторитетом. Он формирует такие личностные качества, как дисциплина, ответственность, устойчивость к стрессам, умение работать в

коллективе и принимать поражения.

Преимущества ранней спортивной специализации под руководством тренера ДЮСШ

Максимальное раскрытие потенциала
Целенаправленная спортивная подготовка с раннего возраста повышает шансы на достижение высоких результатов.

Профилактика девиантного поведения
Регулярные тренировки, участие в соревнованиях и принадлежность к команде помогают детям избежать негативного влияния уличной среды и направить энергию в позитивное русло.

Укрепление здоровья
Под руководством квалифицированного специалиста физические нагрузки становятся инструментом формирования выносливого, здорового организма и правильной осанки.

Развитие социальных навыков
Взаимодействие с тренером, товарищами по команде и соперниками учит конструктивной коммуникации, разрешению конфликтов и взаимовыручке.

Создание основы для будущей карьеры
Ранняя специализация может стать стартовой площадкой для поступления в спортивные колледжи и вузы, а также для дальнейшей профессиональной карьеры в спорте.

Интеграция работы тренера в образовательный процесс

Для достижения максимальной эффективности деятельность тренера ДЮСШ должна быть органично встроена в образовательную среду школы:

Сотрудничество с учителями физической культуры
Важно обеспечить обмен опытом, совместное планирование занятий и проведение спортивных мероприятий.

Использование школьной инфраструктуры
Необходимо рационально задействовать спортивный зал, стадион, оборудование для тренировок.

Поддержка со стороны администрации
Школа должна признать значимость работы тренера, создавать условия для его деятельности, поощрять спортивные достижения учащихся.

Информирование и вовлечение родителей
Проведение собраний, разъяснение целей ранней специализации и вовлечение родителей в тренировочный процесс усиливают мотивацию детей.

Совместная работа тренера и учителя физической культуры

Тренер и учитель физической культуры должны действовать как единая команда:

Обмен профессиональными знаниями
Тренер делится опытом в конкретных спортивных дисциплинах, учитель — методикой преподавания и знанием школьной программы.

Совместное планирование



Разработка единой системы занятий позволяет избежать дублирования и обеспечивает преемственность.

Взаимное участие в занятиях

Учитель может посещать тренировки, тренер — участвовать в уроках физической культуры, что способствует более точному отбору перспективных учеников.

Проведение совместных мероприятий

Внутришкольные соревнования, спортивные праздники, «Весёлые старты» укрепляют командный дух и повышают мотивацию.

Заключение

Работа тренера ДЮСШ в условиях малокомплектной школы имеет исключительное значение. Он не только обучает технике определённого вида спорта, но и становится проводником в мир физического развития и спорта, наставником, воспитателем и примером для подражания. Его миссия — не просто сформировать спортсмена, а развить личность, способную к

самореализации, командной работе и ведению здорового образа жизни. Интеграция усилий тренера, учителей и родителей — ключ к успеху в формировании устойчивой спортивной культуры среди учащихся.

Список использованной литературы

Комаров О.Ю., Байрамов Р.В. Методика развития специальной выносливости локальных мышечных групп в подготовке спортсменов-гиревиков // *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы II Всероссийской науч.-практ. конф.* — Омск, 2014. — С. 35–40.

Комаров О.Ю. и др. Механизмы энергообеспечения и биохимической адаптации к соревновательным упражнениям в гиревом спорте // *Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы III Всероссийской науч.-практ. конф.* — Омск, 2015. — С. 104–111.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



КАРИМОВ РЕНАТ КАРИМОВИЧ

учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа
№ 1 отдела образования города Рудного»
Управления образования акимата
Костанайской области



КАРИМОВА АНАРА ТУРСУМБЕКОВНА

учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа
№ 1 отдела образования города Рудного»
Управления образования акимата
Костанайской области

**Аннотация**

Салауатты өмір салтын қалыптастыру тақырыбы жақында денсаулық сақтау, педагогика, әлеуметтану және басқа да әлеуметтік ғылымдар саласындағы интегративті білім зерттеушілерінің назарын аударды. Мақалада «салауатты өмір салты» ұғымына анықтама беріледі, жас балаларда салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі принциптері анықталады, сонымен қатар оны қалыптастыру әдістерінің құрылымдық және мазмұнды мазмұны анықталады.

Тема формирования здорового образа жизни, в последнее время привлекает внимание исследователей интегративного знания из области здравоохранения, педагогики, социологии и др. общественных наук. В статье дано определение понятию «здоровый образ жизни», выявлены основополагающие принципы формирования здорового образа жизни у детей младшего возраста, определено структурно-содержательное наполнение методов его формирования.

Түйінді сөздер: салауатты өмір салты, кішкентай балалар, принциптер, әдістер, денсаулық, әдеттер.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дети младшего возраста, принципы, методы, здоровье, привычки.

Здоровый образ жизни – это не просто модное понятие, но и важный компонент полноценного развития современного человека. Современное определение понятия «здоровый образ жизни», согласно педагогическому словарю имеет следующее трактование – «это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление собственного здоровья; система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек» [2].

Развитие здоровых привычек с раннего возраста играет решающую роль в становлении будущего здоровья ребенка. Во-первых, это помогает предотвратить развитие многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые болезни. Во-вторых, здоровые привычки укрепляют иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и вирусам. В-третьих, здоровый образ жизни способствует развитию правильного (позитивного) мышления и поведения, что немаловажно для эффективной социальной адаптации и успешной жизни в обществе.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего возраста носит комплексный характер и осуществляется согласно основополагающим принципам:

правильное и качественное питание;
эффективное соотношение физических и умственных нагрузок;
соблюдение специально установленного режима дня;
развитие культурно-гигиенических навыков;
образование и профилактическое информирование и др. [1]

Реализация вышеперечисленных принципов на практике сопровождается системой педагогических методов и приемов, адаптированных в область образовательного здоровьесбережения.

Наиболее эффективным методом при организации педагогического процесса, направленного на формирование здорового образа жизни, является метод игры, через который целенаправленно происходит моделирование здорового поведения. Имитируя поведенческие паттерны взрослых, дети, участвуя в ситуационно-ролевых играх, исполняют различные социальные роли, они перевоплощаются в учителей, врачей, поваров, спортсменов или инструкторов и, в процессе игры, осознают, как надо заботиться о своем здоровье и что может произойти в противном случае. Кроме того, многие игры способствуют двигательной активности и физической сноровке. Бег, прыжки, игры с мячом и др. способствуют развитию физических навыков и формированию здоровых привычек [3].

Следующим методом, направленным на формирование здорового образа жизни детей младшего возраста, является наглядно-информационная пропаганда – метод передачи информации с использованием визуальных средств, таких как графика, иллюстрация, текст и т.д. Основная цель наглядно-информационной пропаганды в формировании здорового образа жизни – это информирование, обучение и мотивация к принятию и формированию здоровых привычек и поведения. Данный метод широко используется для распространения информации о преимуществах здорового образа жизни, предупреждении заболеваний, поощрении физической активности, правильном питании, личной гигиене и других аспектах здоровья. Примерами наглядно-информационной пропаганды в образовательных и культурных организациях могут быть установленные стенды и электронные мониторы с изображением информации о плюсах занятий спортом, пирамиды питания, видеороликов о важности гигиены и др.

Наиболее очевидными преимуществами метода наглядно-информационной пропаганды являются его доступность, способность привлечь внимание аудитории, возможность быстрого и легкого восприятия информации, его масштабируемость и перспективность использования



в различных контекстах и на различных платформах. К эффективным способам применения наглядно-информационной пропаганды в деле формирования здорового образа жизни относятся:

видео и анимация – создание коротких видеороликов и анимации на онлайн-платформах и в соц-сетях для демонстрации преимуществ ЗОЖ;

интерактивные презентации – использование материалов с возможностью просмотра видео и получения доп. информации, что делает процесс обучения увлекательным и запоминающимся;

выставки и инсталляции – организация интерактивных зон (например, уголков с макетами полезных продуктов), где дети получают знания через участие и наблюдение;

инфографика – оформление ярких постеров и брошюр с краткими сообщениями, диаграммами и визуальными элементами о питании, активности и гигиене;

уличное искусство – детские рисунки и инсталляции в общественных местах, оформление образовательных пространств с тематикой ЗОЖ.

Важно отметить, что наглядно-информационная пропаганда должна быть непринужденной (исключать агрессивный контекст) доступной, понятной и мотивирующей для детской аудитории [5].

Популяризация идеи формирования здорового образа жизни у детей раннего возраста через ее внедрение в учебно-воспитательный процесс образовательной организации, является наиболее распространённым и результативным методом в области организации здоровьесбережения. Данный метод отличается системностью, научной обоснованностью, объективными закономерностями, правилами и общественными установками. Его реализация выражается через интеграцию специальных учебных занятий о здоровом образе жизни в образовательные программы для детей раннего возраста, через организацию интерактивных игр и упражнений, которые помогают детям понять и запомнить основополагающие правила и принципы здоровьесбережения.

Значительная роль в деле популяризации идеи формирования здорового образа жизни отводится организации и проведению спортивных и развлекательных мероприятий, где детям

предоставляется возможность получить опыт дружеских взаимоотношений, приобрести навыки командной работы, научиться побеждать и принимать поражения, познать, что такое «самодисциплина и самоконтроль», «управление временем», «терпение и упорство», «самовыражение и креативность», «здоровый образ жизни» [4].

В заключении отметим, что дети раннего возраста лучше усваивают полученные знания и навыки, когда они применяют их на практике. В связи с чем, проведение практических занятий, направленных на выполнение физических упражнений, обучение правилам гигиены и личной безопасности будут способствовать формированию здорового образа жизни и приобретению опыта, необходимого для внедрения здоровых привычек в повседневную жизнь. Кроме того, для достижения целей формирования здорового образа жизни у детей младшего возраста, необходима комплексная организация мероприятий для их родителей, включающая проведение семинаров и консультаций, тренингов, специальных занятий и мастер-классов с участием специалистов в области питания, физической активности, психологии и медицины.

Список использованной литературы

джайнакбаев, Н. Т. Показатели физического развития школьников / Н. Т. Джайнакбаев, Л. Ж. Оракбай, А. В. Вдовцев // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2020. – № 3. – С. 244–246.

Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М.: Академия, 2005. – 176 с.

Пестриков, Е. Н. Здоровьесбережение в образовательном пространстве / Е. Н. Пестриков // Инновации в образовании. – 2019. – № 5. – С. 48–54.

Рылова, Н. Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Т. Рылова. – Кемерово: КГУ, 2007. – 21 с.

Владимиров, М. А. Основные принципы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / М. А. Владимиров. – Режим доступа: <https://students.kpfu.ru/node/14072>, свободный. – Дата обращения: 09.06.2025.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДРОСТКОВ



СМАНОВ САЯТ КЕНЖЕБЕКОВИЧ

учитель физической культуры
КГУ «Аулиекольская школа-гимназия
имени Султана Баймагамбетова отдела
образования Аулиекольского района»
Управления образования акимата
Костанайской области

Аннотация

Психологическое состояние подростков в настоящее время является одной из ключевых тем научных исследований, поскольку этот возрастной период характеризуется значительными изменениями в психоэмоциональной и социальной сферах. Подростковый возраст - время становления личности, формирования самооценки, ценностей и жизненных ориентиров. Важно отметить, что в этот период молодые люди часто сталкиваются с различными психоэмоциональными проблемами, такими как повышенная тревожность, депрессия, проблемы с самоидентификацией и социальной адаптацией.

В последние десятилетия все более актуальным становится вопрос о применении физической активности как одного из методов коррекции психологического состояния подростков. Регулярные физические упражнения оказывают многогранное влияние на организм, включая не только физическое, но и психологическое здоровье. Исследования показывают, что физическая активность способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения, повышению самооценки, а также помогает в преодо-

лении различных психоэмоциональных трудностей, таких как депрессия и тревожность. Эти эффекты могут быть особенно важными для подростков, переживающих острые стадии психологических изменений.

В этой статье описывается, как различные виды физической активности (от легких аэробных упражнений до интенсивных тренировок) положительно влияют на эмоциональное состояние подростков и их психоэмоциональное развитие. И как это важно для формирования устойчивых психологических навыков, таких как стрессоустойчивость, уверенность в себе и позитивная самооценка, которые оказывают долгосрочное влияние на личность подростка, а также способствует улучшению самооценки и социальной адаптации.

Влияние физической активности на уровень стресса и тревожности

Одним из наиболее значимых аспектов, в котором физическая активность оказывает влияние на психологическое состояние подростков, является снижение уровня стресса и тревожности. Подростковый возраст характеризуется высокой чувствительностью к стрессовым ситуациям, связанной с учебной, взаимоотношениями с родителями и сверстниками, поиском своей идентичности. Эмоциональная нестабильность, депрессивные настроения, а также страхи и переживания, связанные с гормональными изменениями, создают высокий уровень тревожности у подростков.

Регулярные физические упражнения, особенно аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт), способствуют активному выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые оказывают ярко выраженный антидепрессивный эффект. Эти нейромедиаторы помогают уменьшить восприятие стресса и снизить уровень тревожности, улучшая общее настроение подростка. Исследования показывают, что у подростков, регулярно занимающихся физической активностью, наблюдается значительное снижение уровня тревожности и стрессовых реакций по сравнению с их сверстниками, ведущими сидячий образ жизни.

Кроме того, физическая активность способствует нормализации уровня кортизола - гормона стресса, который в большом количестве может оказывать вредное воздействие на психику подростка, усиливая тревогу и нервозность.

Роль физических упражнений в формировании уверенности в себе и самооценки



Другим важным аспектом влияния физической активности является её роль в формировании уверенности в себе и улучшении самооценки. Подростки, особенно в возрасте 13-16 лет, часто испытывают трудности с самооценкой, что связано с физическими изменениями, неуверенностью в собственной привлекательности, а также с социальными проблемами, такими как желание соответствовать ожиданиям сверстников и общества.

Регулярные занятия спортом позволяют подросткам не только улучшить физическую форму, но и укрепить ощущение своей силы и возможностей. Участие в спортивных мероприятиях, достижение спортивных целей и развитие навыков, требующих дисциплины и самоотдачи, способствуют формированию чувства успеха и личной значимости. Это оказывает прямое влияние на самооценку подростков, повышая их уверенность в себе. Признание достижений в спорте - будь то участие в соревнованиях или улучшение физической выносливости - может существенно повысить самооценку и укрепить веру в свои силы.

Особенно важным является тот факт, что физическая активность способствует улучшению восприятия собственного тела, что играет ключевую роль в подростковом возрасте. Подростки, занимающиеся спортом, чувствуют себя более уверенно в своем теле, так как регулярные тренировки влияют на внешний вид, укрепляя мышцы, улучшая осанку и общую физическую форму. Это также способствует улучшению внешнего восприятия и социальной уверенности подростка.

Психоэмоциональные и когнитивные преимущества регулярных упражнений

Физическая активность оказывает благоприятное влияние не только на физическое, но и на психоэмоциональное развитие подростков. Регулярные физические упражнения активируют нейробиологические процессы, которые способствуют улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация.

Одним из главных механизмов этого влияния является повышение кровообращения в мозге, что улучшает снабжение нейронов кислородом и питательными веществами. Это, в свою очередь, улучшает когнитивные процессы, такие как способность к обучению, восприятие информации и решение задач. У подростков, регулярно занимающихся физической активностью, значительно снижается уровень когнитивных нарушений, таких как проблемы с концентрацией, вниманием и памятью, что может быть особенно важно в условиях образовательной нагрузки.

К тому же физическая активность способствует улучшению сна, который играет важную роль в поддержании нормальной психоэмоциональной устойчивости. Подростки, занимающиеся спортом,

имеют более регулярный и глубокий сон, что влияет на восстановление организма и психики, снижая уровень стресса и повышая уровень энергии и жизненного тонуса.

С точки зрения психоэмоционального состояния, физическая активность снижает уровень агрессии и раздражительности, помогая подросткам легче справляться с негативными эмоциями. Это также способствует развитию эмоциональной саморегуляции и способности к более зрелому восприятию сложных ситуаций, таких как межличностные конфликты.

Влияние спортивной деятельности на межличностные отношения и социализацию подростков

Одним из значимых аспектов, на который оказывает влияние физическая активность, является развитие социальных навыков и улучшение межличностных отношений подростков. В подростковом возрасте социальная жизнь становится важным аспектом, и отношения с друзьями, сверстниками, а также взаимодействие в школьном коллективе играют ключевую роль в эмоциональном развитии подростков. Проблемы с социализацией, трудности в общении и поиске своего места в группе могут привести к изоляции, депрессии и другим психологическим проблемам.

Физическая активность в этом контексте может служить мощным инструментом для улучшения социальной адаптации подростков. Занятия спортом, особенно командными видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол), способствуют формированию чувства принадлежности к группе, развитию навыков взаимодействия с другими людьми, сотрудничества и взаимопомощи. В спортивной команде подростки учат друг друга работать на общую цель, развивают уважение к правилам и ценностям, что способствует формированию социальных компетенций и укреплению межличностных связей.

Спортивные клубы, школьные соревнования и различные спортивные мероприятия создают возможности для подростков находить новых друзей, улучшать коммуникацию, а также повышать свою социальную уверенность. Это особенно важно для подростков, испытывающих трудности в общении или переживающих социофобию. Участие в спортивных мероприятиях помогает развивать навыки эмпатии, сотрудничества, а также укрепляет самооценку, так как успехи на спортивной арене становятся источником признания и уважения среди сверстников.

Роль педагогов и тренеров в психолого-педагогической поддержке подростков

Педагоги и тренеры играют важную роль в мотивации подростков, в том числе в создании психологически комфортной атмосферы на тренировках и уроках. Их задача - не только научить подростков спортивным навыкам, но и способствовать развитию



у них уверенности в своих силах, преодолению психологических барьеров и созданию устойчивой внутренней мотивации.

Поддержка и мотивация на тренировках

Тренеры и преподаватели физкультуры должны стать для подростков не только наставниками в спортивных вопросах, но и психологическими поддерживающими фигурами. Важно поощрять усилия подростков, а не только результат, давать им понять, что ценятся их старания, а не только победы. Личностная поддержка, внимание к индивидуальным потребностям, признание даже небольших достижений помогают подросткам почувствовать себя уверенно и мотивированно.

Создание комфортной атмосферы и преодоление стресса

Тренеры могут научить подростков справляться с психологическим напряжением и неудачами, возникающими в процессе спортивной деятельности. Подростки часто воспринимают ошибки и неудачи как личные провалы, но правильная поддержка со стороны тренера позволяет научиться извлекать уроки из ошибок, а не бояться их. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы на тренировках помогает снизить стресс и улучшить психологическое состояние подростков.

Развитие индивидуального подхода

Очень важно учитывать индивидуальные особенности подростков, их потребности и уровень физической подготовки. У каждого подростка может быть свой темп и потребности в спорте, и задача тренера — найти тот подход, который будет максимально эффективным для каждого ребенка. Это включает как физическую активность, так и психологическую поддержку на разных этапах занятий.

Восприятие подростками физической активности и спорта во многом определяется психологическими барьерами, личной мотивацией и влиянием социальной среды. Психологические барьеры, такие как сомнения в собственных силах и страхи перед неудачами, могут значительно снизить готовность подростков заниматься спортом, если не создать подходящие условия для этого у них может пропасть желание заниматься, снизится мотивация. Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные атлеты ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей, из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальных способностей, функциональных резервов, адаптационных возможностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу, спортсмены достигли выдающихся, как правило стабильных в течение длительного времени, результатов.

Влияние окружающей социальной среды на мотивацию подростков (семья, сверстники, школа)

Социальная среда играет ключевую роль в формировании отношения подростков к физической активности и спорту. С самого раннего возраста подростки испытывают влияние родителей, сверстников и учителей, что непосредственно отражается на их мотивации и восприятии спорта.

Семья как источник мотивации и поддержки

Роль семьи в формировании отношения подростков к физической активности трудно переоценить. Поддержка со стороны родителей, их вовлеченность в спортивную жизнь ребенка, а также их собственный пример могут стать важным фактором для развития у подростков привычки к занятию спортом. Если в семье физическая активность воспринимается как естественная часть жизни, подростки с большей вероятностью будут заниматься спортом. Влияние родителей может быть как прямым (регулярные тренировки вместе с ребенком, поддержка на спортивных мероприятиях), так и косвенным (создание условий для занятий спортом, запись в спортивные секции).

Однако в некоторых случаях родители могут являться и препятствием. Например, излишняя требовательность, навязывание своих ожиданий или чрезмерное давление на подростка в отношении его спортивных достижений, могут привести к снижению мотивации. Противоположная ситуация, когда родители не проявляют интереса к занятиям ребенка, также может отразиться на его отношении к спорту.

Сверстники как важный фактор влияния

В подростковом возрасте влияние сверстников становится особенно важным. Желание быть принятым в группе, соответствовать ее стандартам и участвовать в общих мероприятиях может стать мощным мотиватором для занятий физической активностью. В группах, где спортивные достижения ценятся и поддерживаются, подростки с большей вероятностью будут вовлечены в тренировки и соревнования.

С другой стороны, отсутствие поддержки со стороны сверстников или отрицательное отношение к спорту может привести к снижению интереса к нему. В таких случаях подростки могут отказаться от занятий, чтобы не выделяться или не столкнуться с насмешками.

Школа и спортивная деятельность в образовательных учреждениях

Школа также играет значительную роль в формировании отношения подростков к спорту. Уроки физкультуры, спортивные секции и школьные соревнования являются важной частью школьной жизни, и могут как способствовать развитию интереса к физической активности, так и приводить



к снижению мотивации.

Если физкультура в школе воспринимается как обязательный, но неприятный процесс, подростки могут начать избегать занятий спортом. В то же время, если школьные занятия проводятся с интересом и вовлечением, если детям предоставляются возможности для выбора видов спорта, то школа становится важным источником положительного опыта и мотивации.

СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ОБНОВЛЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



БАЙРАМОВ РУСТАМ ВЛАДИМИРОВИЧ,

учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа
№ 16 отдела образования акимата города
Костаная» Управления образования акимата
Костанайской области

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты применения системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры в условиях обновлённого содержания образования Республики Казахстан. Автор делится методами организации учебного процесса, направленными на формирование функциональной грамотности, развитие ключевых компетенций и личностный рост учащихся. Особое внимание уделяется формированию мотивации, навыков самоанализа, сотрудничества, а также преемственности подхода в различных возрастных группах.

Цель:

Показать возможности эффективной реализации системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры и его влияние на развитие обучающихся.

Задачи:

1. Раскрыть сущность системно-деятельностного подхода в контексте обновлённого содержания образования.
2. Описать конкретные приёмы и формы работы, реализуемые на уроках физической культуры.
3. Показать преимущества подхода для разных возрастных категорий учащихся.
4. Подчеркнуть трансформацию роли учителя в образовательном процессе.

Основное содержание:

Современное образование Республики Казахстан ориентировано на подготовку личности, способной к саморазвитию, критическому мышлению и активному участию в жизни общества. Одним из инструментов достижения этих целей стал системно-деятельностный подход, лежащий в основе всех предметных программ, включая физическую культуру.

Сущность подхода:

Системно-деятельностный подход — это не просто методика проведения урока, а целостная образовательная философия, при которой ученик становится активным участником учебного процесса. Знание не передаётся в готовом виде, а приобретается через действия, взаимодействие и осмысление.

Реализация на практике:

На уроках физической культуры этот подход особенно эффективен, так как движение, игра, соревнование и работа в группе становятся основой как физического, так и личностного развития.

Совместное целеполагание. Урок начинается с определения целей совместно с учащимися. Это может быть обсуждение того, что они хотели бы улучшить в своих навыках или освоить нового. Такой приём развивает мотивацию, ответственность и осознанность.

Групповая и парная работа. Эстафеты, парные упражнения, анализ действий друг друга —



всё это способствует развитию коммуникативных умений, взаимопомощи и командного духа.

Рефлексия. В конце занятия дети анализируют собственный прогресс с помощью вопросов: «Чему я научился?», «Что получилось?», «Что нужно улучшить?». Это способствует формированию критического мышления и самооценки.

Возрастные особенности внедрения:

1–4 классы. Используются игровые методы и эмоционально насыщенные задания, способствующие формированию интереса к движению и базовых двигательных навыков.

5–9 классы. Учащиеся развивают навыки самостоятельности, самоконтроля, ответственности. Вводятся элементы планирования, ведения дневников, анализа техники.

10–11 классы. Старшеклассники участвуют в разработке проектов (например, организация спортивного мероприятия), укрепляют осознание значимости физической активности.

Преимущества подхода:

Согласно исследованиям Назарбаев Интеллектуальных школ и Назарбаев Университета, системно-деятельностный подход:

Повышает учебную мотивацию;

Формирует метапредметные навыки;

Снижает уровень тревожности;

Способствует развитию творческого и критического мышления;

Формирует устойчивые привычки к здоровому образу жизни.

На практике можно наблюдать, как дети становятся более инициативными, уверенными в себе, вовлечёнными в процесс. Задания с элементами проектной деятельности, например, создание собственной разминки или квеста, развивают творческий потенциал.

Заключение:

Системно-деятельностный подход на уроках физической культуры — это не просто педагогическая инновация, а стратегически важный шаг к формированию целостной, осознанной, ответственной личности. Он помогает ученикам не только освоить физические навыки, но и научиться мыслить, взаимодействовать и принимать решения. Роль учителя в этом процессе трансформируется: от инструктора к наставнику и партнёру в развитии.

Сегодня особенно важно формировать поколение, способное адаптироваться к изменениям, заботиться о своём здоровье и вести активный образ жизни. Системно-деятельностный подход даёт для этого все необходимые инструменты.



ЖИРЮТИНА ДИАНА ЮРЬЕВНА

учитель физической культуры

КГУ «Апановская основная средняя школа
отдела образования района Беимбета
Майлина» Управления образования акимата
Костанайской области

СВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

В статье рассматриваются подходы к внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. Подчёркивается важность формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом, создания безопасной и комфортной среды, а также адаптации уроков под индивидуальные особенности учащихся. Представлены практические приёмы, способствующие укреплению здоровья, формированию осознанного отношения к физической активности и снижению уровня утомляемости.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, технологии, урок, профилактика, мотивация, ученики.

Современные условия требуют от школы не только передачи знаний, но и сохранения физического и психического здоровья обучающихся. Уроки физической культуры играют ключевую роль



в формировании здорового образа жизни, развитии двигательной активности и снижении гиподинамии у школьников. В этом контексте внедрение здоровьесберегающих технологий становится важнейшим направлением педагогической деятельности.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс педагогических условий, приёмов и методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников в образовательном процессе. Для уроков физкультуры это означает:

разумное дозирование нагрузки,
соблюдение санитарно-гигиенических норм,
создание положительного эмоционального климата,
учёт психофизиологических особенностей детей,
профилактику переутомления и травм.

Основные принципы здоровьесберегающих подходов на уроках физкультуры:

Индивидуальный подход — учёт уровня подготовки, состояния здоровья и настроения ученика.

Постепенное наращивание нагрузки — особенно важно для учащихся младшего и среднего звена.

Эмоциональная поддержка — доброжелательная атмосфера снижает тревожность и страх перед физическими упражнениями.

Разнообразие видов деятельности — чередование подвижных, координационных, дыхательных и релаксационных упражнений.

Рефлексия и самоконтроль — формирование у школьников привычки следить за своим самочувствием.

В своей работе стараюсь включать здоровьесберегающие элементы в каждый этап урока:

Вводная часть: обязательно включает элементы дыхательной гимнастики и ОРУ с мягкой нагрузкой.

Основная часть: упражнения подбираются с учётом возраста, уровня подготовки, погоды (на улице или в зале), особое внимание уделяется технике безопасности.

Заключительная часть: элементы растяжки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. При возможности — короткая рефлексия.

На уроке физической культуры обычно включаю следующие виды упражнений для развития ловкости:

1. Гимнастические и акробатические упражнения со сменной поз. Например, быстро сменить следующее положение, сидя, лёжа, стоя, в наклоне вперёд, повернувшись боком и так далее. Упражнения выполняются с дополнительными упражнениями для рук, с предметами и без предметов (например, подбросить мяч, быстро повернуться кругом один

или два раза и поймать мяч. Подбросить мяч, сесть, встать и поймать его).

2. Преодоление полос препятствий на площадке, а также полос препятствий в зале, составленных из гимнастических нарядов и мелкого инвентаря (мячи, обручи и т. п.).

3. Упражнения на равновесии.

4. Различные единоборства и групповые или парные упражнения с сопротивлением партнёров - перетягивание, перевёртывание партнёра в положение лёжа на спине или на животе и т.п.

5. Различные манипуляции с предметами: жонглирование, перебрасывание друг друга мячей, колец, гимнастических палок с дополнительными движениями, метания в цель.

6. Акробатические упражнения.

7. Командные игры - упражнения, требующие согласованности действий участников.

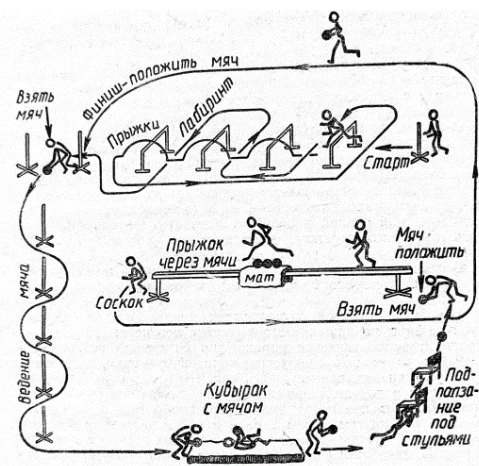
8. Игры аттракционы.

9. Подвижные игры с обводкой предметов (стойки, набивные мячи) и противников, перехватами мяча после отскока и тому подобное.

10. Спортивные игры.

В урок включаю не более 4-5 упражнений на ловкость. Время отдыха между сериями 1,5-1 минута.

Примерная полоса препятствий в зале (рис 1): добежать до низких барьеров (3-4 штуки); перепрыгнуть через них, отталкиваясь двумя ногами; вернуться к первому барьеру и бежать, обегать каждый барьер как лабиринт. Далее, добежать до ворот, взять лежащий между ними мяч, оббежать с ним все стойки (с любой стороны, пусть каждый решает, с какой выгоднее сделать заход). Сделать на мате кувырок (с мячом в руках); подбросить мяч под стульями и самому пролезть вслед; положить мяч у бревна, влезть на бревно, перешагнуть через лежащий на нем мат, прыгнуть с конца бревна, вернуться к началу бревна, взять в руки мяч, оббежать с ним стойку у стартовой линии и положить мяч между ворот, где он лежал в начале.





Можно включать в число упражнений на полосе перебороты через низкую перекладину или жердь параллельных брусьев, перелезание с каната на канат, перебегание по перевернутым скамейкам, пробегание через обручи и прочие задания, которые обычно включают в соревнования «Веселые старты».

Также активно применяю игровые формы (национальные игры, станционные задания), которые формируют положительный настрой и включённость.

После внедрения этих подходов в практику я отметила:

улучшение физической выносливости и осанки у учащихся;

рост заинтересованности в физкультуре, даже у ранее неактивных учеников;

снижение количества жалоб на усталость после уроков;

повышение дисциплины и командного взаимодействия в классах.

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры — это не просто методика, а философия отношения к обучению через заботу о здоровье. Именно такие подходы позволяют не только укрепить организм школьников, но и сформировать у них осознанное отношение к физической активности как к неотъемлемой части здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования РК.
2. М.А. Галагузова. Здоровьесберегающие технологии в школе. — М.: Просвещение, 2021.
3. В.А. Лях. Теория и методика физического воспитания школьников. — М.: Академия, 2020.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



МУСАГАЛИЕВ ЕРЖАН БАХЫТБЕКОВИЧ

учитель физической культуры
КГУ «Каменскуральская
общеобразовательная школа отдела
образования Мендыкаринского района»
Управления образования акимата
Костанайской области

Аннотация

Статья посвящена роли легкой атлетики в системе физического воспитания школьников. Легкая атлетика включает в себя основные физические упражнения, такие как ходьба, бег, прыжки и метание, которые развивают важнейшие кондиционные и координационные качества организма. Занятия легкой атлетикой способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитию выносливости, гибкости и силы. В статье рассматривается важность легкой атлетики в формировании физической культуры детей и подростков, а также её оздоровительное значение. Особое внимание уделено структуре урока физической культуры и методике преподавания легкой атлетики в школе, включая подготовительную, основную и заключительную части урока. Легкая атлетика также способствует воспитанию нравственных качеств, таких как стойкость и целеустремленность, что делает её неотъемлемой частью образовательного процесса.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическое воспитание, школьники, выносливость, координация, упражнения, здоровье, физическая культура.

Актуальность исследования. В условиях современного образовательного процесса физическая активность школьников становится важнейшей составляющей общего развития. Легкая атлетика, как доступный и эффективный вид



спорта, обладает уникальными оздоровительными и воспитательными возможностями. Она помогает не только укрепить физическое здоровье детей, но и формировать такие качества, как воля, настойчивость и целеустремленность, что делает занятия этим видом спорта особенно важными для подрастающего поколения.

Цель — рассмотреть значение легкой атлетики в системе физического воспитания, ее влияние на физическое развитие школьников, а также методы и принципы преподавания легкой атлетики на уроках физкультуры в школе. В статье также подчеркивается значимость легкой атлетики для формирования физических и нравственных качеств у детей [1].

Лёгкая атлетика представляет собой фундаментальное направление спортивной деятельности, включающее в себя основные виды двигательной активности человека — ходьбу, бег, прыжки и метание. Данные упражнения обладают широким диапазоном возможности регулирования физической нагрузки, что обуславливает их высокую адаптивность к занятиям с детьми и подростками различных возрастных категорий и уровней физической подготовленности. Включение элементов лёгкой атлетики в систему физического воспитания способствует комплексному воздействию на организм, активизируя значительное количество мышечных групп и оказывая положительное влияние на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем.

Использование легкоатлетических упражнений в образовательном процессе способствует формированию у обучающихся основных физических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость и гибкость, а также развитию координационных способностей. Существенным преимуществом лёгкой атлетики является возможность объективного количественного измерения результатов, что позволяет применять их в качестве индикатора уровня физического развития учащихся, тем самым повышая эффективность контроля и управления процессом обучения.

Дополнительным достоинством является то, что большинство легкоатлетических упражнений не требует применения специализированного дорогостоящего инвентаря, что даёт возможность проведения занятий как на оборудованных спортивных площадках, так и в условиях открытой местности. Это обеспечивает широкую доступность данной формы физической активности и способствует эффективной организации тренировочного процесса в разнообразных условиях.

В системе школьного физического воспитания урок физической культуры является основным организационным элементом, обеспечивающим реализацию содержания лёгкой

атлетики. Он традиционно структурируется на три функциональных этапа: подготовительный, основной и заключительный. Подготовительный этап направлен на активацию основных функциональных систем организма посредством динамических упражнений при минимальных временных затратах. В рамках этой части урока используются такие виды активности, как спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, прыжки и ускорения, служащие подготовкой к основному этапу.

Основной этап посвящён освоению и совершенствованию технических элементов отдельных видов лёгкой атлетики. Первоначально учащиеся осваивают новые движения и элементы техники, после чего происходит закрепление и отработка полученных умений и навыков. Также в этой части урока целесообразно применение разнообразных упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, а также силы и выносливости, что обеспечивает всестороннее воздействие на физическое развитие обучающихся [2].

Заключительная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. Здесь применяются упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, включая медленный бег, различные виды ходьбы, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки и концентрации внимания. Кроме того, данный этап включает подведение итогов занятия, выставление оценок и сообщение домашнего задания.

Легкоатлетические упражнения оказывают выраженное оздоровительное воздействие на организм человека. Их выполнение, как правило, осуществляется на открытом воздухе, что способствует комплексной активации всех мышечных групп, укреплению опорно-двигательного аппарата, а также улучшению функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Таким образом, занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию личности и выполняют важную роль в процессе формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Особое значение лёгкая атлетика приобретает в период детства и юности, поскольку она способствует гармоничному развитию организма, формированию основных физических качеств и адаптивных способностей. Кроме того, практическая значимость данного вида спорта заключается в том, что приобретённые двигательные навыки и физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) находят широкое применение как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности, в том числе в сфере труда и военно-



прикладной подготовки. Высокий воспитательный потенциал лёгкой атлетики проявляется в развитии волевых качеств, формировании характера и способности преодолевать трудности с уверенностью и настойчивостью.

В онтогенетическом аспекте наиболее благоприятным для освоения базовых двигательных умений и формирования общей физической подготовленности считается возрастной период от 5 до 12 лет. В это время наблюдается активное развитие двигательной координации, а также интенсивное накопление нейромышечного потенциала: к пятилетнему возрасту ребёнок осваивает около 30% моторных навыков взрослого человека, а к двенадцати годам — до 90%. Освоение широкого спектра стандартных движений в этот период существенно облегчает дальнейшее обучение более сложным двигательным действиям.

С 8-летнего возраста и до начала подросткового периода линейный рост тела происходит замедленно, при этом развивается преимущественно в ширину, что сопровождается улучшением пространственной координации движений. В возрасте от 12 до 18 лет происходит автоматизация ранее усвоенных двигательных навыков. Однако в этот период из-за незавершённого формирования опорно-двигательной системы применение силовых нагрузок высокой интенсивности не рекомендуется, так как существует риск развития деформаций костно-мышечного аппарата.

Физическая активность, в том числе легкоатлетическая, является важным стимулом для гормональной регуляции и общего соматического развития организма. Её значение в детском и подростковом возрасте трудно переоценить: она не только способствует укреплению мускулатуры и формированию прочного костного каркаса, но и оказывает положительное влияние на деятельность сердца, лёгких и других внутренних органов. Детская сердечно-сосудистая система характеризуется высокой резервной функциональной способностью, что позволяет организму ребёнка длительное время сохранять физическую активность без признаков выраженной утомляемости, а также быстро восстанавливаться после нагрузки, что, в частности, проявляется в оперативной нормализации частоты сердечных сокращений после выполнения физических упражнений [3].

Для младших школьников особое значение приобретает соблюдение принципа дозированности физической нагрузки, особенно при развитии выносливости. В целях обеспечения гармоничного физического развития рекомендуется использование игровых форм двигательной активности, таких как подвижные игры с мячом, эстафеты и беговые упражнения с умеренной интенсивностью (в том

числе короткие и длительные пробежки). Такой подход позволяет эффективно развивать аэробную выносливость без избыточного физиологического напряжения, способствуя одновременно формированию интереса к физическим упражнениям.

Организация рационального двигательного режима у обучающихся младшего школьного возраста должна учитывать не только объём и интенсивность физической активности, но и её разнообразие. Включение различных форм двигательной деятельности в режим учебного и продлённого дня способствует повышению уровня умственной работоспособности, снижению утомляемости, а также укреплению функциональных резервов организма. Всё это оказывает положительное влияние на физическую подготовленность учащихся и устойчивость к учебным нагрузкам в течение всего учебного года.

Выводы:

Лёгкая атлетика представляет собой важнейшее направление в системе физического воспитания школьников, так как способствует гармоничному физическому развитию, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способствует формированию ведущих физических качеств — силы, выносливости и координации.

Значение лёгкой атлетики в образовательном процессе не ограничивается только её оздоровительным эффектом; она обладает значительным воспитательным потенциалом, способствуя формированию у обучающихся таких личностных качеств, как целеустремлённость, самодисциплина, решительность и эмоциональная устойчивость.

Эффективность учебных занятий по лёгкой атлетике напрямую зависит от грамотной педагогической организации уроков и применения разнообразных методов обучения, что обеспечивает активное вовлечение школьников в физическую деятельность и способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Лёгкая атлетика обладает высоким прикладным значением: физические качества и двигательные умения, сформированные в процессе занятий, находят широкое применение в повседневной жизни, трудовой деятельности и подготовке к службе в Вооружённых Силах.

Список литературы:

Джурабеков Элмурод Тухтамурадович
Лёгкая атлетика в системе физического воспитания // Проблемы педагогики. 2020. №3 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lyogkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya>

Ветренко А. А., Шабанов А. В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития



образования в России. 2014. №26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-lyogkoy-atletike>

Пронженко Александр Леонидович Методы предотвращения травм в детской лёгкой атлетике // Ученые записки Худжандского государственного университета им. академика Б. Гафурова. Гуманитарные науки. 2018. №2 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-predotvrascheniya-travm-v-detskoy-lyogkoy-atletike>.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ



**ШИШКИН ВЛАДИМИР
ВИКТОРОВИЧ**

преподаватель физической культуры
КГКП «Костанайский политехнический
высший колледж» Управления образования
акимата Костанайской области

Современное производство характеризуется высокой интенсивностью, усложнением технологических процессов и постоянным внедрением новых видов техники. Эти изменения предъявляют серьезные требования к работникам, включая повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки, устойчивую концентрацию внимания и хорошую координацию движений. При отсутствии целенаправленной работы над развитием этих качеств возрастает риск профессиональных заболеваний и снижается общая трудоспособность.

Подготовка молодого специалиста к профессиональной деятельности — это комплексный процесс, включающий теоретические знания, практические навыки и хорошее физическое состояние. Только при наличии крепкого здоровья и достаточного уровня физической подготовленности возможно полноценное овладение профессионально важными двигательными навыками. Регулярные и целенаправленные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию тех качеств, которые необходимы специалисту для успешного выполнения трудовых задач.

Кроме личного аспекта, физическая подготовка имеет важное социально-экономическое значение. Здоровые, активные, физически выносливые специалисты снижают уровень производственного травматизма, увеличивают продуктивность труда, уменьшают затраты на медицинское обслуживание и социальную поддержку.

На занятиях по физической культуре в колледже особое внимание уделяется развитию личностных и волевых качеств у обучающихся: смелости, решительности, способности преодолевать трудности, выдержки и силы воли. В нашем учебном заведении осуществляется подготовка по специальностям: «Электромонтажник», «Техник-механик», «Электромеханик», «Техник-технолог» и другим, связанным с монтажом оборудования.

Анализ профессиограмм этих специальностей показывает, что к будущим специалистам предъявляются единые физические и психофизиологические требования: высокая выносливость, сила, хорошее зрение и слух, точность движений, развитая образная память, техническое мышление, ответственность и коммуникативные способности.

Условия трудовой деятельности требуют от специалистов разносторонней физической подготовки, силы мышечных групп, общей и специальной выносливости. С учетом этих факторов в учебную программу по физической культуре включены тематические разделы, направленные на развитие кон-



кретных физических качеств.

Атлетическая гимнастика. Этот раздел формирует силу, силовую выносливость и скоростно-силовые способности. Занятия включают упражнения с гантелями, набивными мячами, амортизаторами, штангами, гирями, а также упражнения с собственным весом тела.

Гимнастика. Направлена на всестороннее развитие ловкости, гибкости и силы. Занятия способствуют формированию эстетически привлекательного телосложения, улучшают способность управлять своим телом в пространстве, а также воспитывают волевые качества и уверенность в действиях.

Легкая атлетика. Основу составляют естественные движения — ходьба, бег, прыжки и метания. Эти упражнения развивают жизненно важные качества: быстроту, выносливость, координацию, силу. Также улучшаются функции дыхательной, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем.

Лыжный спорт. Способствует развитию выносливости, закаленности, уверенности в действиях и способности ориентироваться в сложных условиях. Данный вид спорта воспитывает физическую и психическую устойчивость, необходимую в трудной профессиональной среде.

Спортивные игры. При занятиях волейболом, баскетболом и футболом развиваются реакция на раздражители, зрительное восприятие, способность быстро принимать решения. Игроки учатся анализировать ситуацию на площадке и действовать эффективно в условиях высокой динамики.

Результаты тестирования физической подготовки студентов 1 курса

В начале учебного года было проведено тестирование уровня физической подготовки первокурсников. Получены следующие результаты:

Вид испытания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 100 м	7%	62%	31%
Бег 1000 м	8%	61%	31%
Челночный бег 3×10 м	7%	50%	43%
Прыжок в длину с места	16%	54%	30%
Силовая гимнастика	23%	46%	31%

Преобладание среднего и низкого уровня физической подготовленности у большинства первокурсников указывает на необходимость пересмотра подходов к организации занятий. Особенно это касается спортивных игр, где наблюдается низкий уровень технической подготовки, несмотря на их значимость для развития профессионально важных качеств.

Анализ показывает, что первокурсники часто не имеют четкого представления о своей будущей профессии. Мотивация к занятиям физической культурой зачастую формальна. Однако значительные изменения в отношении к физической подготовке происходят после прохождения производственной практики, где студенты сталкиваются с реальными трудностями и физическими нагрузками. Именно в этот момент приходит осознание важности физического здоровья и готовности к профессиональной деятельности.

Физическая культура — важнейший элемент системы подготовки специалистов технического профиля. Она не только способствует укреплению здоровья, но и формирует ключевые качества, необходимые для успешной трудовой деятельности. Необходимо совершенствовать учебные программы по физической культуре, делать акцент на профессионально-прикладные виды подготовки, а также формировать у студентов устойчивую мотивацию к занятиям физической активностью. Только в этом случае можно говорить о полноценной подготовке конкурентоспособного, физически развитого и психологически устойчивого специалиста.



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

www.rcfk.edu.kz

№ 2 (49)

30 ИЮНЯ 2025 ГОДА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ НА
ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

стр.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

стр.13

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

стр.22



ISSN 2310-693X



0 2

9 772310 693142



