



# ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

[www.rcfk.edu.kz](http://www.rcfk.edu.kz)

№ 3 (50)

30 СЕНТЯБРЯ 2025 ГОДА

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОЕ  
ОБЩЕСТВО И НА УРОКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

стр.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

стр.12

МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:  
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ  
И ПРОБЛЕМЫ

стр.21





**Календарь событий РЦФКиДО  
01 июля – 30 сентября 2025 года**



**ОТДЕЛ СПОРТА**

**22.09. – 23.09.2025**

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ

**25.09. - 26.09.2025**

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ (5-6,7-8 КЛАССЫ)

**29.09. - 01.10.2025**

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ЮНОШИ)

**30.09. - 02.10.2025**

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

**ОТДЕЛ ТУРИЗМА**

**05.08. – 07.08.2025**

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА, ПОСВЯЩЕННЫЕ 180-ЛЕТИЮ АБАЯ КУНАНБАЕВА

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ**

**22.08.2025**

АВГУСТОВСКОЕ СОВЕЩАНИЕ МЕТОДИСТОВ И ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**29.09. – 30.09.2025**

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК «Я УЧУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»



Состав редакционного совета регионального научно-методического журнала

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**  
**Бимурзин Куаныш 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 ученом совете по защите докторских диссертаций, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, старший научный сотрудник КРУ им. А. Байтурсынова.

**Сафаргалиева Гульфия 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 «Общественнообразовательная школа № 8 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

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

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Рябченкова Наталья Дарьябаевна**, 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 «Нвпринт». Индекс 100000,

Карагандинская область, город Караганда, Садоводов 14

**ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО**



4

**Гончарова В.В.**

Роль и влияние компьютерной технологии на современное общество и на уроки физической культуры



5

**Щербаков И.В**

**Кабдулов А.С**

Использование цифровых технологий в преподавании физической культуры: инновации и эффективность



8

**Бойко П.Н**

Баскетбол 3×3 как альтернатива классическому баскетболу на уроках физической культуры



11

**Демидович А.М**

Сущность спортивных соревнований

**ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА**



12

**Рябченкова Н.Д**

Использование цифровых технологий на уроках физической культуры



15

**Эсова А.С.**

Использование цифровых технологий на уроках физической культуры

**ТӘЖІРІБЕ / ОПЫТ**



17

**Зарипова И.Г**

Педагогическое исследование практики проведения уроков гимнастики в школе



21

**Петрущенко В.И**

Мотивация школьников старших классов к занятиям физической культурой: современные подходы и проблемы



23

**Тайжанов Н.М.**

«Силовая эстафета поколений» школьный проект как модель преемственности воспитания учащихся через спорт





## РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО И НА УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ГОНЧАРОВА ВЕРА ВЛАДИМИРОВНА**

учитель физической культуры  
КГУ «Школа-лицей №1 отдела  
образования города Костаная»  
Управления образования акимата  
Костанайской области

В последние десятилетия компьютерные технологии стремительно вошли во все сферы нашей жизни, кардинально изменяя образ жизни, работу, образование и даже досуг. Их влияние на современное общество трудно переоценить — они стали неотъемлемой частью повседневности, формируя новые социальные, экономические и культурные процессы. Особое внимание стоит уделить тому, как компьютерные технологии отражаются на образовании и в частности — на уроках физической культуры.

Влияние компьютерных технологий на современное общество просто огромно. Компьютерные технологии существенно изменили коммуникацию, работу и развлечения. Интернет и мобильные устройства сделали информацию доступной в любое время и в любом месте, что способствует развитию образования и самообразования. Рабочие процессы автоматизируются, что повышает производительность и снижает физическую нагрузку на людей.

Однако есть и обратная сторона — чрезмерное увлечение гаджетами способствует снижению физической активности, ухудшению осанки, зрению и общему здоровью. В обществе растет осознание необходимости баланса между виртуальной и реальной жизнью.

Влияние компьютерных технологий на уроки физической культуры велико. Уроки физической культуры традиционно направлены на развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование спортивных навыков. Внедрение компьютерных технологий в этот процесс открывает новые возможности, например:

### **Мониторинг состояния здоровья.**

Использование фитнес-трекеров и умных часов позволяет отслеживать пульс, количество шагов,

качество сна, что помогает более точно оценивать физическую активность учеников.

### **Виртуальные тренировки и симуляции.**

Специальные приложения и программы могут предложить комплекс упражнений с визуализацией техники выполнения, что помогает лучше усваивать движения.

**Мотивация и игровой подход.** Геймификация уроков с использованием интерактивных платформ и приложений стимулирует интерес учеников к занятиям, делает процесс более увлекательным.

**Индивидуализация занятий.** Технологии позволяют учитывать особенности каждого ученика, адаптируя программы тренировок под уровень подготовки и здоровье.

Несмотря на плюсы, внедрение компьютерных технологий в физкультуру требует осторожности. Необходимо избегать чрезмерного сидячего образа жизни, связанного с использованием гаджетов. Учителям важно найти баланс между виртуальными инструментами и традиционными активностями на свежем воздухе.

В целом, можно сделать вывод, что компьютерные технологии оказывают значительное влияние на современное общество, открывая новые горизонты в образовании и спорте. Их интеграция в уроки физической культуры может повысить качество занятий, мотивацию учеников и помочь формировать здоровый образ жизни. Главное — использовать технологии разумно, сохраняя акцент на физической активности и здоровье. И конечно, же это все зависит от нас - учителей.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИННОВАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ



### ЩЕРБАКОВ ИГОРЬ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

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



### КАБДУЛОВ АМАНАТ СЕРИКОВИЧ

учитель физической культуры  
КГУ «Центр поддержки детей с особыми  
образовательными потребностями города  
Рудного» Управления образования  
акимата Костанайской области

#### Түйіндеме

Мақалада Қазақстанның жалпы білім беретін мекемелерінде дене шынықтыруды оқытуға цифрлық технологияларды енгізу мүмкіндіктері мен перспективалары қарастырылады, оқушылардың уәждемесін арттыру, оқу процесін дербестендіру және дене жағдайын бақылауды жақсарту үшін интерактивті қосымшаларды, дене белсенділігін мониторингілеу және виртуалды жаттығу жүйелерін қолданудың артықшылықтары талданады. Цифрлық шешімдердің тиімділігін растайтын халықаралық зерттеулердің деректері, сондай-ақ оларды әртүрлі елдерде табысты пайдалану мысалдары келтіріледі, бұл ретте инклюзия, технологиялардың қолжетімділігі және педагогтарды оларды қолдануға даярлау мәселелеріне ерекше назар аударылады, сондай-ақ нақты физикалық белсенділіктің төмендеуі мен цифрлық теңсіздікті қоса алғанда, цифрландырудың әлеуетті тәуекелдері қаралады, оларды азайту жолдары ұсынылады. Сауатты интеграция кезінде цифрлық технологиялар дене тәрбиесінің сапасын едәуір арттыруға және заманауи, инклюзивті білім беру ортасын құруға қабілетті деген қорытынды жасалды.

**Түйінді сөздер:** цифрлық технологиялар, дене шынықтыру, интерактивті әдістемелер, мотивация, мониторинг, инклюзивті білім беру.

#### Аннотация

В статье рассматриваются возможности и перспективы внедрения цифровых технологий в преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях Казахстана, анализируются преимущества применения интерактивных приложений, систем мониторинга физической активности и виртуальных тренировок для повышения мотивации учащихся, персонализации учебного процесса и улучшения контроля за физическим состоянием. Приводятся данные международных исследований, подтверждающие эффективность цифровых решений, а также примеры их успешного использования в разных странах, при этом, отдельное внимание уделено вопросам инклюзии, доступности технологий и подготовке педагогов к их применению, а так же рассматриваются потенциальные риски цифровизации, включая снижение реальной физической активности и цифровое неравенство, предлагаются пути их минимизации. Сделан вывод о том, что при грамотной



интеграции цифровые технологии способны значительно повысить качество физического воспитания и создать современную, инклюзивную образовательную среду.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, физическая культура, интерактивные методики, мотивация, мониторинг, инклюзивное образование.

### Summary

The article examines the opportunities and prospects for integrating digital technologies into the teaching of physical education in general education institutions of Kazakhstan. It analyzes the advantages of using interactive applications, physical activity monitoring systems, and virtual training to enhance students' motivation, personalize the learning process, and improve the monitoring of their physical condition. The paper presents data from international studies confirming the effectiveness of digital solutions, as well as examples of their successful application in different countries. Particular attention is paid to issues of inclusion, technology accessibility, and teacher training for their implementation. Potential risks of digitalization are also considered, including a decrease in actual physical activity and digital inequality, along with suggested ways to minimize them. The study concludes that, when properly integrated, digital technologies can significantly improve the quality of physical education and create a modern, inclusive educational environment.

**Keywords:** digital technologies, physical education, interactive techniques, motivation, monitoring, inclusive education.

В последние годы в Казахстане наблюдается динамичный рост внедрения цифровых решений в систему образования, это связано как с мировыми тенденциями, так и с внутренними стратегиями модернизации образования. Одним из направлений, где инновации особенно актуальны, является предмет «Физическая культура». Особенно важно отметить использование мультимедийных платформ, программ для отслеживания активности и технологий виртуальной тренировки открывает перед учителями и учениками новые возможности – от повышения интереса к занятиям до существенного улучшения физической подготовленности и формирования устойчивой мотивации к регулярной активности.

Сегодня интерактивные приложения уверенно занимают место среди ключевых инструментов образовательной практики, и это в полной мере относится к преподаванию физической культуры, так, цифровые платформы, симуляторы и обучающие программы позволяют педагогу отходить от однообразного формата занятий, предлагая ученикам более динамичные и увлекательные формы работы, где за счет анимации, пошаговых инструкций, визуализации движений и возможности моментальной обратной связи такие приложения делают уроки не

только информативными, но и эмоционально насыщенными, что напрямую влияет на вовлеченность и успеваемость школьников.

Анализ современных исследований подтверждает, что внедрение интерактивных форм обучения значительно повышает результативность образовательного процесса, в частности, подчеркивается, что такие методы стимулируют активное участие учащихся, развивают их умение работать в команде, аргументировать свою позицию и анализировать информацию, например, по данным отчета UNESCO 2022 года, школы, применяющие цифровые и интерактивные инструменты, демонстрируют рост учебной мотивации на 18-25 %, а успеваемость в практических видах деятельности возрастает в среднем на 15 % [2]. Международный опыт также подтверждает эффективность таких подходов: например, в Финляндии интерактивные технологии в физкультуре используются для геймификации упражнений, что позволило снизить уровень пропусков занятий по этому предмету почти на 12 % в течение учебного года.

Применение интерактивных приложений в преподавании физической культуры открывает широкие возможности для реализации личностно-ориентированного подхода, это означает, что каждый ученик получает доступ к материалу в том темпе и формате, который соответствует его уровню подготовки, интересам и физическим возможностям, например, в казахстанских образовательных программах для начальных классов подчеркивается, что использование таких методов способствует формированию атмосферы сотрудничества между учителем и учащимися, способствует формированию более гибкой и ориентированной на учащихся среды. Мировая практика подтверждает ценность этого подхода: так, в Канаде и Нидерландах активно внедряются цифровые платформы, позволяющие детям выбирать индивидуальные маршруты тренировок, что повышает их ответственность за результат и снижает стрессовую нагрузку, а согласно данным исследования European Schoolnet (2021), в школах, где реализуется персонализированное обучение с помощью цифровых технологий, показатели удовлетворенности учеников процессом занятий физической культурой увеличиваются на 20-30 % [3].

Внедрение интерактивных приложений в преподавание физической культуры трансформирует уроки, превращая их из традиционного формата в динамичную и увлекательную образовательную среду, и такой подход не только разнообразит учебный процесс, но и способствует развитию у школьников широкого спектра компетенций (от умения планировать собственные тренировки до навыков анализа личных результатов). По данным отчета Asia-Pacific Physical Education Network (2023), школы, внедрив-



шие цифровые инструменты для физкультуры, отмечают рост посещаемости занятий на 10-15 % и увеличение среднего уровня физической подготовленности учащихся на 12 % за один учебный год, а кроме того, интеграция цифровых приложений формирует у детей устойчивую внутреннюю мотивацию, так как они могут видеть свой прогресс в реальном времени и соревноваться с одноклассниками в интерактивных форматах, что положительно сказывается на вовлеченности и самооценке.

Современные носимые технологии (фитнес-браслеты, смарт-часы и умные датчики) дают возможность вести непрерывный мониторинг физической активности школьников, фиксируя количество шагов, уровень интенсивности занятий, пульс и другие важные показатели, эти устройства становятся ценным инструментом для педагогов, позволяя адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности каждого ученика и оперативно корректировать нагрузки, так, в отчете Американской ассоциации школьной физкультуры (SHAPE America, 2022) отмечается, что внедрение носимых гаджетов в учебный процесс позволило снизить риск перегрузок и травм у учащихся на 14 %, а также повысить средний уровень активности на уроках на 20 %, а японский опыт показывает, что использование смарт-браслетов в сочетании с мобильными приложениями помогает школам отслеживать прогресс детей даже в условиях дистанционного обучения, обеспечивая при этом высокий уровень вовлеченности и контроля за состоянием здоровья [4].

Исследования М. У. Мукашевой, Н. В. Сороко, З. К. Калкабаевой показывают, что «...использование фитнес-трекеров способствует повышению объективности оценки тренировочного процесса и достижению лучших результатов» [5, с.85]. Например, S. P. Wallace отмечает, что «...Smart watches and fitness bracelets are aimed not only at monitoring, but also at improving the quality of training planning through data analytics (...умные часы и фитнес-браслеты направлены не только на мониторинг, но и на повышение качества планирования тренировок посредством аналитики данных)» [6, с.112]. Кроме того, регулярное использование таких устройств положительно сказывается на мотивации к занятиям физической активностью.

В условиях современного образования фитнес-трекеры становятся незаменимыми помощниками для учителей физической культуры, позволяя отслеживать реальный уровень активности учащихся, анализировать их физическую подготовленность и регулировать нагрузки на основе объективных данных, такой подход делает возможным построение индивидуализированных программ тренировок, учитывающих особенности здоровья и физические возможности каждого ребенка, в частности, исследо-

вание Я. В. Федоренко показывает, что применение носимых устройств на уроках физической культуры в колледжах и средних профессиональных учреждениях значительно повышает мотивацию учеников, включая тех, кто относится к специальным медицинским группам [7].

Мировой опыт подтверждает эффективность такого подхода: например, в Южной Корее пилотные проекты с использованием фитнес-трекеров привели к увеличению средней продолжительности активных движений на уроках на 22 %, а в Австралии – к снижению числа пропусков занятий по медицинским показаниям на 15 %, таким образом, это свидетельствует о том, что интеграция систем мониторинга в школьную практику открывает новые горизонты для качественного обновления физического воспитания.

Виртуальные тренировки – это современный и гибкий способ организации уроков физической культуры, при котором учащиеся выполняют упражнения в иммерсивной среде с использованием технологий виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности, при этом, отмечается, что такой формат особенно востребован с 2020 года, когда необходимость дистанционного обучения потребовала поиска альтернатив традиционным занятиям.

В Казахстане уже реализуются пилотные проекты по внедрению VR и AR в физическое воспитание: школы используют симуляторы, позволяющие ученикам отрабатывать технику движений, участвовать в виртуальных спортивных играх и даже тренироваться с «цифровыми тренерами», так, по данным отчета Global EdTech 2023, использование VR-тренировок в образовательных учреждениях США и Великобритании увеличило уровень вовлеченности учеников на 25-30 %, а в Сингапуре – позволило на 40 % снизить случаи травматизма при изучении сложных упражнений благодаря безопасной отработке техники в виртуальной среде, следовательно, в перспективе интеграция таких технологий в Казахстане не только повышает интерес и мотивацию школьников, но и обеспечивает непрерывность обучения даже в условиях ограничений, создавая новый стандарт качества уроков физической культуры [8, с.66].

Итак, внедрение цифровых технологий в преподавание физической культуры предоставляет значительные преимущества, способствуя повышению качества образовательного процесса, и необходимо отметить, что использование привычных для современных школьников цифровых инструментов, таких как интерактивные приложения и игровые платформы, значительно повышает их интерес к занятиям физической культурой, например, внедрение игровых элементов в учебный процесс стимулирует активное участие и стремление к достижению лучших результатов и в подтверждение этому, исследователи С. С. Куликова, О. В. Яковлева отмечают, что «...при-





менение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры способствует активизации аналитической деятельности обучающихся и повышению их мотивации к обучению» [9, с.48].

Несмотря на значительные преимущества цифровизации уроков физической культуры, ее внедрение сопряжено с рядом рисков, в связи с тем, что чрезмерная зависимость от технологий может привести к снижению реальной физической активности, когда виртуальные тренировки начинают вытеснять живые занятия, и еще одна проблема – цифровое неравенство: учащиеся из семей с ограниченными ресурсами могут иметь затрудненный доступ к современным устройствам и интернету, что создает дисбаланс в образовательных возможностях.

Ключевое условие успешной интеграции технологий – цифровая компетентность педагогов, так, по данным OECD (2023), школы, где учителя прошли подготовку по использованию ИКТ в спорте, демонстрируют на 20 % более высокие показатели вовлеченности учеников.

В целом, цифровые технологии открывают широкие возможности для обновления системы физического воспитания, однако для полноценной реализации этих преимуществ важно минимизировать риски – обеспечить равный доступ к цифровым ресурсам, развивать цифровую грамотность педагогов и адаптировать технологии под нужды детей с особыми образовательными потребностями и такой подход позволит создать современную, инклюзивную и результативную образовательную среду, в которой физическая культура будет неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого ученика.

#### Список использованной литературы

Интерактивные методы обучения в современной педагогике. Примеры и рекоменда-

ции по использованию // <https://niidpo.ru/blog/interaktivnyie-metodyi-obucheniya-v-sovremennoy-pedagogike-primeryi-i-rekomendat>

Физическая культура. Учебная программа для начальной школы (1-4 классы) в рамках обновления содержания среднего образования. – Астана, 2016. – 48 с.

Белентьев С. А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок / Вестник науки. – № 6 (75), – Том 2. – 2024. – С. 119-123

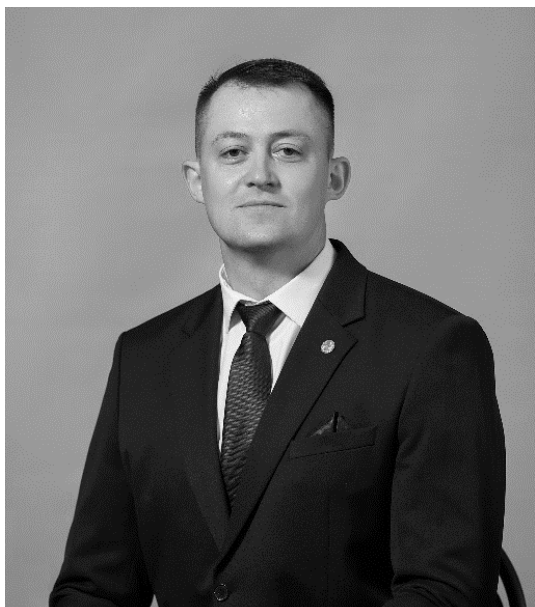
Мукашева М. У., Сороко Н. В., Калкабаева З. К. Реализация конструктивистского подхода к обучению при разработке приложений виртуальной и дополненной реальности // Вестник Карагандинского университета: Педагогика, – 2023. – № 1. – С. 85-95

Wallace S. P. Аналитика данных как инструмент повышения качества тренировок с использованием умных часов и фитнес-браслетов // Sports Science Review, 22(1), – 2020, -112-123.

Федоренко Я.В. Использование фитнес-трекеров на уроках физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования как мотивационный инструмент учащихся основной и специальной группы здоровья // <https://prodod.moscow/archives/22226>

Красильников А. А., Лубышев Е. А., Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры // Материалы III научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий: сборник научных статей. – М.: МГПУ, – 2019. – С. 66-70.

Куликова С. С., Яковлева О. В. Педагогическое управление в цифровой образовательной среде: вопросы профессиональной подготовки будущих педагогов. Образование и наука / The Education and science journal. – 24(2), 2022. – С. 48-83.



### БАСКЕТБОЛ 3×3 КАК АЛЬТЕРНАТИВА КЛАССИЧЕСКОМУ БАСКЕТБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**БОЙКО ПАВЕЛ НИКОЛАЕВИЧ**

учитель физической культуры  
КГУ «Гимназия имени А.М. Горького  
отдела образования города Костаная»  
Управления образования  
Костанайской области





### Түйіндеме

Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында 3×3 баскетболдың қолданудың әдістемелік және ұйымдастырушылық артықшылықтары қарастырылады. Бұл спорттық пәнді дәстүрлі баскетболға заманауи, қарқынды және қолжетімді балама ретінде қолданудың өзектілігі негізделген. Оқушылардың тұрақты мотивациясын қалыптастыруға, олардың дене қабілеттері мен тұлғааралық қарым-қатынас дағдыларын дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Сондай-ақ 3×3 форматын оқу процесіне тиімді енгізу бойынша практикалық ұсыныстар берілген.

### Аннотация

В данной статье рассматриваются методические и организационные преимущества применения баскетбола 3×3 на уроках физической культуры. Обоснована актуальность использования этой спортивной игры как современной, энергичной и более доступной альтернативы традиционному баскетболу. Отдельное внимание уделено формированию устойчивой мотивации учащихся, развитию их физических способностей и навыков межличностного взаимодействия. Также даны практические рекомендации по эффективной интеграции формата 3×3 в учебный процесс.

**Кілт сөздер:** баскетбол 3×3, қосымша уақыт, өлі доп, кенеттен жеңіс, чек.

**Ключевые слова:** баскетбол 3×3, овертайм, мертвый мяч, внезапная победа, чек.

### Введение

Современная система физического воспитания в школе требует новых подходов, направленных на повышение эффективности и интереса к занятиям. В условиях сокращения уровня двигательной активности среди учащихся и возрастающей популярности игровых видов спорта, возрастает потребность в использовании более актуальных форматов, соответствующих интересам подрастающего поколения и ресурсным возможностям образовательных учреждений. Одной из таких современных альтернатив выступает баскетбол 3×3 — компактная, высокодинамичная модификация классической игры, получившая широкое международное признание и статус олимпийской дисциплины [6].

#### 1. Особенности вида спорта баскетбол 3×3

Баскетбол 3×3 является официальной спортивной дисциплиной, включённой в программу летних Олимпийских игр начиная с 2020 года. В игре участвуют две команды по три игрока, которые соревнуются на укороченной площадке — половине стандартного баскетбольного поля — с использованием одного кольца. Компактность корта и высокий темп игры позволяют компенсировать

недостаточную физическую подготовку за счёт техники и игрового мышления. В последние годы этот формат стремительно набирает популярность среди молодёжи по всему миру [3].

#### 2. Основные правила игры в баскетбол 3×3:

Баскетбол 3×3 проводится на площадке с одной корзиной. Стандартные размеры игровой площадки составляют 15 метров в ширину и 11 метров в длину. Разметка площадки включает элементы, аналогичные классическому баскетболу: линию штрафного броска (5,80 м), линию двухочковых бросков (6,75 м) и зону под кольцом, в которой не фиксируются фолы при столкновении. Допускается использование половины традиционного баскетбольного корта.

Каждая команда состоит из четырёх игроков — трое находятся на площадке, один остаётся в запасе. Участие тренера в процессе игры не предусмотрено.

Первое владение определяется путём подбрасывания монеты. Победившая сторона вправе выбрать: начинать игру либо получить мяч в случае возможного овертайма. Матч состоит из одного периода продолжительностью 10 минут. Игровое время останавливается при возникновении ситуаций с «мёртвым мячом» и во время исполнения штрафных бросков. Однако игра может завершиться досрочно, если одна из команд наберёт 21 очко или больше — это правило «внезапной победы» действует только в основное время. В случае ничейного результата по окончании основного времени назначается овертайм, которому предшествует минутный перерыв. Побеждает команда, первой набравшая 2 очка в дополнительное время [7].

#### Правила продолжения игры после бросков:

После результативного попадания команда, пропустившая мяч, начинает атаку с площадки под кольцом, вводя мяч передачей или ведением за дугу (не с лицевой линии).

При подборе мяча атакующей командой после промаха она может продолжить атаку без обязательного выхода за дугу.

При подборе защитниками мяч должен быть выведен за дугу передачей или ведением.

В случае спорного владения мяч передаётся команде, защищающейся на момент остановки игры. Возобновление игры после мёртвого мяча осуществляется через «чек» — обмен мячом между нападающим и защитником за дугой в верхней точке площадки.

#### Система начисления очков:

Броски изнутри дуги оцениваются в 1 очко. Броски из-за дуги приносят 2 очка. За каждый реализованный штрафной начисляется 1 очко.

3. Баскетбол 3×3 как средство подготовки к классическому баскетболу

В классическом баскетболе в процессе игры баскетболист осваивает определённую игровую роль



— защитника, нападающего или центрального. Однако для достижения результата важно, чтобы каждый игрок обладал универсальными техническими навыками. Универсальность предполагает возможность эффективно действовать на различных участках площадки и выполнять игровые функции, характерные для разных амплуа. Одним из эффективных инструментов формирования универсализма является систематическое применение формата баскетбола 3×3 в учебном процессе. Благодаря своей структуре, он способствует развитию ключевых индивидуальных умений и игровых решений [2].

Основные тренировочные форматы:

1) Игра «1 на 1» на периметре:

Игрок с мячом располагается за дугой и получает возможность сразу начать атаку. Отрабатываются различные варианты обыгрыша: с места, в движении, после передачи, с использованием поворотов и смены направления. Индивидуальная атака «один на один» — один из основополагающих элементов современной наступательной тактики [4].

2) Игра «1 на 1» в трёхсекундной зоне:

Получив мяч в зоне под кольцом, игрок должен совершить действия за ограниченные три секунды, согласно правилам. Атака спиной к кольцу и быстрые решения в этой зоне способствуют развитию эффективных навыков ближней игры.

3) Броски средней, дальней дистанции и штрафные:

В баскетболе 3×3 точные броски приобретают ещё большее значение, поскольку способны существенно повлиять на исход матча, особенно с учётом правила досрочной победы при достижении 21 очка. Поэтому формирование стабильной бросковой техники — приоритетная задача подготовки [1].

Бросковые упражнения следует выполнять после беговых или силовых нагрузок, так как в баскетболе 3×3 учитывая высокую интенсивность игры и ограничение времени на атаку до 12 секунд. В учебном процессе необходимо моделировать игровые ситуации при бросках. Например, выполняя штрафные броски, после каждого промаха выполнять ускорение до определенной зоны, либо отжимания, приседания. При тренировках средних и дальних бросков, целесообразно выполнять упражнения, направленные на серийные попадания, например:

подряд выполнить определённое количество точных бросков, с одной точки, с разных точек, комбинирование попаданий со средней и дальней дистанции [8].

**Заключение**

Таким образом, внедрение формата баскетбола 3×3 способствует не только улучшению физической подготовки учащихся, но и формированию социально-коммуникативных компетенций, что делает его важным элементом образовательной среды школы. Его применение способствует активизации двигательной активности школьников, формированию у них физических и коммуникативных навыков, а также устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом. Внедрение данной разновидности баскетбола в образовательную практику позволяет разнообразить содержание учебных занятий, повысить их вовлечённость и общую эффективность [5].

Список используемой литературы:

Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. В. И. Коваленко. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 352 с.

Баскетбол 3×3: методические рекомендации / сост. А.В. Савельев. — Казань: КНИТУ, 2019. — 48 с.

Международная федерация баскетбола. Правила игры в баскетбол 3×3 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/3x3/rules> (дата обращения: 15.08.2025).

Кузнецов, С.А. Методика преподавания баскетбола в школе: учеб. пособие. — М.: Академия, 2014. — 176 с.

Лях, В.И. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов. — М.: Советский спорт, 2016. — 448 с.

Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Академия, 2015. — 320 с.

Ярцев, А.А. Баскетбол 3×3 в школьной программе физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 7. — С. 34–37.

Бутенко, В.А. Баскетбол 3×3 как средство развития универсальных игровых навыков у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 2. — С. 21–25.



## СУЩНОСТЬ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

**ДЕМИДОВИЧ АЛЕКСАНДР  
МИХАЙЛОВИЧ**

учитель физической культуры  
КГУ «Забеловская общеобразовательная  
школа отдела образования  
Житикаринского района» Управления  
образования акимата  
Костанайской области



Спортивное соревнование — это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности и развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, то есть совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования — одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию физической культуры и спорта в целом и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Другая важная мера организационно-методического характера — это составление положения о соревнованиях. В нём указывается:

Название соревнований.

Сроки.

Место проведения.

Задачи соревнований.

Программа и порядок проведения по дням.

Состав участников.

Система зачёта (определения победителей).

Форма награждения.

Примерная программа соревнований команд-классов по баскетболу (5–8 классы)

### 5 класс

*Эстафета.* Каждая команда выстраивается в колонну. Мячи в руках у направляющих. По

сигналу судьи направляющие ведут мяч (8–10 м), останавливаются (в два шага), выполняют поворот кругом и передают мяч следующему игроку своей команды. После передачи возвращаются в конец колонны.

За нарушение правил игры в баскетбол и эстафеты (пробежка, преждевременный выход навстречу мячу, двойное ведение и т. п.) команда за каждого «нарушителя» получает по 5 штрафных секунд. За неучастие в эстафете каждый допущенный к соревнованиям ученик приносит своей команде 10 штрафных секунд.

Места команд определяются по наименьшему среднеарифметическому показателю, который вычисляется путём деления общей суммы времени (включая штрафное) на количество участников класса в эстафете.

### 6 класс

*Эстафета.* Команды выстраиваются в колонны, каждая — лицом к баскетбольному щиту справа от него, на расстоянии 10–15 м. По сигналу судьи направляющие ведут мяч, в 3–4 м от щита ловят его и производят бросок по корзине одной рукой от плеча после двух заключительных шагов в прыжке.

Подобрав забитый или отскочивший от щита мяч, они передают его следующим игрокам своих команд и становятся в конец колонны.

За каждое непопадание мячом в корзину, при условии соблюдения требуемого приёма и правил игры, команда получает по 4 штрафных секунды. За использование другого способа (бросок с места, двумя руками, снизу и т. п.) или нарушение правил игры (пробежка, двойное ведение) — по 8 штрафных секунд. В этом случае штраф за непопадание не плюсуется. За неучастие — по 15 штрафных секунд





за каждого заявленного игрока.

Места определяются аналогично 5 классу.

#### 7 класс

*1. Эстафета.* Аналогична приведённой для 6 класса, но расстояние до щита — 15–20 м. Бросок разрешён любым способом в движении.

За каждое непопадание — 5 штрафных секунд.

За нарушение правил — 10 секунд.

За неучастие — 20 секунд.

Места определяются, как в 6 классе.

*2. Соревнование команд* по количеству попаданий мячом в корзину с линии штрафного броска.

Каждый участник за 30 секунд выполняет три броска способом двумя руками от груди или снизу. Попадание засчитывается только при соблюдении правил.

Места определяются *по наибольшему среднеарифметическому показателю* (сумма очков делится на количество заявленных участников).

Общий результат команды — *по наименьшей сумме мест*, занятых в двух упражнениях.

#### 8 класс

*1. Эстафета.* Аналогична 7 классу, но с обводкой препятствий (3–5 предметов на одной прямой линии, с шагом 3 м). Расстояние от старта до щита — 15–20 м. Бросок — любым способом в движении. Штрафы: 5, 10 и 20 секунд — соответственно (по аналогии с 7 классом).

Места определяются, как выше.

#### *2. Игра «Снайпер».*

Игроки каждой команды по очереди выполняют броски с пяти определённых точек.

Сначала команда выстраивается у точки «А». Попад — игрок идёт на точку «Б» и т. д. Если промах — он повторяет бросок с той же точки, возвращаясь в общую очередь.

За *каждое попадание* команда получает 3 очка. За *неучастие* — минус 12 очков с командного счёта.

Время на игру для команды определяется путём умножения 15 или 20 секунд на количество реально участвующих игроков.

Места — по наибольшему количеству очков.

Итоговое место команды — *по наименьшей сумме мест* в двух упражнениях.

*Примечание:*

Во втором упражнении для 7 и 8 классов мячи может подбирать и передавать специально выделенный человек.

В упражнении 2 для 7 класса, в зависимости от количества баскетбольных щитов и судей, команду можно разделить на подгруппы.

Считаю, что новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям школьника, поэтому необходим повсеместный переход к внеклассной форме физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**РЯБЧЕНКОВА НАТАЛЬЯ  
ДАРЯБАЕВНА**

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



Современное общество невозможно представить без цифровых технологий. Они проникли во все сферы жизни, включая образование и, в частности, физическое воспитание. Использование цифровых ресурсов открывает новые возможности для повышения эффективности занятий, расширяет доступ к информации и делает процесс физического развития более увлекательным. Однако вместе с положительными аспектами цифровизация несет и определённые риски, которые необходимо учитывать при организации физкультурной деятельности школьников.

Цифровизация образования открывает новые возможности для организации учебного процесса, в том числе и в области физического воспитания. Внедрение современных технологий позволяет сделать уроки более интерактивными, повысить мотивацию учащихся, обеспечить индивидуальный подход и контроль результатов.

Использование цифровых технологий на уроках физической культуры

### **1. Видеоуроки и онлайн-платформы**

Использование видеонструкций и специализированных образовательных платформ даёт возможность демонстрировать правильную технику упражнений, а также формировать у учеников представление о последовательности их выполнения.

Примеры применения:

Просмотр видеороликов перед выполнением нового упражнения.

Онлайн-курсы по технике бега, гимнастики, фитнеса.

Использование образовательных платформ (YouTube-каналы по фитнесу для детей, приложения «Физкультура дома»).

### **2. Фитнес-приложения и носимые устройства**

Смарт-часы, фитнес-браслеты и мобильные приложения позволяют отслеживать показатели физической активности, пульс, количество шагов, сожжённые калории.

Возможности для уроков:

Ведение дневника активности.

Мониторинг пульса для контроля нагрузки.

Соревновательные режимы: кто сделает больше шагов за неделю.

**Популярные приложения:** Google Fit, Nike Training Club, Strava.

### **3. Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR)**

Современные VR-технологии имитируют спортивные условия, создают мотивационные игровые сценарии.

Примеры использования:

VR-игры для тренировки равновесия и реак-

ции.

AR-приложения для интерактивных фитнес-игр с элементами дополненной реальности.

Преимущества:

Повышение интереса к занятиям у детей, которые предпочитают компьютерные игры.

Возможность тренировки даже в ограниченном пространстве.

### **4. Интерактивные доски и сенсорные платформы**

Использование мультимедийного оборудования помогает сделать урок наглядным и увлекательным.

Варианты применения:

Показ комплекса упражнений на интерактивной доске.

Викторины по теории физической культуры.

Сенсорные коврики для тренировки координации и точности движений.

### **5. Онлайн-тренировки и дистанционные занятия**

Особенно актуально во время карантинов или при невозможности очных занятий.

Форматы:

Занятия по видеосвязи (Zoom, Google Meet).

Домашние задания в формате видеоотчётов.

Преимущества:

Сохранение двигательной активности вне школы.

Возможность индивидуального обучения.

Но стоит не забывать, что очный урок физической культуры далеко отличается от заочного, и применение цифровых технологий не всегда несет положительную динамику и несмотря на очевидные преимущества цифровизации, она несет ряд потенциальных угроз, которые важно учитывать при организации образовательного процесса.

### **Риски и проблемы использования цифровых технологий на уроках физической культуры**

#### **1. Снижение уровня естественной двигательной активности**

**Описание:** при чрезмерном использовании гаджетов и виртуальных решений часть времени на уроке уходит на демонстрацию видео или работу с приложениями, что сокращает реальную двигательную нагрузку.

**Последствия:**

Недостаток аэробных и силовых упражнений.

Ослабление мышц, нарушение осанки.

Пример: ученик 10 минут смотрит инструкцию по технике, но реально двигается всего 15 минут.

#### **2. Формирование зависимости от гаджетов и цифрового контента**

**Описание:** дети привыкают к занятиям в формате игры или VR и теряют интерес к традиционной физической активности.

**Последствия:**

Снижение мотивации к занятиям без технологий.

Увеличение времени, проведенного перед экраном.

**3. Сложности с контролем техники выполнения упражнений**

**Описание:** при дистанционных занятиях учитель не всегда может качественно оценить технику выполнения движений.

**Последствия:**

Риск травм из-за неправильного выполнения упражнений.

Отсутствие обратной связи в реальном времени.

**4. Неравный доступ к цифровым ресурсам**

**Описание:** не все семьи имеют смартфоны, фитнес-браслеты или интернет высокого качества.

**Последствия:**

Социальное неравенство среди учеников.

Снижение мотивации у тех, кто не может использовать современные устройства.

**5. Повышенная нагрузка на зрение и осанку**

**Описание:** работа с гаджетами требует длительного удержания взгляда на экране и статической позы.

**Последствия:**

Проблемы со зрением (усталость глаз, снижение остроты).

Нарушение осанки и боли в шейно-плечевой зоне.

**6. Отвлекающие факторы**

**Описание:** наличие смартфона или планшета на уроке может отвлекать учеников от основной деятельности.

**Пример:** вместо выполнения задания ребенок заходит в соцсети или играет в посторонние игры.

Поэтому стоит учитывать некоторые рекомендации по эффективному применению цифровых методов:

**Комбинация традиционных и цифровых методов:** использовать гаджеты только как дополнение к реальной активности.

**Четкое дозирование экранного времени:** сокращение времени работы с экраном и увеличение времени активных игр.

**Обучение правилам безопасной работы с гаджетами:** соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**Индивидуализация тренировок через технологии:** использование приложений для подбора упражнений с учетом уровня подготовки.

Цифровые технологии в физическом воспитании открывают широкие перспективы для развития образовательного процесса, делая его более разнообразным, интерактивным и интересным. Однако их применение должно быть рациональным и дозированным. Основная цель физического воспитания — формирование здорового, физически активного человека, а не замена живого движения виртуальными симуляциями. Поэтому оптимальным подходом является сочетание традиционных форм занятий с современными цифровыми инструментами, где технологии служат лишь средством, а не самоцелью.

**Список литературы**

**Апанасенко, Г.Л.** Здоровье человека: теория и практика. — Киев: Здоровье, 2021.

**Бальсевич, В.К.** Двигательная активность и здоровье школьников в условиях цифровизации образования. — М.: Советский спорт, 2022.

**Дунаев, Л.В.** Цифровые технологии в физическом воспитании: возможности применения в школе // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 7.

**Котова, Е.С.** Интерактивные средства обучения на уроках физической культуры: методические рекомендации. — М.: Академия, 2020.

**World Health Organization.** Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: WHO, 2020.





## РОЛЬ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ЭСОВА АСЕЛЬ СЕРЫКОВНА**

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

### Аннотация:

В статье рассматривается роль игр в теории и методике физической культуры. На основе анализа обширного материала автор показывает, что игры, от подвижных до спортивных, являются одним из наиболее важных и эффективных средств физического воспитания. В материале раскрывается комплексное воздействие игр на организм человека: развитие физических качеств (скорости, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, а также формирование морально-волевых черт личности. Особое внимание уделено методическим особенностям применения игр в образовательном процессе, их классификации и значению для всестороннего развития детей и подростков.

### Ключевые слова

Физическая культура, Подвижные игры, Спортивные игры, Физическое воспитание, Методика, Развитие личности, Здоровье, Спорт, Педагогика.

### Түйін сөздер

Дене шынықтыру, Қимыл-қозғалыс ойындары, Спорттық ойындар, Дене тәрбиесі, Әдістеме, Тұлғаның дамуы, Денсаулық, Спорт, Педагогика.

### Keywords

Physical education, Outdoor games, Sports games, Physical training, Methodology, Personality development, Health, Sport, Pedagogy.

Среди огромного разнообразия инструментов физического воспитания, используемых для гармоничного развития современного человека, **игры, особенно спортивные**, являются одним из самых

важных. Они представляют собой одну из самых распространённых и популярных форм физической активности во всём мире, оказывая мощное комплексное воздействие на личность.

Спортивные и подвижные игры: отличия и общие черты

Игры, используемые в физической культуре, делятся на две большие группы: **подвижные и спортивные**. **Спортивные игры** — это высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от них наличием единых, строгих правил, которые определяют состав участников, размеры площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь. Это позволяет проводить соревнования любого масштаба — от местных турниров до Олимпийских игр. Например, уже на первых Олимпийских играх разыгрывались медали по теннису и гольфу, а сегодня в программу включены девять видов спорта, среди которых футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с шайбой и другие. Популярность спортивных игр обусловлена их доступностью, увлекательностью и непредсказуемостью. Для победы здесь требуется не только физическое превосходство, но и высокий интеллект, умение находить путь к успеху даже при равенстве сил или преимуществе противника.

**Подвижная игра** — это одно из важнейших средств всестороннего воспитания для учащихся любого возраста. Её особенность — в комплексном воздействии на организм и личность ребёнка: она одновременно способствует физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию. Активная двигательная деятельность и положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшая работу органов и систем. Неожиданные ситуации



в игре приучают целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки и создают благоприятные условия для развития физических качеств.

Воздействие игр на организм и личность

Игры служат не только отличным средством **общей физической подготовки**, но и способствуют развитию **интеллектуальных и морально-волевых качеств**.

Физическое развитие

В спортивных и подвижных играх применяются самые разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, метания и удары. Это позволяет идеально улучшить **скорость, ловкость, силу и выносливость**, а также научиться жизненно важным навыкам. Для развития силы в игры включают элементы перетягивания, сталкивания, удержания, а также упражнения с сильным грузом (наклоны, приседания, отжимания). Занятия физическими упражнениями, облечёнными в форму игр, усиливают рост тела, увеличивают окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, мышечную силу, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренированное сердце работает более экономно, а лёгкие способны усваивать больше кислорода, что повышает общую работоспособность.

Интеллектуальное и личностное развитие

Игры расширяют кругозор, развивают **наблюдательность, сообразительность, умение анализировать** и делать выводы. Они учат быстро и правильно реагировать на меняющуюся обстановку. В играх создаются условия для проявления творческой инициативы, самостоятельности и смелости. Великий русский педагог К.Д. Ушинский отмечал, что в игре формируются все стороны души человека: его ум, сердце и воля.

Игры также имеют огромное значение для развития **моральных качеств**. Совместные действия в команде сближают детей, воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют формированию сознательной дисциплины, честности и умению контролировать свои эмоции.

Методика проведения игр на уроках физкультуры

Методика проведения спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры имеет свои особенности. Урок строится таким образом, чтобы организовать и подготовить учащихся к выполнению задач, выполнить основные задачи и организованно завершить занятие. Урок физической культуры может быть дифференцирован по основным видам учебного материала и дидактическим целям: «урок с акцентом на гимнастические упражнения», «урок с акцентом на подвижные или спортивные игры»,

«комплексный урок физической подготовки» и другие.

**Основные задачи** физического воспитания в школе включают укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение двигательным и гигиеническим навыкам, а также воспитание физических и морально-волевых качеств. Игры являются эффективным средством для решения этих задач.

**Методические требования:**

**Планирование:** При планировании игр необходимо учитывать общую нагрузку урока, его основную цель и место среди других упражнений. Уровень сложности игр должен возрастать плавно и постепенно.

**Комплексный подход:** Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, используя их вместе с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

**Возрастные особенности:** Содержание урока должно быть разнообразным, особенно для младших школьников, поскольку однообразие быстро утомляет их. Чем младше дети, тем чаще следует чередовать активные действия с кратковременным отдыхом.

**Техника безопасности:** Необходимо уделять особое внимание строгому соблюдению правил техники безопасности.

**Классификация уроков:** Школьные уроки физической культуры могут быть классифицированы по содержанию учебного материала и дидактическим целям.

**По содержанию:** В младших классах уроки чаще всего **комбинированные**, так как однообразный материал быстро утомляет. С возрастом, когда у учащихся появляются конкретные спортивные интересы, постепенно вводятся **видовые уроки** (уроки гимнастики, лёгкой атлетики и т.д.).

**По целевой направленности:**

**Вводные уроки:** знакомство с новым материалом.

**Уроки изучения нового материала:** освоение новых навыков.

**Уроки повторения, совершенствования:** отработка и закрепление изученного.

**Уроки смешанного типа:** сочетание разных задач.

**Контрольные уроки:** оценка уровня усвоения.

Правильная классификация и планирование уроков помогают учителю ориентироваться в выборе цели, содержания и методов обучения.

Роль учителя и значение физических упражнений

Качество уроков во многом зависит от роли учителя. Он должен не только грамотно планировать и проводить занятия, но и чётко соблюдать физио-



лого-гигиенические требования. Важно объяснять учащимся, почему необходимо заниматься физическими упражнениями, какое значение они имеют для растущего организма.

Регулярные занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают умственную работоспособность, так как улучшают кровоснабжение головного мозга кислородом. Правильное чередование умственного и физического труда, а также регулярные занятия играми и физическими упражнениями, способствуют гармоничному развитию школьников.

Закключение

**Подвижные и спортивные игры** — это не просто развлечение, а мощный инструмент, способствующий всестороннему развитию личности. Они формируют двигательные навыки, совершенствуют физические качества, воспитывают характер и способствуют освоению социальных норм. Благодаря своей многогранности и доступности, игры по праву занимают одно из центральных мест в теории и методике физической культуры.

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРАКТИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ



**ЗАРИПОВА ИРИНА  
ГАПТУЛГАЗИЗОВНА**

учитель физической культуры  
КГУ «Физико-математический лицей  
отдела образования города Костаная»  
Управления образования акимата  
Костанайской области

### Аннотация

В данной статье рассматривается положение такой важной дисциплины, как гимнастика, в рамках современного урока физической культуры в общеобразовательных школах города Костаная. Учитывая, что гимнастика исторически занимает особое место в системе физического воспитания человека, поставимся рассмотреть проблемы, с которыми столкнулась эта дисциплина, узнаем и проанализируем мнение обычных учителей физической культуры, по этому вопросу, а также, учитывая взгляд со стороны обычных учителей, попробуем сделать адекватные и непредвзятые выводы по этой проблеме. В данной работе не ставится цель искать и исследовать причины, приведшие к полученным результатам, а также предлагать конкретные варианты решения возникших проблем. Основное внимание уделено констатации самого факта наличия проблемы и необходимости её более глубокого изучения и поиска возможных путей решения.

**Ключевые слова:** гимнастика, физическая культура, школа, урок, здоровье, оборудование, планы.

**Актуальность исследования.** Исследование актуально по причине того, что в последний, довольно уже продолжительный период времени, в образовании происходят постоянные реформы и поиски новых методов организации и проведения, как всего учебного процесса, так и отдельного урока. В таком интенсивном и плотном потоке реформ и нововведений, временами теряется логическая связь между отдельными элементами методики обучения. И для решения этих проблем, необходимы не только указа-





ния «сверху», но и взгляд «снизу», глазами простого учителя физкультуры.

**Цель исследования.** Выявление проблем в организации и проведении уроков физкультуры в общеобразовательной школе по дисциплине «гимнастика».

**Методы исследования.** Опрос путем анкетирования учителей физкультуры г. Костаная. Изучение и анализ литературных источников по теме исследования. Анализ содержания календарно-тематического планирования по физической культуре в школе.

Гимнастика — это слово следовало бы писать заглавными буквами, используя его в контексте занятиями физической культуры. Настолько важным и основополагающей является эта дисциплина. При этом, акцентирую внимание на том, что в этой работе имеется ввиду не сам вид спорта - гимнастика, а именно учебную дисциплину, изучаемую в школе. Однако в последние годы, глядя на уроки физкультуры, постепенно начинает казаться, что немного забываем о ее важности, резко свернув в сторону игровых, национальных и других направлений в процессе организации урока. Иногда складывается впечатление, что сильно увлеклись новаторствами, оптимизациями и особенно, ставшим модным и даже необходимым, так называемым «креативом» на занятиях.

На многих конкурсах и открытых уроках, именно наличие «креативности», в каком бы то ни было виде, является основополагающим фактором успешного урока. А такие понятия как традиционный урок и консервативный подход, принимает чуть ли не ругательную форму. Хотя если взять традиционные и, используемые буквально лет двадцать назад методы проведения урока гимнастики, то он, вероятно, затмит современные напичканные «креативом» и модной терминологией занятия.

Для того, чтобы вспомнить важность такой дисциплины, как гимнастика, давайте совершим небольшой исторический экскурс в процесс развития физической культуры.

Многие упражнения, используемые в гимнастике, возникли еще в древнем Риме и Греции. Они имели прикладное значение в подготовке воинов, гладиаторов и атлетов к древним Олимпийским играм. В эпоху Возрождения, гимнастика уже подразделялась на конкретные направления. И. Меркуриалис в своем наиболее известном труде, делил гимнастику на три блока, военный блок, врачебный, и атлетический. Тогда же получило развитие и другое направление гимнастики, такое как акробатика. То есть занятия гимнастикой с целью развития ловкости. В произведении французского писателя Франсуа Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль», написанного в первой половине XVI века пишется, что многие его герои занимались на перекладине, брусках, коне. Таким образом видим, что более пятисот лет назад

уже зародились современные виды гимнастических снарядов [1]. В различных странах мира развивались такие школы гимнастики, как французская, немецкая, шведская и другие. В России, а Казахстан мы будем рассматривать всё-таки в контексте развития этого направления в России, первым трудом, научно систематизирующим гимнастику, стал труд П.Ф. Лесгафта — «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». В дальнейшем на территории бывшего СССР развивалась уже советская школа гимнастики, достигшая очень значимых высот в методике подготовки гимнастов [2].

Таким образом, сделав это историческое отступление, видим, что гимнастика, без преувеличения, в течение тысячелетий занимала одно из главенствующих мест в системе физической культуры, и, наверное, не в праве настолько «креативить», и занижать ее значение.

Для еще большей убедительности давайте «пофилософствуем» о прикладном значении этой дисциплины. Возьмем военно-прикладное значение, а именно преодоление полосы препятствий. Все помнят, как она выглядит и какую ловкость, и акробатические навыки необходимо иметь, чтобы ее преодолеть. Тоже касается и пожарной полосы препятствий. В этих ситуациях помогут именно навыки, приобретенные на гимнастике, а не в единоборствах или играх. И уж если утрировать, то давайте подумаем, какой навык поможет, выпрыгнуть или спуститься по веревке, а то и по простыням из окна многоэтажного дома, и в конце концов, банально перепрыгнуть через забор, убегая от хулиганов. Здесь точно помогут занятия гимнастикой, а не футболом или теннисом.

Порассуждав на эти темы, вряд ли у кого возникнут сомнения в здравости вышеизложенных суждений и важности гимнастики, как дисциплины.

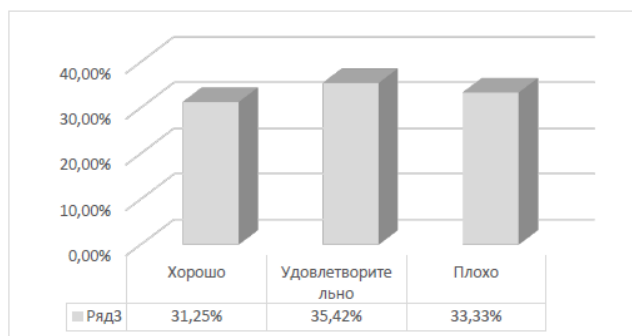


Рисунок 1.- Как вы оцениваете гимнастическое оснащение в Вашей школе

Как же все выглядит в реальности? Нами был проведен опрос методом анкетирования, с использованием Интернет-ресурса «Webanketa» с полной анкетой можно ознакомиться, пройдя по ссылке [3], в статье же просто вкратце опишем ее. Анкетирование проводилось среди учителей физической культуры г. Костанай, на предмет того, что

они думают по поводу нынешнего состояния дел с проведением уроков по теме - гимнастика. Анкета включала в себя всего восемь простых вопросов, об оснащении школ гимнастическими снарядами, об их использовании на уроках, о документации по планированию занятий по гимнастике, а также мнение самих учителей по этому вопросу. Количество респондентов в анкетировании составило 48 человек.

Приведем несколько вопросов из анкеты, результаты которых мы отобразили в гистограммах. Из вопроса об оснащении школы гимнастическим инвентарем (Рис.1), узнали, что лишь треть школ, по мнению учителей считает оснащение хорошим, еще треть удовлетворительно, и треть считает совсем плохо. Напоминаем, что это касается школ областного центра.

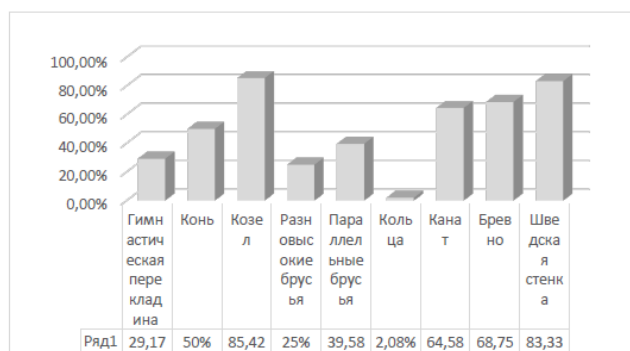


Рисунок 2 - Наличие гимнастического оборудования в школах г.Костаная

Следующий вопрос о наличии гимнастического оборудования в школе (Рис.2), показывает, что оснащение школ гимнастическим инвентарем более-менее удовлетворяет только в отношении гимнастической «шведской» стенки, и гимнастического снаряда «козел», однако даже доля оснащения этими снарядами составляет около 80%. Доля же оснащения остальными снарядами, гораздо ниже, и по некоторым недотягивает и до 50%. Обратите внимание, что наличие колец наблюдается в 2%, при расчёте на 48 респондентов, получается одной школе.

Разумеется, при таком оснащении школ инвентарем, о каком-либо приемлемом уровне подготовки речи быть не может.

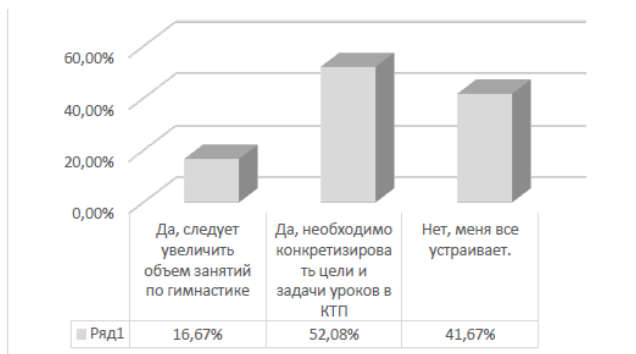


Рисунок 3 - Оборудование регулярно используемое на уроках ФК

А вот ситуация с использованием инвентаря, имеющегося в наличии, ситуация выглядит просто удручающе. (Рис.3) Кроме гимнастической стенки, использование другого инвентаря достигает едва ли 50%, а некоторых снарядов менее 20%. Напоминаем, что исходя из логики, при полноценном обучении азам гимнастики, и для приобретения начальных навыков учениками, процент использования гимнастических снарядов должен стремиться к 100 %. В рамках настоящего исследования не оценивается уровень овладения учениками определенными навыками, здесь говорится об так называемом отсутствии даже попытки им научить, у более половины респондентов.

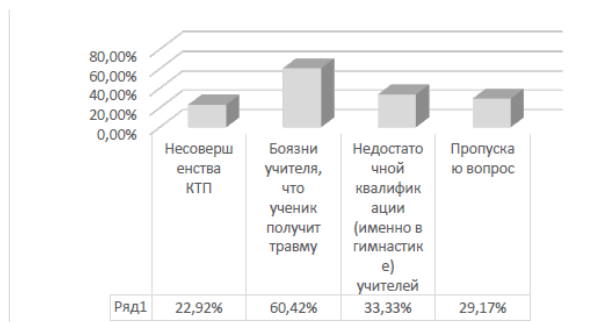


Рисунок 4 - Причины снижения объема гимнастической нагрузки на уроках ФК

Следующим вопросом, попытались выяснить, что по мнению учителей является причиной снижения объема гимнастической нагрузки в школе. (Рис.4) И тут, наверное, самый предсказуемый результат ответов. Более 60% респондентов ответили, что избегают гимнастических занятий из-за боязни того, что ученик получит травму. И, кстати, в этой боязни есть здоровая логика, так как при нынешнем положении дел, при любой, даже случайной и независимой от обстоятельств травмы, несет ответственность, получает взыскание учитель, но это тема уже для другой не менее важной работы. 23% опрошенных отметили несовершенство календарно-тематического планирования уроков, к этому вопросу еще вернемся в дальнейшем. Также треть опрошенных считают это причиной недостаточной квалификации учителя в гимнастике. Ну и 29% не увидели снижения общего уровня нагрузки.

Ну и последним вопросом попытались узнать мнение, что стоило бы поменять по мнению опрошенных в учебном процессе по физкультуре. (Рис.5) Здесь в глаза бросается интересный момент, касающийся третьего столбца в гистограмме. Более 41% процента опрошенных ответили, что в сложившейся ситуации их все устраивает, однако, в предыдущих вопросах прослеживался гораздо более высокий процент неудовлетворенных положением вещей. Это конечно может свидетельствовать о не очень информативном качестве анкеты, так как уже говорилось, что



целью опроса служило, узнать общее поверхностное мнение учительского коллектива по вопросу, дабы определить наличие, либо отсутствие проблемы.

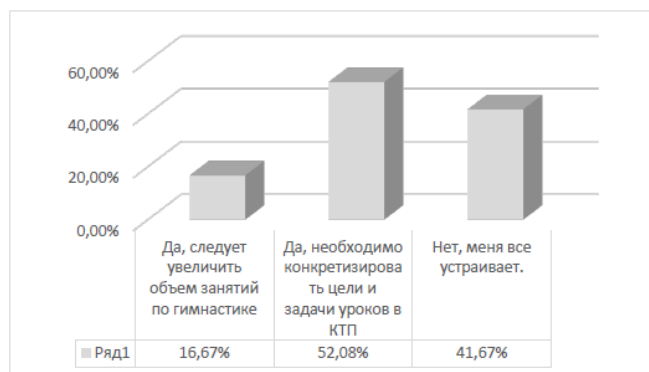


Рисунок 5 - Следует ли менять что-либо в учебном процессе по гимнастике

С другой же стороны, такой результат в последнем вопросе, может говорить о некой пассивности учительского коллектива, который, видя проблему, предпочитает ее замалчивать, либо не обращать на нее внимания, идя по наилегчайшему пути.

Теперь, как и обещали ранее, вернемся к проблеме календарно-тематического планирования. Во втором столбце видим, что более 52% опрошенных видят проблему, в некорректно составленных целях и задачах уроков. Это касается всех тем в году, но рассмотрим пока только гимнастику.

Таблица 1 - Фрагмент календарно-тематического плана за 10 класс, по разделу гимнастика.

Предоставляем произвольный фрагмент КТП 10 класса по физкультуре, по разделу - гимнастика. (Табл. 1). В третьем столбце темы уроков, а в четвертом столбце цели этих уроков. Заметим, что КТП составлен методически верно и утвержден администрацией. Темы уроков выглядят абсолютно абстрактно, они ничего не конкретизируют в работе, даже не задают вектора направления в работе, кроме того, что это должно быть что-нибудь из гимнастики. Тоже самое касается и целей урока, под эти цели можно подогнать абсолютно любые действия на уроке, не используя никакой инвентарь, не обучая каким-либо мало-мальски существенным навыкам, не боясь, что ученик получит травму.

И при этом абсолютно ничего не нарушая в документации.

При разработке КТП такого вида, конечно же, преследовались благие намерения – освободить учителя от жестких рамок, повысить его творческий потенциал и т.д., но переусердствовав, по нашему мнению, со снятием рамок, в результате получилась профанация урока гимнастики, полностью соответствующая по документам, но не по содержанию.

В результате исследования определились с наличием назревшей проблемы в организации и проведении уроков физкультуры по гимнастике. Конечно же, исследование не претендует на строго научное направление, скорее, это - ознакомительное исследование, чтобы получить первоначальный результат, для дальнейшей работы по совершенствованию форм организации занятий. Однако же, даже поверхностный опрос показал, по мнению простых учителей физкультуры, наличие глубокой проблемы в нескольких направлениях – это оснащение инвентарем, несовершенство планирования, недостаток компетенции учителей.

Такие результаты исследования, вызывают необходимость обратить на них внимание управляющих инстанций в системе образования, провести более глубокий анализ, и попытаться найти эффективные пути решения проблемы.

Список литературы:

Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. – Учебник для институтов физической культуры. Москва: - ФиС. 1987 г.-336 с.

Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики. - уч-мет пособие – Челябинск: изд. центр «Уральская академия», 2020 г. – 75 с.

«Webanketa». -электронныйресурс.–URL:<http://webanketa.com/forms/6gtk2d1k68qk2csmcgt34e9g/>

Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. – уч. пособ. Уральский Федеральный Университет. - Екатеринбург: Изд. «Урал», 2017. -112 с.

18	Навыки движения и управления телом в гимнастике	Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений
19		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений
20		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений
21		Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах	10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений





## МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ



### ПЕТРУЩЕНКО ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ

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

#### Аннотация

В статье рассматриваются современные подходы к мотивации школьников старших классов к занятиям физической культурой. Анализируются факторы, влияющие на снижение интереса к физической активности, и предлагаются эффективные методы стимулирования, включая личностно-ориентированный подход, использование цифровых технологий, элементы геймификации и командную работу. Особое внимание уделено проблемам, связанным с учебной нагрузкой, цифровой зависимостью и недостаточной осведомленностью подростков о значении физической активности для здоровья.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, школьники старших классов, геймификация, цифровые технологии, физическая активность, личностно-ориентированный подход.

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии личности и повышении работоспособности. Однако в старших классах наблюдается снижение интереса школьников к занятиям физической культурой. Это связано с высокой учебной нагрузкой, изменением приоритетов, увлеченностью цифровыми технологиями и снижением двигательной активности. В данной статье рассмотрены современные подходы к мотивации старшеклассников и ключевые проблемы, которые мешают развитию интереса к физической активности.

#### Современные подходы к мотивации

##### 1. Личностно-ориентированный подход

Учителю важно учитывать индивидуальные интересы, уровень физической подготовки и цели каждого ученика. Например:

возможность выбора вида физической активности (фитнес, аэробика, игровые виды спорта, силовые упражнения);

подбор упражнений с учетом предпочтений;

создание персональных программ тренировок.

##### 2. Геймификация и соревновательные элементы

Элементы игры и соревнования значительно повышают интерес школьников. Например:

челленджи (например, «100 приседаний в неделю»);

рейтинги активности;

использование мобильных приложений для учета прогресса.

##### 3. Использование цифровых технологий

Технологии помогают сделать процесс физического воспитания интереснее:

фитнес-трекеры и смарт-часы для контроля шагов и пульса;

мобильные приложения с упражнениями и планами тренировок;

онлайн-челленджи и марафоны.

##### 4. Социальная мотивация и командная работа

Подростки стремятся к общению и признанию в коллективе. Поэтому эффективны:

командные соревнования и эстафеты;



совместные тренировки с друзьями; групповые проекты (например, подготовка танцевального номера или спортивного флешмоба).

### **Факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой**

#### **1. Внутренние факторы**

К внутренним факторам относятся личностные качества, интересы и установки самого школьника.

**Интерес к физической активности.** Старшеклассники более мотивированы, если видят смысл в упражнениях и понимают, как это влияет на их здоровье и внешний вид. Если уроки проходят однообразно, без разнообразных упражнений или соревновательных элементов, интерес снижается.

**Самооценка и уверенность в себе.** Учащиеся с низкой физической подготовкой часто испытывают страх неудачи, боязнь насмешек со стороны сверстников. Это приводит к избеганию занятий. Напротив, позитивный опыт, похвала и постепенное усложнение заданий способствуют росту уверенности и внутренней мотивации.

**Личностные цели.** Желание хорошо выглядеть, развивать выносливость, участвовать в спортивных мероприятиях стимулирует школьников к активности.

#### **2. Внешние факторы**

Эти факторы связаны с влиянием окружения и системы оценивания.

**Оценки и контроль.** В школах физическая культура часто воспринимается как «второстепенный» предмет. Если учитель применяет традиционную систему оценивания, она иногда демотивирует слабых учеников. Современные подходы предполагают использование индивидуальных нормативов и учета личного прогресса.

**Соревновательный элемент.** Турниры, эстафеты, челленджи стимулируют учащихся, особенно если есть возможность сравнить свои результаты с ровесниками. Однако чрезмерная конкуренция может вызвать стресс у менее подготовленных.

**Поддержка семьи.** Родители, которые сами ведут активный образ жизни, формируют у детей позитивное отношение к спорту. Если в семье ценится здоровье, то школьник будет более мотивирован заниматься физкультурой.

#### **3. Социальные факторы**

Общество и медиа играют значительную роль в формировании мотивации.

Мода на фитнес и здоровый образ жизни. Популярность фитнес-блогеров, челленджей в

социальных сетях, трендов на стройность или спортивную фигуру стимулирует школьников к тренировкам.

**Влияние социальных сетей.** Instagram, TikTok, YouTube активно продвигают фитнес-контент. Школьники часто берут пример с блогеров, повторяют тренировки, участвуют в онлайн-челленджах.

**Групповая динамика.** Желание быть принятым в коллективе или спортивной команде мотивирует подростков проявлять активность.

#### **Проблемы мотивации у старшеклассников**

Несмотря на разнообразие подходов, существуют серьезные трудности:

**Высокая учебная нагрузка** – ограниченное время для занятий спортом;

**Снижение интереса из-за однообразия уроков** – традиционные методы кажутся скучными;

**Цифровая зависимость** – подростки предпочитают гаджеты активному отдыху;

**Неуверенность в себе** – страх показаться слабым или неловким перед сверстниками;

**Отсутствие понимания ценности физической активности** – школьники не видят связи спорта с будущим здоровьем и карьерой.

Исходя из выше представленной информации можно сделать вывод, что мотивация старшеклассников к занятиям физической культурой – комплексная задача, требующая сочетания различных методов: индивидуализации занятий, использования цифровых технологий, внедрения игровых элементов и развития командной работы. Важно, чтобы уроки физической культуры не воспринимались как обязанность, а стали источником положительных эмоций и самореализации. Только при создании благоприятных условий и интересной формы подачи материала возможно формирование устойчивой привычки к физической активности, которая сохранится и после окончания школы.

#### **Список литературы**

Бальсевич В.К. Теория и практика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2022.

Котова Е.С. Мотивация школьников к занятиям физической культурой: методические рекомендации. – М.: Академия, 2021.

WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva: WHO, 2020.

Дунаев Л.В. Цифровые технологии в физическом воспитании: перспективы и риски // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7.



## «СИЛОВАЯ ЭСТАФЕТА ПОКОЛЕНИЙ» ШКОЛЬНЫЙ ПРОЕКТ КАК МОДЕЛЬ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СПОРТ



### ТАЙЖАНОВ НУРЛАН МУРАТБЕКОВИЧ

Учитель физической культуры  
КГУ «Барвиновская общеобразовательная  
школа отдела образования  
Сарыкольского района»  
Управления образования акимата  
Костанайской области

#### Аннотация

В статье представлен опыт работы Барвиновской общеобразовательной школы по сохранению и развитию традиций силовых видов спорта в рамках образовательного проекта «Силовая эстафета поколений». Проект основан на преемственности поколений учителей физической культуры, внесших значительный вклад в развитие тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гиревого спорта. За почти пять десятилетий в школе сформировалась сильная спортивная база, выпускники которой добивались высоких результатов на республиканском, азиатском и мировом уровне, включая участие и призовые места на Олимпийских играх.

Проект, реализуемый с 2023 года, направлен на популяризацию спортивной истории школы, воспитание патриотизма, гражданской ответственности у молодежи, а также на повышение интереса к физической культуре как учебной дисциплине. В статье подробно описаны ключевые мероприятия проекта: создание музейного уголка, выпуск книги о спортивном пути педагогов, медийное сопровождение, распространение материалов в образовательные

учреждения, а также планы по профессиональному развитию учителей. Представленный опыт может служить моделью для внедрения аналогичных инициатив в других образовательных учреждениях.

#### Ключевые слова:

Қазақша: күштік спорт түрлері, мұғалімдер мұрасы, оқушыларды тәрбиелеу, ауыр атлетика, пауэрлифтинг, гирь спорты  
Русский: силовые виды спорта, преемственность поколений, физическое воспитание, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт  
English: strength sports, generational relay, physical education, weightlifting, powerlifting, kettlebell sport

#### 1. Введение

Современная система обновлённого образования направлена не только на обучение и воспитание, но и на формирование устойчивых ценностей, связанных с историко-культурным наследием. Одним из эффективных инструментов достижения этой цели является сохранение и развитие школьных традиций. Физическая культура в данном контексте играет важную роль как средство формирования гражданской идентичности, патриотизма и личностного становления. В данной статье представлен опыт реализации школьного проекта «Силовая эстафета поколений» как модели преемственности и педагогического наставничества на примере Барвиновской школы



(Рис 1. Логотип проекта «Силовая эстафета поколений». Справа Турсунов М.Т., в центре Жумаров Н.Т., слева Тайжанов Н.М.).

#### 2. Исторические предпосылки и становление спортивной традиции

Истоки спортивной традиции восходят к сентябрю 1978-го года, когда в Барвиновскую





среднюю школу приехал трудиться молодой педагог Турсунов Мухтар Ташуевич. Благодаря его профессионализму и самоотдаче были воспитаны десятки чемпионов области и республики по тяжелой атлетике. Среди его воспитанников — мастера спорта СССР Игорь Морозов и Юрий Вербицкий, а также мастер спорта международного класса Леся Карасёва. Особой гордостью стала олимпийская серебряная медаль, завоёванная в Пекине в 2008 году Ириной Некрасовой, ученицей М.Т. Турсунова.



(Рис 2. Некрасова Ирина завоевала серебро на Олимпийских играх в Пекине, 2008г.)

За выдающийся вклад в развитие школьного спорта он был удостоен звания заслуженного тренера Республики Казахстан.

В знак признания его достижений и педагогического наследия, Мухтару Ташуевичу было присвоено звание «Почётный гражданин Сарыкольского района», что подчёркивает значимость его вклада не только в школьную, но и в региональную спортивную культуру.

### 3. Развитие и расширение направлений

После переезда М.Т. Турсунова в Костанай преемственность была продолжена его учеником — Жумаровым Нурланом Тимирбековичем. Получив педагогическое образование, он сосредоточился на развитии пауэрлифтинга. Его воспитанница Юлия Шашимова стала чемпионкой Казахстана и мастером спорта, а Виктория Махонина завоевала титул чемпионки Азии и выполнила норматив мастера спорта международного класса.



(Рис 3. Слева Махонина Вероника, справа Жумаров Н.Т.).

С 2009 года спортивную традицию продолжает автор статьи — Тайжанов Нурлан Муратбекович, ученик Н.Т. Жумарова. Основное внимание в своей деятельности он уделяет гиревому спорту. За последние 16 лет его ученики неоднократно становились победителями республиканских и международных соревнований. Среди них — победитель первенства мира среди юношей Данияр Галимов и двукратный победитель первенства Азии Алижан Байдосов.



(Рис 4. Слева Байдосов Алижан, справа Галимов Данияр).

В 2024–2025 учебном году на первенстве Казахстана по гиревому спорту ученики школы завоевали 5 золотых медалей.

### 4. Инициация проекта «Силовая эстафета поколений»

Проект стартовал в 2023–2024 учебном году как логичное продолжение многолетней спортивной традиции. Его основные цели:

сохранение и популяризация силовых видов спорта среди молодежи;





развитие педагогической преемственности;  
формирование уважительного отношения учащихся к спортивной истории своей школы.

Проект рассчитан на пятилетний период и включает образовательные, культурные и информационно-просветительские мероприятия:

публикация мотивационных историй выпускников разных поколений;

создание музейного уголка, посвящённого истории силовых видов спорта в школе;

инициатива по присвоению имени М.Т. Турсунова школьному спортивному залу;

участие юных участников проекта в областном конкурсе исследовательских работ по физической культуре ДИФКИС — с надеждой, что учащиеся достойно раскроют тему и представят школу на высоком уровне.

издание книги «Спортивная судьба школьного учителя» (тираж — 50 экз.), посвящённой педагогическому и спортивному пути М.Т. Турсунова.

В целях популяризации и пропаганды спортивного движения, экземпляры данной книги были переданы во все учебные заведения, где М.Т. Турсунов учился, работал и занимался педагогической деятельностью. Это позволило не только увековечить имя выдающегося педагога, но и распространить успешный воспитательный опыт среди образовательных организаций региона.



(Рис 5. Передача книги в Тагильскую общеобразовательную школу. Директор - Иос Наталья Ивановна).

## 5. Социальное и образовательное значение проекта

Уже сегодня реализация проекта оказывает позитивное влияние на обучающихся. Возрастают интерес к спорту, стремление к саморазвитию, усиливается чувство гордости за школу, наставников и спортивную историю. Проект содействует укреплению ценностей здорового образа жизни,

повышает мотивацию к участию в соревнованиях различного уровня, а также способствует вовлечению родителей и выпускников в школьную жизнь.

Важно отметить, что все ученики тренеров, участвовавших в проекте и спортивной подготовке, нашли себя в жизни. С их слов становится очевидно, что спорт стал мощным толчком, который научил их быть сильными, решительными, целеустремлёнными и не сдаваться перед трудностями. Этот человеческий и воспитательный эффект — один из самых ценных результатов проекта.

Также планируется проведение в 2028 году областного семинара учителей физической культуры, приуроченного к 50-летию силовой спортивной традиции Барвиновской школы. Этот форум станет площадкой для обмена опытом и масштабирования лучших практик.

## 6. Выводы

Проект «Силовая эстафета поколений» является примером эффективной интеграции спортивной традиции в воспитательную и образовательную среду школы. Он демонстрирует, как благодаря преемственности поколений, наставничеству и уважению к истории можно формировать у подрастающего поколения активную гражданскую позицию и устойчивые жизненные ориентиры.

Опыт Барвиновской школы может быть рекомендован для тиражирования в других образовательных организациях Республики Казахстан как образец успешного взаимодействия спорта, педагогики и воспитания.

### Список литературных источников

Региональный научно-практический центр «Қостанай дарыны» - Одержимый - Ұстаз ұлы есім. – Қостанай: - 2019 - С. 45-58.

Максименко, В.. Эстафета поколений. Страницы истории Костанайского спорта: события и люди. – Костанай – ОАО «Костанайский печатный двор», 2000. – 147-152

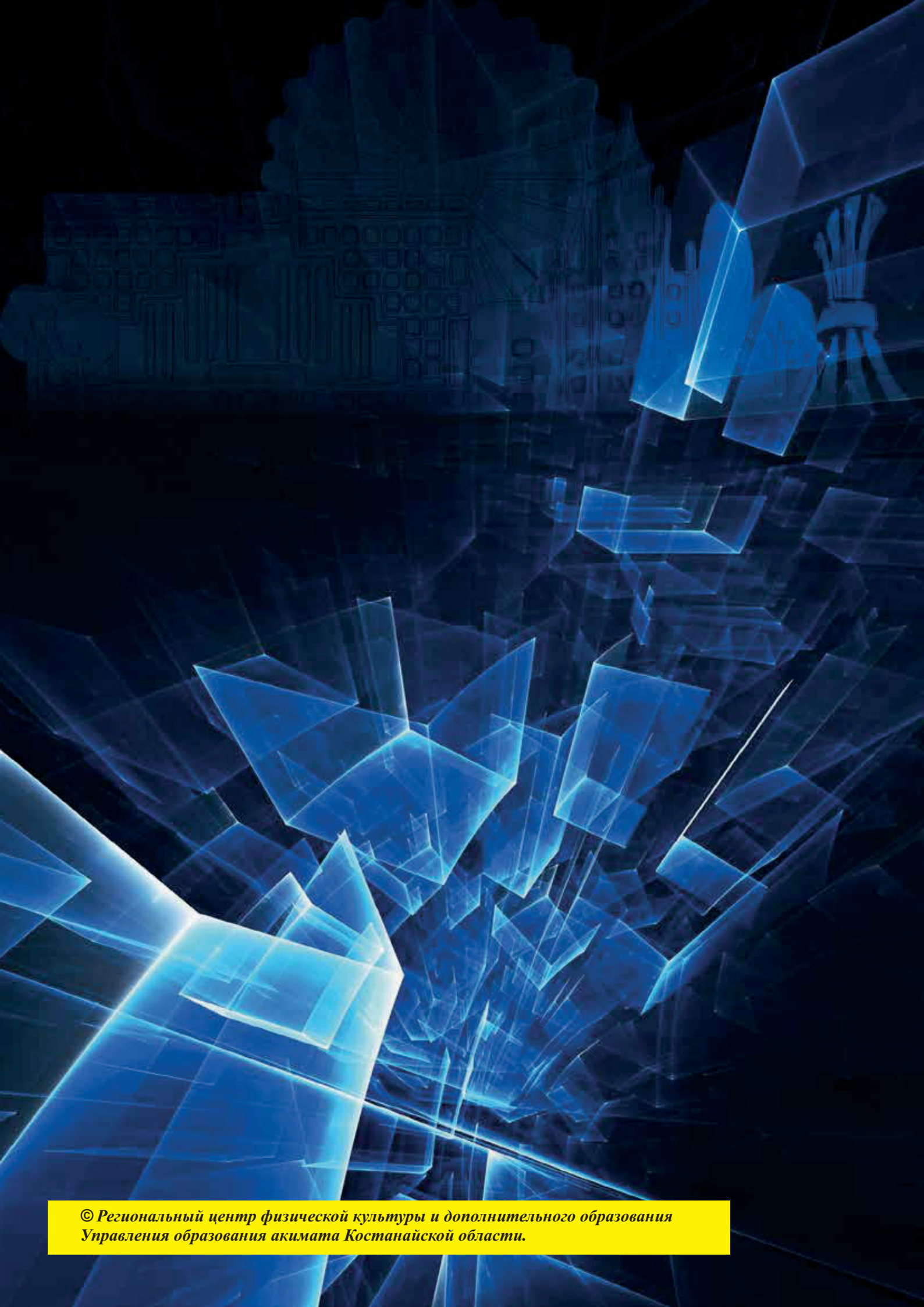
Турсунов, М.М., Турсунов М.М. Спортивная судьба школьного учителя. – Костанай – 2023. - 6-29

Материалы школьного архива Барвиновской общеобразовательной школы.

Интервью с тренерами и учениками (2023–2025 гг.).







© Региональный центр физической культуры и дополнительного образования  
Управления образования акимата Костанайской области.