ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

№ 3 (54) 2026 ЖЫЛҒЫ 30 ҚЫРКҮЙЕК

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨҢІРЛІК ОРТАЛЫҒЫ



Өзекті – Актуально

ЖЕНСКИЙ ГАНДБОЛ КОСТАНАЯ: ОТ СПОРТИВНОГО КЛАССА - К МЕЧТЕ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЯХ
4 БЕТ
СТР. 4

Қызықты – Интересно

ОТ ИДЕИ ДО ТРИУМФА: КАК ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ШКОЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЗАВОЕВАЛИ ПОБЕДУ НА ОБЛАСТНОМ ЭТАПЕ ДИФКИС
10 БЕТ
СТР. 10

Әдістеме – Методика

СПОРТ АРҚЫЛЫ МІНЕЗ ҚАЛЫПТАСАДЫ
14 БЕТ
СТР. 14

100 жыл ойында – 100 лет в игре

РАФКАТ МУХТАРОВ: «МЫ, ТРЕНЕРЫ, УЧИЛИСЬ ДРУГ У ДРУГА, А РЕБЯТА РОСЛИ НА ГЛАЗАХ»
21 БЕТ
СТР. 21

ISSN 2310-693X
9 772310 693142 03

Қостанай облысындағы дене шынықтыру

ДТжәнеҚББӨО оқиғалар күнтізбесі 2026 жылғы 01 шілде - 30 қыркүйек
Календарь событий РЦФКиДО 01 июля– 30 сентября 2026 года



СПОРТ БӨЛІМІ / ОТДЕЛ СПОРТА

02.09-03.09.2026
ҚАЗАҚСТАН КОЛЛЕДЖДЕРІНІҢ ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАЛЫҚ КРОСС БОЙЫНША СПАРТАКИАДАСЫ
КАЗАХСТАНСКАЯ СПАРТАКИАДА КОЛЛЕДЖЕЙ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ

28.09-01.10.2026
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН 5–6, 7–8 ЖӘНЕ 9–11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ АРАСЫНДАҒЫ ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ
НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ (5-6 КЛ, 7-8 КЛ, 9-11КЛ)

ТУРИЗМ БӨЛІМІ / ОТДЕЛ ТУРИЗМА

26.08-28.08 2026
СУ ТУРИЗМІ ТЕХНИКАСЫ БОЙЫНША ОБЛЫСТЫҚ ЖАРЫСТАР
ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА

23.09-25.09.2026
ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ТУРИЗМ КҮНІНЕ ОРАЙЛАСТЫРЫЛҒАН «ЕУРОПА-АЗИЯ» ОБЛЫСТЫҚ ТУРИСТІК ФЕСТИВАЛІ
ОБЛАСТНОЙ ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЕВРОПА-АЗИЯ», ПРИУРОЧЕННЫЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ТУРИЗМА

ӘДІСТЕМЕЛІК БӨЛІМ / МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

17.09-18.09.2026
«МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ҮЙРЕНЕМІН» ОБЛЫСТЫҚ ӘДІСТЕМЕЛІК ӘЗІРЛЕМЕЛЕР КОНКУРСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК «Я УЧУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

28.10-29.10.2026
«АРҚАЛЫҚ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БЕРУ БӨЛІМІНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ТӘЖІРИБЕСІМЕН АЛМАСУ» ОБЛЫСТЫҚ КӨШПЕЛІ СЕМИНАР
ВЫЕЗДНОЙ ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР «ОБМЕН ОПЫТОМ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА АРКАЛЫК»

www.rcfk.edu.kz

ӨҢІРЛІК ҒЫЛЫМИ - ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛДЫҢ РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕСІНІҢ ҚҰРАМЫ / СОСТАВ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА РЕГИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА

Редакциялық кеңестің төрағасы / Председатель редакционного совета

Бимурзин Куаныш Уахитович, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ директоры / директор КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Редакциялық кеңестің мүшелері / Члены редакционного совета

Сивохин Иван Павлович, А. Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ аға ғылыми қызметкері, педагогика ғылымдарының докторы, Алматы қаласы Қазақ спорты және туризм академиясының докторлық диссертацияларды қорғау жөніндегі Оқу кеңесінің мүшесі / старший научный сотрудник КРУ им. А. Байтурсынұлы, доктор педагогических наук, член Ученного совета по защите докторских диссертаций Казахской академии спорта и туризма г. Алматы

Сафаргалиева Гульфия Надимовна, А. Байтұрсынұлы атындағы дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының меңгерушісі / заведующая кафедрой теории и практики физической культуры и спорта КРУ им. А. Байтурсынұлы

Огиенко Надежда Анатольевна, А. Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ аға оқытушысы, педагогика ғылымдарының кандидаты, «Туризм», «Дене шынықтыру және спорт», «Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламаларын әзірлеуші / старший преподаватель КРУ им. А. Байтурсынұлы, кандидат педагогических наук, разработчик образовательных программ «Туризм», «Физическая культура и спорт», «Начальная военная подготовка и физическая культура»

Султанова Галия Еркеновна, Қостанай жоғары педагогикалық колледжінің педагогы, «Үздік педагог – 2024» Республикалық байқауының жеңімпазы / педагог Костанайского высшего педагогического колледжа, победитель Республиканского конкурса «Лучший педагог - 2024»

Миничкин Роман Иванович, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының Қостанай қаласы білім бөлімінің № 8 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру мұғалімі, педагог шебер / учитель физической культуры Общеобразовательной школы № 8 отдела образования города Костаная Управления образования акимата Костанайской области, педагог мастер

Жуатов Сапар Куанышевич, Меңдіқара ауданы білім бөлімінің әдістемелік кабинетінің дене шынықтыру әдіскері / методист физической культуры методического кабинета отдела образования Мендыкаринского района

Бас редактор / Главный редактор

Рябченкова Наталья Дарябаевна, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ директор орынбасары / заместитель директора КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Жауапты хатшы / Ответственный секретарь

Варакина Татьяна Валерьевна, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің басшысы / руководитель методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Технические редакторы / Техникалық редакторлар

Эсова Асель Серыковна, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің әдіскері / методист КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Бекжанова Елена Николаевна, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің әдіскері / методист КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Осы нөмірде / В этом номере

Өзекті - Актуально

4 **ЖЕНСКИЙ ГАНДБОЛ КОСТАНАЯ: ОТ СПОРТИВНОГО КЛАССА - К МЕЧТЕ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЯХ**
Андрейчик Вера Владимировна

7 **БУЛЛИНГ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОФИЛАКТИКА, РАСПОЗНАВАНИЕ И ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ**
Наталья Олеговна Ткачук

Қызықты - Интересно

10 **ОТ ИДЕИ ДО ТРИУМФА: КАК ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ШКОЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЗАВОЕВАЛИ ПОБЕДУ НА ОБЛАСТНОМ ЭТАПЕ КОНКУРСА ДИФКИС**
Науменко Артем Сергеевич

12 **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОПЫТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «ДИФКИС»**
Айжарова Дарья Олеговна

Әдістеме - Методика

14 **МАСТЕРСКАЯ МЕТОДИЧЕСКОГО РОСТА: МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ**
Варакина Татьяна Валерьевна
Бекжанова Елена Николаевна

17 **СПОРТ АРҚЫЛЫ МІНЕЗ ҚАЛЫПТАСАДЫ**
Қасжан Жан-Нұр Асыланбекұлы

19 **ПАТРИОТИЗМ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ: ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Сакаев Аслан Нурунбаевич

100 жыл ойында - 100 лет в игре

21 **РАФКАТ МУХТАРОВ: «МЫ, ТРЕНЕРЫ, УЧИЛИСЬ ДРУГ У ДРУГА, А РЕБЯТА РОСЛИ НА ГЛАЗАХ»**
Рафкат Шахлиярович Мухтаров

23 **БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚҰРУ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ - ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ**
Қамитбек Данияр Серікболұлы

ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігі берген 01.10.2013 ж. № 13909-Ж.,
ТІРКЕУ КУӘЛІГІ
РЕГИСТРАЦИОННОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО
№ 13909-Ж, выдано Министерством культуры и информации РК 01.10.2013

МЕНШІК ИЕСІ
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ
СОБСТВЕННИК
КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

БАСПА
«ЮгСнабСервис». Индексі 160000, Шымкент қ, Сайрам ш/а., 27
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЮгСнабСервис». Индекс160000, г. Шымкент, мкр. Сайрам, 27



ЖЕНСКИЙ ГАНДБОЛ КОСТАНАЯ: ОТ СПОРТИВНОГО КЛАССА - К МЕЧТЕ ОБ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЯХ

Андрейчик Вера Владимировна,
заслуженный тренер Республики Казахстан по гандболу, старший тренер федерации гандбола Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада Қостанай облысының әйелдер гандболының қалыптасу және даму тарихы қаралады. Автор жас спортшыларды даярлаудың және спорттық резервті дамытудың көпжылдық тәжірибесімен бөліседі. Дарынды ойыншыларды анықтауда мамандандырылған спорт сыныптары мен мектеп лигасының рөлі ашылады. Тәрбиеленушілердің республикалық және халықаралық деңгейдегі жетістіктері ұсынылған. Ұрпақтар сабақтастығын сақтауға және өңірде гандболды одан әрі дамытуға ерекше назар аударылды.

Түйінді сөздер: әйелдер гандболы, Қостанай облысы, спорт резерві, мектеп лигасы, сабақтастық.

Аннотация

В статье рассматривается история становления и развития женского гандбола Костанайской области. Автор делится многолетним опытом подготовки юных спортсменок и развития спортивного резерва. Раскрывается роль специализированных спортивных классов и школьной лиги в выявлении талантливых игроков. Представлены достижения воспитанниц на республиканском и международном уровнях. Особое внимание уделено сохранению преемственности поколений и дальнейшему развитию гандбола в регионе.

Ключевые слова: женский гандбол, Костанайская область, спортивный резерв, школьная лига, преемственность.

Abstract

The article examines the history of the formation and development of women's handball in Kostanay region. The author shares many years of experience in training young athletes and developing a sports reserve. The role of specialized sports classes and the school league in identifying talented players is revealed. The achievements of the pupils at the republican and international levels are presented. Particular attention is paid to maintaining the continuity of generations and the further development of handball in the region.

Keywords: women's handball, Kostanay region, sports reserve, school league, continuity.



История женского гандбола Костаная — это история преемственности, многолетнего труда и спортивных традиций. За достигнутыми результатами стоят не только победы и медали, но и системная работа нас, тренеров, поддержка родителей, ежедневный труд спортсменок и наше общее стремление создать условия, в которых талантливый ребёнок сможет пройти путь от первых тренировок до национальной сборной.

Сегодня Костанайская область имеет собственную школу женского гандбола, воспитанницы которой становятся чемпионками Казахстана, получают звания мастеров спорта, входят в состав национальных сборных и представляют страну на крупнейших международных соревнованиях.

Однако наш путь к этим результатам начался более двадцати лет назад.

Начало пути Костанайского гандбола

Новый этап развития женского гандбола в Костанае начался в 2005 году, когда я пришла работать тренером по гандболу в ДЮСШ №1 города Костаная.

К тому времени за моими плечами было уже около двадцати лет тренерской работы. До переезда в Костанай я работала в ДЮСШ города Аркалык и на практике показывала эффективность системы подготовки юных спортсменок. Одним из её важнейших элементов были специализированные спортивные классы — модель, позволяющая объединить образовательный процесс и серьёзную спортивную подготовку. Именно эта система в своё время позволяла воспитывать неоднократных чемпионок Казахской ССР, призёров чемпионатов СССР среди юношей и молодёжи и формировать полноценный резерв для спорта высших достижений. Поэтому одной из моих главных задач после переезда в Костанай стало создание подобных условий для нового поколения спортсменок.

Спортивный класс как основа системы подготовки

Спортивный класс — это значительно больше, чем группа детей, занимающихся спортом после уроков. Это система, в которой образовательный и тренировочный процессы организованы таким образом, чтобы ребёнок мог полноценно учиться и одновременно получать необходимый объём спортивной подготовки.

Организовать такой класс непосредственно в Костанае в тот период нам не удалось. Однако мою инициативу поддержало руководство Затобольского района, и уже в 2006 году на базе средней школы №3 районного центра Затобольска был открыт специализированный спортивный класс.

В пятый класс мы отобрали наиболее перспективных девочек. Для многих из них гандбол только начинался, однако уже тогда нам удалось создать среду, позволявшую постепенно переходить от первых тренировок к системной подготовке.

Тренировочный процесс включал два занятия в день. Одно проводилось непосредственно в школе, второе — основное специализированное — в Костанае. Реализация такой модели была бы невозможна без поддержки родителей, руководства школы и ДЮСШ.

Результаты подтвердили эффективность выбранного нами подхода. На чемпионате Республики Казахстан наша команда стала победителем, демонстрируя значительное превосходство над соперниками: в отдельных матчах разница в счёте достигала порядка 50 мячей.

Этот результат стал убедительным подтверждением простой, но принципиально важной закономерности: при наличии системной подготовки, достаточного тренировочного объёма и условий для совмещения спорта с образованием талант ребёнка





Спустя годы опыт спортивного класса остаётся для меня одним из наиболее показательных примеров организации подготовки юных гандболисток. Его ценность заключалась не только в спортивных результатах. Система позволяла одновременно решать две важнейшие задачи — готовить спортсмена высокого уровня и сохранять полноценное образование ребёнка.

К сожалению, в прежнем формате реализовать подобную модель вновь нам пока не удалось. Для детско-юношеского спорта это остаётся существенной потерей.

От спортивного класса — к профессиональному спорту

Лучшим доказательством эффективности нашей системы являются судьбы её воспитанниц.

Одна из представительниц нашего первого поколения — Кристина Радаева (Капралова), мастер спорта международного класса Республики Казахстан. За годы спортивной карьеры она стала бронзовым призёром Азиатских игр, призёром чемпионата Азии, неоднократно принимала участие в чемпионатах мира. Профессиональную карьеру Кристина продолжила за пределами Казахстана, выступая за европейские клубы, в том числе в Румынии и Хорватии.

Для меня как тренера подобные истории имеют особое значение. Спустя годы становится очевидно, что работа, начатая с детской команды и спортивного класса, способна привести спортсмена на международную профессиональную арену.

Но главное — этот результат не остался единичным.

Более 25 чемпионских титулов

За последующие годы женский гандбол Костанайской области сформировался в устойчивую спортивную школу.

Команды нашего региона неоднократно становились победителями чемпионатов Республики Казахстан в различных возрастных категориях. В общей сложности представительницы Костанайской области более 25 раз завоевывали чемпионские титулы страны.



Особое место в нашей истории занимают победы в Высшей лиге в 2015 и 2019 годах. По итогам успешных выступлений нашим спортсменкам были присвоены звания мастеров спорта Республики Казахстан.

Из поколения в поколение воспитанницы костанайского гандбола входят в состав национальных сборных, представляют Казахстан на чемпионатах Азии и мира, становятся победителями и призёрами международных соревнований. Именно стабильность результатов является одним из главных показателей эффективности спортивной школы. Отдельную победу можно считать успехом конкретного поколения. Но когда высокие результаты повторяются на протяжении десятилетий и достигаются спортсменками разных возрастов, речь идёт уже о сформированной нами системе подготовки.

Новое поколение продолжает традиции

Особое значение для меня имеют результаты последних лет: они подтверждают, что традиция не прерывается и Костанай продолжает готовить резерв для национальных сборных Казахстана.

В 2025 году на юношеских играх в Бахрейне сборная Казахстана завоевала бронзовые медали. В составе молодёжной команды выступила наша воспитанница Анжелика Орловская.

Следующий серьёзный международный результат пришёл уже в 2026 году. На чемпионате Азии среди девушек U16 в Алматы сборная Казахстана вновь поднялась на пьедестал, завоевав бронзовые награды. В состав команды вошли сразу четыре представительницы Костанайской области:

- Анжелика Орловская;
- Ольга Курьерова;
- Ксения Куземка;
- Ксения Михеева.

За каждой фамилией стоят годы тренировок, соревнований и нашей совместной работы — спортсменок, тренеров и родителей. Для Костанайской области это одновременно достижение и подтверждение того, что созданная нами много лет назад школа продолжает развиваться.

Школьная лига: расширяя географию гандбола

Следующим важным направлением нашей работы стала реализация ещё одной многолетней идеи — развитие школьных соревнований по гандболу.

Совместно с Региональным центром физической культуры и дополнительного образования мы организовали школьные лиги среди учащихся 5–6-х, 7–8-х и 9–11-х классов.

Значение этого проекта выходит далеко за рамки проведения соревнований. Не каждый талантливый ребёнок изначально приходит в спортивную школу. Потенциальная чемпионка может учиться в обычной школе города, небольшого населённого пункта или района области и даже не предполагать, что обладает способностями для спорта высоких достижений.

Школьная лига позволяет нам существенно расширить систему спортивного отбора: увидеть перспективных детей, дать им первый соревновательный опыт, привлечь к регулярным занятиям и впоследствии предоставить возможность попасть в сборную области.

Первые результаты такой работы у нас уже есть. В состав сборной Костанайской области были привлечены представительницы Карасуского района Алёна Тиклюк и Кристина Зайцева. Обе спортсменки выполнили норматив кандидата в мастера спорта и сегодня продолжают подготовку в составе областной команды. Этот пример особенно важен, поскольку показывает одну из главных функций массового детского спорта: талант необходимо не только развивать — сначала его необходимо заметить.

Чем шире география школьного гандбола, тем больше детей получают возможность проявить себя, а регион — сформировать более сильный спортивный резерв.

Новые чемпионаты — новые задачи

Сегодня очередное поколение костанайских юниорок, уже



четырежды становившихся чемпионками Республики Казахстан, продолжает подготовку к новым соревнованиям. Впереди — очередной чемпионат страны и борьба за право представлять Казахстан на международной арене, в том числе на чемпионате мира, проведение которого запланировано на октябрь 2026 года в Марокко.

Для наших спортсменок это следующий этап большого пути. Однако за несколькими днями соревнований всегда стоят годы нашей общей работы: сотни тренировок, ранние подъёмы, поездки на сборы и турниры, восстановление после нагрузок и травм, победы и поражения.

Спортивный результат никогда не создаётся одним человеком. Он складывается из труда спортсмена, профессионализма тренера, поддержки семьи и возможностей, которые предоставляет спортивная система.

Главная задача — сохранить преемственность

За два десятилетия женский гандбол Костаная прошёл большой путь.

Когда-то новый этап его истории начинался с меня, группы девочек и идеи создать спортивный класс. Сегодня Костанайская область имеет многократных чемпионок Казахстана, кандидатов и мастеров спорта, мастера спорта международного класса, представительниц национальных сборных, участниц и призёров чемпионатов Азии и мира, а также воспитанниц, продолжающих продолжающих профессиональную карьеру за рубежом.

Одним из важнейших результатов нашей многолетней работы стало то, что костанайская школа гандбола сегодня воспитывает не только спортсменов, но и собственные тренерские кадры.

Наши воспитанники, которые когда-то сами начинали свой путь на гандбольной площадке, со временем выбирают спорт своей профессией. Они поступают в профильные высшие учебные заведения по направлению физической культуры и спорта, получают профессиональное образование и возвращаются в родную систему уже в новом качестве — молодых тренеров. Практическая тренерская деятельность при этом объединяется с образовательной и научной работой. Молодые специалисты проводят исследования, готовят и публикуют научные и методические работы, анализируют современные технологии спортивной подготовки и ищут возможности их применения в гандболе.

В результате накопленный годами опыт нашего старшего поколения не исчезает, а передаётся молодым специалистам, дополняется современными знаниями и возвращается в спортивный зал уже в новом качестве.

Но спортивная история не может строиться только на уже завоеванных медалях.

Главная задача для нас сегодня — сохранить преемственность поколений и создать условия, при которых талантливая спортсменка сможет пройти весь путь от детского гандбола до спорта высших достижений.

Для этого необходимо продолжать развивать школьные лиги, совершенствовать систему подготовки спортивного резерва, создавать возможности для участия в республиканских и международных соревнованиях, повышать качество тренировочного процесса и, что особенно важно, сохранять перспективных спортсменок в регионе.

Опыт последних двадцати лет уже доказал: Костанай способен воспитывать гандболисток высокого уровня.

Теперь перед нашим региональным гандболом стоит следующий вызов — превратить накопленный потенциал в устойчивую систему, позволяющую каждому новому поколению подниматься ещё выше предыдущего.

От первых тренировок — к олимпийской мечте

У большого спорта всегда есть точка отсчёта.

Для кого-то это первая тренировка. Для кого-то — школьные соревнования. Для кого-то — первый чемпионат Казахстана и первая медаль…

От спортивного класса — к чемпионству.

От чемпионства — к национальной сборной.

От сборной — к международному пьедесталу.

А следующий шаг — олимпийский.

Костанайский гандбол уже доказал, что умеет воспитывать чемпионов. И если талант спортсменок будет подкреплён системной поддержкой и необходимыми условиями для дальнейшего роста, мечта о самом высоком спортивном пьедестале сможет стать целью, к которой мы сможем идти вместе. За каждым результатом костанайского гандбола стоят годы системной работы: наш первый набор детей, ежедневные тренировки, сотни соревнований, победы и поражения, воспитание новых поколений игроков и постоянный труд тренеров, спортсменов и родителей.

За эти годы в Костанайской области нами фактически сформирована собственная школа женского гандбола — система, которая позволяет привести ребёнка в спортивный зал, обучить его, раскрыть способности, подготовить к республиканскому уровню и воспитать спортсмена, способного конкурировать с сильнейшими игроками страны.

Но по-настоящему завершённой эта система станет только тогда, когда у её воспитанников появится возможность продолжить свой путь во взрослом спорте.

Создание профессионального гандбольного клуба должно стать высшей ступенью и закономерным итогом всей выстроенной нами структуры подготовки: от первого детского набора — до взрослой команды.

Это позволит сохранить главное, что создавалось десятилетиями, — наших спортсменов, тренерский опыт, традиции и преемственность поколений. Тогда каждая девочка, впервые пришедшая на тренировку, будет видеть перед собой не только ближайшие детские соревнования, но и реальную перспективу профессионального будущего в родном регионе.

Мы уже доказали, что способны воспитывать сильных гандболистов. Сегодня наша следующая задача — создать условия, в которых они смогут остаться, продолжить развиваться и реализовать свой потенциал во взрослом спорте.

Профессиональный клуб — это не начало новой истории. Это вершина той системы, которую мы строили годами, и одновременно начало нового этапа развития женского гандбола Костанайской области.



БУЛЛИНГ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОФИЛАКТИКА, РАСПОЗНАВАНИЕ И ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ

Наталья Олеговна Ткачук,
педагог-психолог КГУ «Общеобразовательная школа № 19 города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада педагог-психолог тұрғысынан дене шынықтыру сабақтарындағы буллинг мәселесі қарастырылады. Қозғалыс және жарыстық әрекет жағдайындағы буллингтің ерекшеліктері, негізгі қауіп аймақтары және оқушының психологиялық қолайсыздық белгілері сипатталады. Дене шынықтыру мұғалімінің командалық жұмысты ұйымдастыру, оқушылардың нәтижелерін бағалау және қауіпсіз өзара әрекеттесуді қалыптастыру бағытындағы профилактикалық мүмкіндіктеріне назар аударылады. Буллинг белгілері анықталған жағдайда мұғалімнің іс-әрекет алгоритмі ұсынылады.

Түйін сөздер: буллинг, дене шынықтыру, дене шынықтыру мұғалімі, психологиялық қауіпсіздік, буллингтің алдын алу.

Аннотация

В статье рассматривается проблема буллинга на уроках физической культуры с позиции практикующего педагога-психолога. Раскрывается специфика проявления травли в условиях двигательной и соревновательной деятельности, определяются основные зоны риска и признаки неблагополучия учащегося. Рассматриваются профилактические возможности учителя физической культуры, связанные с организацией командной работы, оцениванием результатов и формированием безопасного взаимодействия. Представлен практический алгоритм действий учителя при выявлении признаков буллинга.

Ключевые слова: буллинг, физическая культура, учитель физической культуры, психологическая безопасность, профилактика буллинга.

Abstract

The article examines bullying in physical education lessons from the perspective of an educational psychologist. It describes specific manifestations of bullying in physical and competitive activities, identifies risk areas and signs of students' psychological distress. Particular attention is paid to preventive measures by physical teachers, including teamwork, assessment and respectful interaction. A practical algorithm for teachers' actions when signs of bullying are identified is presented.

Keywords: bullying, physical education, physical education teacher, psychological safety, bullying prevention.

Психологическая безопасность является необходимым условием полноценного участия ребенка в образовательном процессе. Она предполагает не только защиту от физического воздействия, но и предупреждение унижения, запугивания, социальной изоляции и других форм негативного взаимодействия между учащимися.

Одним из наиболее значимых рисков для психологической безопасности является буллинг. В законодательстве Республики Казахстан травля (буллинг) ребенка определяется как систематические, то есть осуществляемые два и более раза, действия унизительного характера, преследование и (или) запугивание, в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий и онлайн-платформ [1].

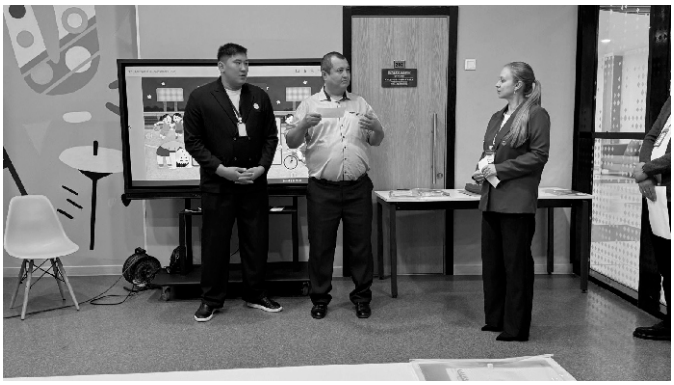
Буллинг имеет социально-психологическую природу и связан не только с поведением отдельных учащихся, но и с особенностями отношений внутри группы. Казахстанские исследования подчёркивают необходимость системной профилактики буллинга и формирования безопасной образовательной среды [2; 3].

Особого внимания требует урок физической культуры. В отличие от многих других учебных занятий он предполагает двигательную активность, соревнование, работу в парах и командах, а также публичную демонстрацию физических возможностей. В таких условиях становятся заметными физическая подготовленность, скорость, координация, выносливость и спортивные навыки учащихся. При неблагоприятном психологическом климате эти особенности могут становиться основанием для насмешек, исключения из группы или унижения [4].

Тема профилактики буллинга на уроках физической культуры была представлена мною в рамках ежегодной августовской конференции секции педагогов физической культуры Костанайской области «Инновационные практики и современные подходы в физическом воспитании как вектор развития человеческого капитала». В ходе практического экспресс-интенсива по станциям я отработала с участниками конференции тему «Профилактика буллинга на уроках физической культуры: алгоритмы безопасности и роль учителя».

В процессе практической работы мне было важно показать педагогам, что урок физической культуры имеет свои особенности и зоны риска, в которых проявления буллинга могут оставаться незамеченными. Поэтому вместе с участниками мы рассматривали конкретные ситуации, возникающие при формировании команд,







проведении соревнований, работе в парах и оценивании физических результатов учащихся. Особое внимание было уделено признакам психологического неблагополучия ребенка и действиям учителя в ситуации возможной травли.

Представленный в данной статье материал отражает содержание и основные акценты, которые я стремилась донести до участников конференции. Моя задача заключалась не только в том, чтобы актуализировать знания педагогов о буллинге, но и показать практические способы его профилактики непосредственно в условиях урока физической культуры, а также сформировать у учителя четкий алгоритм действий при возникновении подобных ситуаций.

Урок физической культуры создаёт особые условия для взаимодействия учащихся. Ребенок постоянно находится в ситуации непосредственного контакта со сверстниками и демонстрирует свои физические возможности. Для большинства детей это естественная часть учебной деятельности, однако для учащихся, испытывающих трудности при выполнении упражнений, она может сопровождаться повышенной эмоциональной уязвимостью.

Буллинг на уроках физической культуры может проявляться в нескольких формах. Физическая форма выражается в намеренных толчках, подножках, ударах или создании препятствий при выполнении упражнений. Вербальная форма — в насмешках, обидных прозвищах, комментариях относительно внешности и физических возможностей. Социальная форма проявляется в исключении учащегося из команды, отказе работать с ним в паре, демонстративном игнорировании. Возможны также запугивание и угрозы.

При этом важно отличать буллинг от обычного конфликта. Случайное столкновение во время игры или единичная ссора не являются достаточным основанием для вывода о травле. Учителю необходимо обращать внимание на повторяемость действий, их направленность на конкретного ребенка и последствия для него.

Одной из наиболее значимых зон риска является формирование команд. При самостоятельном выборе участников один и тот же ребенок может регулярно оставаться последним выбранным. Повторение такой ситуации способно формировать чувство отвержения и снижать принадлежность к коллективу. Поэтому учителю целесообразно использовать жеребьевку, случайное распределение или заранее сформированные группы.

Другой зоной риска является соревновательная деятельность. Сама конкуренция не является причиной буллинга, однако чрезмерный акцент на победе может усиливать напряжение между учащимися. Недопустимо возлагать ответственность за проигрыш команды на одного ребенка.

Особого внимания требует оценивание физических результатов. Публичное сравнение учащихся, акцент на недостатках физической подготовки и ироничные комментарии могут усиливать эмоциональную уязвимость ребенка. Более продуктивным является оценивание индивидуальной динамики и усилий учащегося.

Важными зонами наблюдения также являются работа в парах, раздевалки и переходные ситуации, когда непосредственный контроль педагога ограничен.

Учителю следует обратить внимание на регулярное нежелание ребенка посещать урок, стремление оставаться в стороне, отказ работать с определенными учащимися, напряжение при распределении по командам, попытки избежать соревнований, снижение активности, частые жалобы на самочувствие или заметное изменение эмоционального состояния.

Однако отдельный признак не является доказательством буллинга. Необходимо наблюдать динамику поведения и при необходимости обращаться к педагогу-психологу.

Профилактика буллинга начинается с организации безопасного взаимодействия. На уроках физической культуры целесообразно закрепить несколько простых правил:

1. Не высмеивать ошибки и неудачи.
2. Не унижать физические особенности другого человека.
3. Не исключать намеренно учащегося из командной деятельности.
4. Не использовать физическую силу для причинения вреда.
5. Уважать разный уровень физической подготовленности.
6. Поддерживать учащегося, испытывающего трудности.
7. Сообщать взрослому о случаях травли.

Важную роль играет реакция педагога. Если учитель игнорирует насмешку или называет ее «обычной шуткой», дети могут воспринимать такое поведение как допустимое. Реакция должна быть спокойной, своевременной и однозначной.

Например: **«Ошибка является частью обучения. На нашем уроке мы не высмеиваем ошибки друг друга».**

Учителю следует избегать публичного сравнения детей по физическим показателям, ироничных замечаний и использования стыда как способа мотивации. При оценивании важно учитывать индивидуальную динамику ребенка и его усилия.

Организация команд также должна оставаться педагогической задачей учителя. Это позволяет снизить вероятность повторяющегося социального исключения и обеспечить участие каждого ребенка в совместной деятельности.





В ходе практической части вышеупомянутого экспресс-интенсива я предложила участникам отработать последовательность действий учителя при выявлении признаков буллинга. Для меня было принципиально важно подчеркнуть, что педагог не должен самостоятельно устанавливать психологические причины происходящего или устраивать публичное разбирательство. Его первоочередная задача — своевременно распознать ситуацию, остановить опасное поведение, обеспечить безопасность и поддержку ребенка и передать информацию специалистам.

Для практической отработки этих действий мною был предложен алгоритм «СТОП», который помогает педагогу действовать спокойно, последовательно и в рамках своей профессиональной компетенции.

С — остановить.

Прекратить действие, создающее угрозу физической или психологической безопасности ребенка.

Т — точно установить обстоятельства.

Выяснить, что произошло, не устраивая публичного разбирательства перед классом. Участников ситуации необходимо выслушать отдельно.

О — обеспечить безопасность и поддержку.

Дать ребенку понять, что взрослый заметил ситуацию и готов оказать помощь. Не следует говорить: «Не обращай внимания», «Сам разберись» или «Это просто шутка».

П — передать информацию.

При наличии признаков буллинга педагог действует в соответствии с установленным в организации образования порядком и информирует педагога-психолога, классного руководителя и администрацию.

Правила профилактики травли (буллинга) ребенка предусматривают системную профилактическую работу в организациях образования [5]. При этом учитель физической культуры не должен самостоятельно проводить психологическую диагностику участников ситуации. Его задача — остановить опасное поведение, обеспечить безопасность ребенка и своевременно передать информацию ответственным специалистам.

Профилактика буллинга требует взаимодействия специалистов. Учитель физической культуры наблюдает учащихся в ситуациях соревнования, командной работы и непосредственного физического взаимодействия. Педагог-психолог располагает профессиональными возможностями для анализа эмоционального состояния ребенка, межличностных отношений и психологического климата.

Если педагог замечает, что учащийся систематически остается в стороне, избегает определенных одноклассников или испытывает выраженное напряжение во время командной деятельности, целесообразно обсудить наблюдения с педагогом-психологом.

Взаимодействие специалистов важно не только при возникновении уже сформированной ситуации буллинга. Оно должно включать консультации педагогов, профилактические мероприятия, наблюдение за характером взаимодействия учащихся и разработку безопасных способов организации командной деятельности.

Педагог-психолог в данном случае выполняет прежде всего консультативную и методическую функцию, помогая учителю своевременно замечать психологические риски и выбирать адекватные способы реагирования.

Профилактика буллинга в значительной степени реализуется через повседневную организацию урока: формирование команд, характер оценивания, реакцию педагога на ошибки и насмешки. Поэтому психологически безопасный урок физической культуры — это не только отсутствие физической угрозы, но и возможность для каждого ребенка участвовать в деятельности без страха унижения и отвержения.

Литература

1. О правах ребенка в Республике Казахстан: Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года № 345-II (с изменениями и дополнениями). — Информационно-правовая система «Әділет». — URL: https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z020000345

2. Тоқсанбаева Н., Мадалиева З.Б., Тоқсанбаева Н.Қ. Психологическая значимость программы профилактики буллинга в школах // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. — 2024. — № 78(1).

3. Алимбаева Р.Т., Коваленко О., Баймуканова М., Барикова А.Р. Социально-психологические аспекты буллинга как одной из форм девиантного поведения в подростковом возрасте // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология. — 2026. — № 87(2). — С. 363–374.

4. Об утверждении Правил профилактики травли (буллинга) ребенка: приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 21 декабря 2022 года № 506 (с изменениями и дополнениями). — Информационно-правовая система «Әділет». — URL: https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200031180

5. Айтмухамбетов Е.А. Выживание в школе. Как справиться с травлей. — Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. — 64 с.

6. Айтмухамбетов Е.А. Выживание в школе. Как справиться с травлей. — Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. — 64 с.



ОТ ИДЕИ ДО ТРИУМФА: КАК ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ШКОЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ЗАВОЕВАЛИ ПОБЕДУ НА ОБЛАСТНОМ ЭТАПЕ ДИФКИС

Науменко Артем Сергеевич,
учитель физической культуры КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада дене шынықтыру және спорт бойынша «ДИФКИС» балалар зерттеу жұмыстары конкурсының облыстық кезеңіне дайындық және табысты қатысу тәжірибесі ұсынылған. Мектеп оқушыларының қозғалысын биомеханикалық талдау үшін дене шынықтыру мұғалімінің цифрлық ассистенті ретінде жасанды интеллектті (Gemini) енгізу жөніндегі жоба сипатталған. «Zero-Budget AI» тұжырымдамасын смартфон мен дайын өнеркәсіптік топтардың негізінде іс жүзінде қолдану көрсетілді. Материал мектеп гипотезасынан бастап өңірлік байқауда жеңіске дейінгі ғылыми-зерттеу жұмыстарының кезеңдерін ашады.

Түйінді сөздер: зерттеу жұмыстарының конкурсы, дене шынықтыру, жасанды интеллект, сандық ассистент, биомеханика.

Аннотация

В статье представлен опыт подготовки и успешного участия в областном этапе конкурса детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС». Описан проект по внедрению искусственного интеллекта (Gemini) в качестве цифрового ассистента учителя физической культуры для биомеханического анализа движений школьников. Показано практическое применение концепции «Zero-Budget AI» на основе смартфона и готовых промптов. Материал раскрывает этапы научно-исследовательской работы от школьной гипотезы до победы на региональном конкурсе.

Ключевые слова: конкурс исследовательских работ, физическая культура, искусственный интеллект, цифровой ассистент, биомеханика.

Abstract

The article presents the experience of preparation and successful participation in the regional stage of the competition of children's research works on physical culture and sports "DIFKIS." A project for the introduction of artificial intelligence (Gemini) as a digital assistant to a physical education teacher for biomechanical analysis of schoolchildren's movements is described. Shows the practical application of the concept of "Zero-Budget AI" based on a smartphone and ready-made promptos. The material reveals the stages of research work from the school hypothesis to victory in a regional competition.

Keywords: research competition, physical education, artificial intelligence, digital assistant, biomechanics.

Рождение идеи: от повседневной проблемы к научному поиску

Как учитель физической культуры, я каждый день сталкиваюсь с методической задачей, знакомой любому педагогу: когда в спортивном зале находится класс из 20–25 человек, обеспечить непрерывный индивидуальный контроль техники выполнения упражнений каждым учеником практически невозможно. Человеческий глаз физически не способен одновременно уловить микро-ошибки каждого учащегося. При этом неопределённость в биомеханике движения ведет не только к закреплению неправильного навыка, но и повышает риск травматизма.

Идея нашего исследования родилась прямо на уроке. Наблюдая за тем, как современное поколение школьников буквально живёт в цифровой среде, я задался вопросом: почему бы не направить интерес детей к цифровым технологиям на пользу их физическому развитию? В разговоре с моей ученицей 9 «Л» класса Софией Лавринец родилась гипотеза: сможет ли современный искусственный интеллект (ИИ) стать доступным «цифровым ассистентом» учителя, способным анализировать биомеханику движений по обычной видеозаписи?

Для нашей школы — КГУ «Урицкая школа-лицей» — этот проект стал вызовом и одновременно возможностью доказать, что инновационная наука создаётся не только в дорогих лабораториях, но и в обычном школьном спортзале.

Вовлечение и мотивация: как увлечь школьников исследовательской работой в спорте

Современных подростков сложно заставить заниматься «классической» бумажной наукой. Но когда исследование касается технологий, которые они используют каждый день, их отношение кардинально меняется.

Чтобы смотивировать учащихся к исследовательской деятельности в области физической культуры, важно показать им практическую ценность и наглядность процесса. В случае Софии ключевым фактором стал элемент самостоятельного открытия. Мы не просто изучали теорию, а проводили настоящие эксперименты со съемкой на смартфон, загрузкой данных в нейросеть Gemini [1] и сопоставлением результатов ИИ с моими педагогическими замечаниями.

Исследования в области физической культуры невероятно важны для школьников: они трансформируют отношение к предмету. Физкультура перестаёт восприниматься просто как бег или приседания по команде; она превращается в осознанный биомеханический процесс, где ученик понимает анатомию каждого движения, видит свои ошибки на «цифровом скелете» и учится управлять своим телом научным методом.

Актуальность и методология исследования: концепция «Zero-Budget AI»

Актуальность нашей работы «Цифровой помощник учителя физической культуры: искусственный интеллект как новый инструмент урока физической культуры» продиктована требованиями времени. В условиях модернизации образовательного процесса и планируемого обновления методов оценивания по физкультуре школе необходимы объективные, непредвзятые и точные инструменты контроля за прогрессом учеников. Внедрение технологий искусственного интеллекта позволяет решить эту задачу, обеспечивая непредвзятый и точный анализ движений в режиме реального времени. Учитывая стремительное развитие систем компьютерного зрения,





использование ИИ в школе становится не просто инновацией, а необходимым инструментом для повышения безопасности и качества образовательного процесса [2]. Таким образом, проект явился своевременным ответом на актуальные вызовы школьного образования.

Как мы работали и проводили исследование:

1.Эмпирический этап: мы провели опрос среди 80 учащихся 9-х классов и 6 учителей физической культуры. Опрос выявил так называемый «контрольный разрыв»: 83% учителей отметили дефицит времени для детального разъяснения ошибок на уроке, а 35% учеников признались, что совершают ошибки, но совершенно не понимают их биомеханической сути. При этом 95% школьников высказали готовность использовать ИИ для самоконтроля.

2.Экспериментальный этап: проводилась видеосъемка группы учениц, выполнявших базовые упражнения (приседания, скручивания, наклоны туловища). Данные видеопотока обрабатывались мультимодальной моделью ИИ Gemini. ИИ проводил попиксельный биомеханический анализ (оценка отрыва пяток, вальгуса коленей, угла наклона спины и амплитуды) с фиксацией тайминга ошибки в секундах.

3.Сравнительный анализ: мы сопоставили выводы ИИ и мои экспертные наблюдения как учителя. Выяснилось, что ИИ превосходит человека в биомеханической зоркости при групповом анализе (замечая кратковременные отклонения колена на 15–20 градусов), тогда как учитель лучше распознает общий контекст, зажатость и физическое утомление.

4.Этап коррекции: на основе «цифрового диагноза» ИИ я выстраивал методическую коррекцию, после чего проводилось повторное тестирование. Скорость исправления ошибок выросла вдвое.

Основные положения, результаты и конечный продукт

Ключевые результаты исследования:

• использование ИИ в связке с учителем позволяет выявлять ошибки за 1 минуту видеоанализа вместо наблюдения в течение всего урока;





•точность техники выполнения упражнений у испытуемых выросла на 26% за короткий период коррекции;

•доказано, что ИИ не заменяет учителя, а освобождает до 30% его времени от рутинной фиксации движений, позволяя педагогу сфокусироваться на наставничестве, мотивации и безопасности.

Конечный продукт проекта

Итогом работы Софии стал прикладной методический комплекс «Цифровой ассистент учителя физкультуры», построенный на концепции *Zero-Budget AI* (технология с нулевым бюджетом). Продукт включает:

1.Методическое пособие и сборник готовых промптов (инструкций) для ИИ Gemini по анализу 20 базовых школьных физических упражнений. Учителю не нужно тратить деньги на дорогостоящее оборудование — достаточно смартфона и готовой формулы запроса.

2.Интерактивную инфографику, наглядно объясняющую пошаговый алгоритм внедрения технологии на уроке.

Путь к победе на областном этапе ДИФКИС и перспективы

Выступление Лавринец Софии на областном туре конкурса детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС» стало настоящим триумфом.

София держалась перед экспертной комиссией уверенно и грамотно. Она не просто зачитала доклад, а продемонстрировала глубокое понимание темы, защищая каждую цифру эксперимента. Члены жюри особо отметили высокую практическую ценность проекта, его инновационность и доступность для каждой школы области.

Когда объявили результаты и стало известно, что наша работа заняла **1 место**, эмоциям не было предела! Для Софии эта победа стала подтверждением того, что её труд, ночные разборы биомеханических таблиц и часы видеоанализа были не напрасны. Её глаза горели от радости и гордости за родную Урицкую школу-лицей.

Однако настигший успех — это только начало пути. Победа на областном этапе вдохновила Софию не останавливаться на достигнутом. Сейчас мы уже приступили к расширению исследовательской базы: планируем дополнить сборник промптов упражнениями из вариативного компонента и детально подготовиться к Республиканскому этапу конкурса. София твердо намерена продолжать свои научные изыскания в сфере спортивной цифровизации и целеустремлённо движется к победе на республиканском уровне.

Внедрение цифровых ассистентов в школьный спорт — это уже не будущее, это наше настоящее. И мы гордимся тем, что шаг в это будущее мы делаем вместе с нашими талантливыми и увлечёнными учениками!

Литература

1. Техническая документация Google Gemini AI. [Электронный ресурс] — URL: https://deepmind.google/technologies/gemini/ (Возможности анализа мультимодальных данных).

2. Пенский О.Г. Достоинства и недостатки роботизации образования. Субъективный взгляд / О. Г. Пенский // Робототехника и образование: школа, университет, производство: материалы Всерос. науч. практ. конф., г. Пермь, 14-15 февр. 2018 г. – Пермь, 2018. – С. 67-72.



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОПЫТ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «ДИФКИС»

Айжарова Дарья Олеговна,
учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа №3 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Бұл мақалада студенттің дене шынықтыру саласындағы зерттеу жұмыстарын ұйымдастырудағы жеке тәжірибесі ұсынылған. Онда бастауыш мектеп жасындағы балалардың үйлестіру дағдыларын дамыту бойынша зерттеу жұмысын жасау процесі, педагогикалық эксперимент жүргізудің ерекшеліктері, оқушының зерттеуге деген ынтасы және ДИФКИС балалар зерттеу жұмыстары байқауына қатысу нәтижелері сипатталған.

Кілт сөздер: зерттеу жұмыстары, дене шынықтыру, үйлестіру дағдылары, педагогикалық эксперимент, оқушының ынтасы, «ДИФКИС».

Аннотация

В статье представлен личный опыт организации исследовательской деятельности обучающейся в области физической культуры. Описывается процесс создания научной работы, посвящённой развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста, особенности проведения педагогического эксперимента, мотивация обучающейся к исследовательской деятельности и результаты участия в конкурсе детских исследовательских работ «ДИФКИС».

Ключевые слова: исследовательская деятельность, физическая культура, координационные способности, педагогический эксперимент, мотивация обучающихся, «ДИФКИС».

Abstract

This article presents the author's personal experience in organizing students' research activities in the field of physical education. It describes the process of creating a research paper on the development of coordination skills in primary school-aged children, the specifics of conducting a pedagogical experiment, the student's motivation for research, and the results of her participation in the DIFKIS children's research paper competition.

Keywords: research activities, physical education, coordination skills, pedagogical experiment, student motivation, «ДИФКИС».

Современный учитель физической культуры — это не только педагог, обучающий двигательным навыкам, но и наставник, способный развивать у детей исследовательское мышление, самостоятельность и интерес к познанию. Сегодня особенно важно вовлекать обучающихся в научно-исследовательскую деятельность, показывая, что физическая культура — это не только спорт и соревнования, но и серьёзная научная область.

Работая с детьми, я всё чаще замечала, что у многих обучающихся младшего школьного возраста недостаточно развиты координационные способности: возникают сложности с выполнением упражнений на равновесие, точность движений, быстроту реакции. При этом современные дети всё меньше времени уделяют подвижным играм и физической активности, отдавая предпочтение гаджетам [1].

Актуальность данной проблемы стала отправной точкой для организации исследовательской работы. Мне хотелось не просто изучить данную тему, но и привлечь учащуюся в исследовательскую деятельность, заинтересовать её, показать значимость физической культуры и научить самостоятельно искать пути решения актуальных проблем.

Работа над проектом началась с обычных наблюдений на уроках физической культуры. Я обратила внимание, что дети гораздо активнее выполняют упражнения в игровой форме, чем стандартные задания. Особенно хорошо они реагировали на эстафеты, упражнения с мячами и координационные задания [2].

Тогда появилась идея создать собственный сборник комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей младших школьников, а затем проверить его эффективность на практике.

Для участия в исследовании я предложила эту тему ученице 7 класса Гудожниковой Александре. С первых этапов работы было важно не просто дать готовый материал, а именно заинтересовать ребёнка исследовательским процессом. Мы вместе обсуждали проблему, анализировали, почему современные дети стали менее подвижными, изучали научную литературу и искали эффективные способы развития координации [4].

Постепенно у Александры появился настоящий интерес к исследовательской деятельности. Она активно включилась в работу, самостоятельно изучала материал, помогала проводить тестирования, анализировала результаты, а также принимала участие в съёмке видеоуроков к комплексам упражнений и размещении на цифровой платформе.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе мы изучали научную литературу, статьи и интернет-источники по теме развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста [3].

Далее был разработан сборник комплексов упражнений, включающий: упражнения на равновесие, челночный бег, прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой, упражнения с мячами, задания на координационной лестнице, игровые эстафеты.

После этого началась практическая часть исследования. Эксперимент проводился среди учащихся 4-х классов. Один класс являлся экспериментальной группой, второй — контрольной.

Для определения уровня развития координационных способностей были проведены следующие тесты:

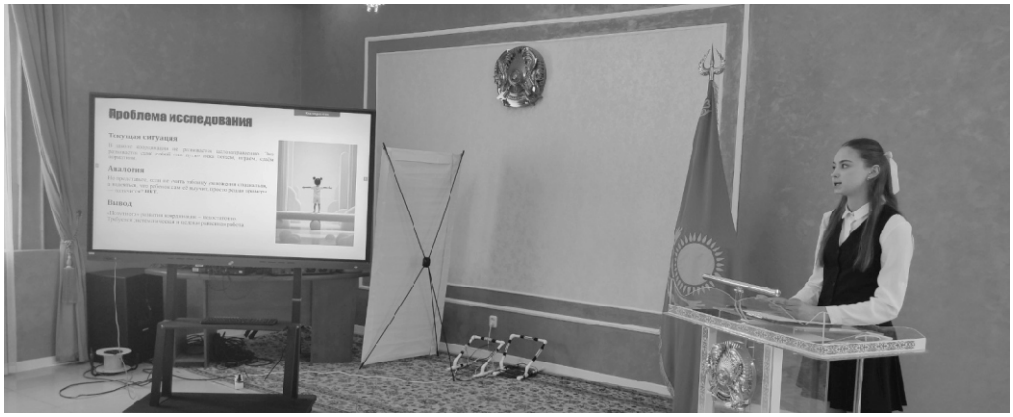
- челночный бег 3×10 м;
- метание мяча в цель;
- упражнение «Ласточка»;
- прыжки на скакалке за 30 секунд [4].

На протяжении полугода на уроках физической культуры систематически применялись разработанные комплексы упражнений. Александра принимала активное участие не только в сборе данных, но и в оформлении результатов исследования.

Результаты педагогического эксперимента показали положительную динамику у обучающихся экспериментальной группы.

Наиболее заметные изменения наблюдались: в развитии равновесия, в точности движений, в быстроте реакции и в





координации движений.

Кроме физических показателей, были отмечены изменения и в учебной деятельности детей. Они стали более внимательными, активными и быстрее включались в работу на уроках [5].

Главным итогом нашей работы стал разработанный сборник комплексов упражнений для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Для удобства выполнения упражнений мы также подготовили обучающие видео-уроки.

Результаты проведенного исследования были представлены на областном конкурсе детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС», где наша работа заняла второе место.

Подготовка к защите научной работы стала для Александры серьёзным и очень важным опытом. Она училась выступать перед аудиторией, уверенно представлять результаты исследования, отвечать на вопросы членов жюри и грамотно защищать свою работу.

Особенно ценно было видеть эмоции ребёнка после награждения. Получение призового места стало для неё огромной мотивацией двигаться дальше, развиваться и продолжать заниматься исследовательской деятельностью. Для меня как для руководителя это является одним из самых важных результатов нашей совместной деятельности.

Я убеждена, что исследовательская деятельность в области физической культуры имеет огромное значение для развития обучающихся. Она помогает детям: развивать самостоятельность, формировать ответственность, учиться анализировать результаты своей работы, повышать интерес к физической культуре, развивать уверенность в себе и навыки публичного выступления.

Очень важно, чтобы дети понимали: физическая культура — это не только выполнение упражнений, но и возможность исследовать, экспериментировать, делать выводы и применять знания на практике.

Работа над исследовательским проектом стала ценным опытом как для обучающейся, так и для меня как для педагога. Исследование подтвердило эффективность разработанных комплексов упражнений для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста и показало, насколько важно вовлекать детей в исследовательскую деятельность.

Призовое место на областном конкурсе детских исследовательских работ по физической культуре и спорту «ДИФКИС» стало результатом большой совместной работы, настойчивости и стремления к развитию.

Я считаю, что подобные проекты помогают раскрывать потенциал обучающихся, формируют у них интерес к науке, спорту и саморазвитию. А самое главное — дают детям уверенность в своих силах и желание двигаться вперёд к новым достижениям.

Литература

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. — М.: Дивизион, 2016. — 290 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2019. — 480 с.

4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск: Народная асвета, 2018. — 188 с.

5. Поздеева Е.А., Ивко И.А., Чусовитина О.М. Аспект сопряженного развития координационных способностей и психических функций у младших школьников // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025.








KAZAKHSTAN
AGROMASH
hummel
KELME





МАСТЕРСКАЯ МЕТОДИЧЕСКОГО РОСТА: МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Варакина Татьяна Валерьевна, руководитель методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования Костанайской области

Бекжанова Елена Николаевна, методист методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада дене шынықтыру мұғалімдерін кешенді әдістемелік қолдаудың өңірлік моделі баяндалған. Ауылдық және шалғай мектептердің педагогтерін үздіксіз кәсіби дамыту жүйесін ұйымдастырудың инновациялық тәсілдері, оның ішінде гибридті (офлайн/онлайн) форматы, инклюзивті білім беруді бейімдеу алгоритмдері және оқушыларды ғылыми-зерттеу қызметіне тарту тетіктері талданды.

Түйінді сөздер: әдістемелік соңынан еру, дене тәрбиесі, кәсіби даму, инклюзивті білім беру, педагогикалық инновациялар.

Аннотация

В статье представлена региональная модель комплексного методического сопровождения учителей физической культуры. Рассмотрены инновационные подходы к организации системы непрерывного профессионального развития педагогов, включая гибридные форматы работы, алгоритмы адаптирования инклюзивного образования и механизмы вовлечения учащихся в исследовательскую деятельность.

Ключевые слова: методическое сопровождение, физическое воспитание, профессиональное развитие, инклюзивное образование, педагогические инновации.

Abstract

The article presents a regional model of comprehensive methodological support for physical education teachers. Innovative approaches to organizing a system of continuous professional development for teachers are considered, including hybrid work formats, algorithms for adapting inclusive education, and mechanisms for involving students in research activities.

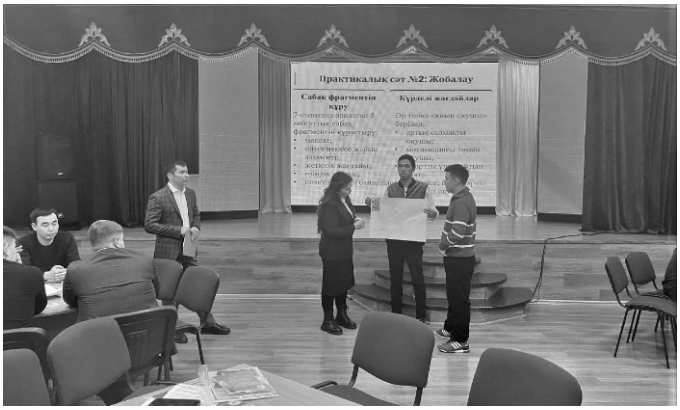
Keywords: methodological support, physical education, professional development, inclusive education, pedagogical innovations.

Качественное преобразование системы школьного физического воспитания требует перехода от формального контроля к созданию поддерживающей, практико-ориентированной методической среды. В условиях географической разрозненности образовательных организаций региона критически важным становится обеспечение равного доступа к инновационному педагогическому опыту как для городских, так и для отдаленных сельских школ.

Основополагающим принципом построения региональной системы методического сопровождения является концепт открытого обмена знаниями. Как отмечал Сократ, «знание — это единственное богатство, которое увеличивается, когда его делят» [1]. В контексте современной системы образования данный принцип трансформируется в создание сетевых методических сообществ и механизмов трансляции передовых педагогических практик.



Эффективная методическая служба должна выполнять не только компенсирующую функцию (устранение дефицитов компетенций), но и прогностическую, направленную на опережающее развитие профессионального мастерства учителей физической культуры.



Практико-ориентированное методическое сопровождение, реализуемое Региональным центром физической культуры и дополнительного образования Костанайской области, базируется на сочетании очных диагностико-практических интенсивов и выездных методических семинаров.

В рамках обучающих семинаров, в частности, на примере областного семинара «Современный урок физической культуры: от планирования к эффективной практике», акцент смещается с теоретического информирования на моделирование педагогических ситуаций, отработку инструментов инклюзии и алгоритмизацию урока. Одним из эффективных методов развития когнитивных навыков и стратегического мышления на уроках физической культуры является модификация традиционных настольных игр в двигательно-активные форматы. Продемонстрированная на данном семинаре методика адаптации национальной игры «Тоғызқұмалақ» в ростовой формат позволяет интегрировать физическую нагрузку с решением логических задач, что обеспечивает высокую вовлеченность учащихся и развитие функциональной грамотности.



Система выездных методических сессий направлена на преодоление профессиональной изоляции педагогов периферийных и сельских школ. Непосредственное консультирование на местах (на примере практических встреч в Денисовском районе, а также запланированных выездов в г. Аркалык и район Беимбета Майлина) позволяет провести аудит используемого спортивного инвентаря, скорректировать рабочие программы и продемонстрировать методы интеграции интерактивных технологий в условия стандартного спортивного зала.

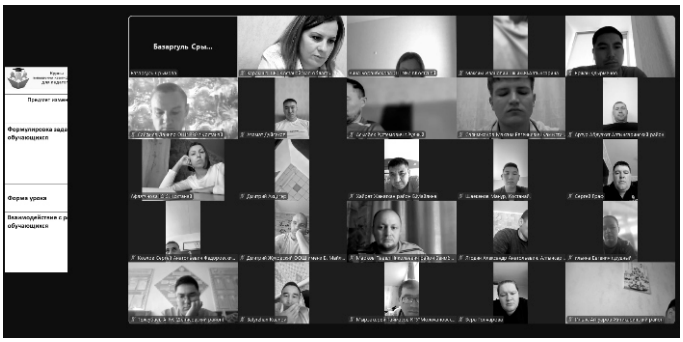
В основе системы непрерывного профессионального развития лежит завет К.Д. Ушинского: «Учитель живет до тех пор, пока он учится. Как только он перестает учиться, в нем умирает учитель» [2]. Так, реализация республиканских специализированных 80-часовых курсов повышения квалификации («Развитие профессиональных компетенций и навыков учителя физической культуры»), проходящих в несколько потоков с охватом в 100 слушателей, обеспечивает цикличность процессов обучения и посткурсового сопровождения педагогов.



Современный ритм трансформации образования требует расширения инструментария методической поддержки за счет внедрения цифровых технологий. Использование веб-ориентированных платформ, проведения вебинаров и видеоконференций сформировало единую цифровую методическую среду региона.

Гибридный формат методического сопровождения решает следующие задачи:

- **доступность:** оперативное получение консультативной помощи учителями из отдаленных населенных пунктов без оторванности от образовательного процесса;
- **непрерывность:** возможность асинхронного освоения видеоматериалов, открытых уроков и мастер-классов;
- **межрайонная кооперация:** горизонтальное связывание профессиональных сообществ для обмена авторскими методиками.



Для оценки динамики профессионального роста педагогов и эффективности методической работы на районом уровне используется прозрачная критериальная система рейтингования, интегрированная в общую структуру мониторинга Управления образования. Это позволяет своевременно выявлять успешные педагогические практики и оказывать адресную помощь организациям с низкими результатами.



Конкурсное движение выступает в качестве ключевого индикатора эффективности функционирования методической модели. Проведение профессиональных состязаний (в частности, ежегодного конкурса «Лучший учитель физической культуры») позволяет система-тизировать, подвергать экспертной оценке и тиражи-ровать наиболее эффективные методические находки, представ-ленные лидирующими педагогами региона (в этом году это педагоги Костанайского района, района Беимбета Майлина, г. Рудного).Параллельным вектором работы является вовлечение обучающихся в проектную и научно-исследовательскую деятельность в области физической культуры и спорта (в рамках областного исследовательского конкурса «ДИФКИС» для учащихся 5–8 классов). Успешная защита проектов школьниками, в том числе из сельских школ (в этом году – Урицкой школы-лицея Сарыкольского района), доказывает эффективность трансформации урока физической культуры из исключительно тренировочного процесса в научно-исследовательское поле, способствующее изучению биомеханики движений и теории физической культуры.

В рамках ежегодных августовских конференций традиционно отрабатываются наиболее актуальные направления развития отрасли. Например, в этом году модульная структура практической секции («Инновационные практики и современные подходы в физическом воспитании как вектор развития человеческого капитала») включала четыре ключевых вектора:





1. Модуль «Конструктор инклюзивного урока»: предоставление педагогам пошаговых алгоритмов работы с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП) и расстройствами аутистического спектра (РАС). Модуль включал правила сенсорной адаптации пространства спортивного зала, подбор альтернативного инвентаря и критерии оценивания динамики индивидуальных достижений.

2. Модуль «Функциональная грамотность и умная разминка»: методические комплексы упражнений, направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата и активизацию когнитивных функций школьников.

3. Модуль «Оздоровительные шейпинг-технологии»: внедрение современных фитнес-программ в вариативную часть учебного плана.

4. Модуль «Психологическая безопасность и профилактика буллинга»: алгоритмы действия учителя по созданию безопасной эмоциональной среды в коллективе, исключающей дискриминацию по уровню физической подготовленности.

Основополагающим принципом построения региональной системы методического сопровождения является концепт открытого обмена знаниями. Как отмечал Сократ, «знание — это единственное богатство, которое увеличивается, когда его делят» [1]. В контексте современной системы образования данный принцип трансформируется в создание сетевых методических сообществ и механизмов трансляции передовых педагогических





Разработанные по итогам секционной работы рекомендации транслируются в образовательные организации региона и служат основой для проектирования учебного процесса на новый учебный год.





В эпоху динамичных изменений фундаментальное значение приобретает способность педагогической системы к самообучению и адаптации. В связи с этим актуально звучит тезис Элвина Тоффлера: «Безграмотными в XXI веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться» [3].

Системная деятельность методической службы по сопровождению физического воспитания обеспечивает постепенный переход от фрагментарных акций к устойчивому развитию профессионального потенциала учителей.

Приоритетными направлениями дальнейшего совершенствования модели являются:

- расширение функционала дистанционной методической платформы для создания базы цифровых образовательных ресурсов;
- усиление персонализированного сопровождения молодых специалистов и учителей сельских школ;
- разработка методических кейсов по интеграции оздоровительных и инклюзивных практик в общеобразовательный процесс;
- актуализация системы оценки эффективности методической работы районов и городов с акцентом на качество трансляции инновационного опыта и динамику участия школ в конкурсах и соревнованиях.
- развитие горизонтальных связей и профессиональных сообществ для регулярного неформального обмена опытом между учителями и методистами.

Реализация данных направлений позволит сохранить высокий уровень качества физического воспитания в регионе и создать условия для формирования гармонично развитого, мотивированного и физически здорового молодого поколения.

Литература

1.Энциклопедия мудрости: афоризмы, изречения, высказывания великих людей от древности до наших дней. — Москва: РОССА, 2017. — 814 с.

2. Ушинский К.Д. Собрание педагогических сочинений [Текст]. Т.1. — СПб., 1913. — 392 с.

3.Тоффлер Э. Шок будущего: пер. с англ. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. — 557 с.



СПОРТ АРҚЫЛЫ МІНЕЗ ҚАЛЫПТАСАДЫ

Қасжан Жан-Нұр Асыланбекұлы,
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Арқалық қаласы білім бөлімінің Кейкі батыр атындағы №4 жалпы білім беретін мектебі» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аңдатпа

Мақалада мектеп оқушыларының тұлғалық қасиеттерін қалыптастырудағы дене шынықтыру мен спорттың тәрбиелік мүмкіндіктері қарастырылады. Жұмыста дене шынықтыру сабағы, спорттық үйірме, жарыс және командалық ойындардың тәрбиелік әлеуеті талданады. Мақалада мектеп жағдайында қолдануға болатын нақты педагогикалық қағидалар мен әдістер ұсынылып, спорттың баланың мінезін қалыптастырудағы рөлі айқындалады.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, мінез қалыптастыру, тәрбие, жауапкершілік, командалық жұмыс, оқушы тұлғасы.

Аннотация

В статье рассматриваются воспитательные возможности физической культуры и спорта в формировании личностных качеств школьников. Анализируются воспитательный потенциал уроков физической культуры, спортивных секций, соревнований и командных игр. В статье сформулированы педагогические принципы и практические способы использования спорта как средства формирования характера школьника.

Ключевые слова: физическая культура, характер, воспитание, ответственность, командная работа, школьник.

Abstract

The article examines the educational potential of physical education and sport in developing students' personal qualities. The educational potential of physical education lessons, sports clubs, competitions and team games is considered. The article identifies practical principles and methods for using sport as an effective educational environment for character development in school.

Keywords: physical education, character development, education, responsibility, teamwork, students.

Қазіргі мектептің басты міндеттерінің бірі – білімді ғана емес, жауапкершілігі жоғары, өз әрекетін басқара алатын, өзгелермен ынтымақтастықта жұмыс істейтін тұлға қалыптастыру. Оқушының мінезі күнделікті ортада, нақты әрекет барысында қалыптасады. Осы тұрғыдан алғанда спорт – тәрбиелік мүмкіндігі жоғары табиғи орта. Себебі спортта мақсат қою, ережені сақтау, уақытты тиімді пайдалану, жеңіске ұмтылу, сәтсіздікті қабылдау, өз эмоциясын басқару және команда мүшелерімен келісу сияқты мінез сапалары үнемі іске қосылады [1; 2]. Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында дене шынықтыру мен спортты дамыту, мектеп спортын қолдау, дене тәрбиесінің сабақтастығы, қолжетімділік, еріктілік және сауықтыру бағыты маңызды қағидаттар ретінде белгіленген [1].

Спорттың тәрбиелік әсері жаттығудың өзінен ғана емес, сол жаттығуды ұйымдастыру тәсілінен туындайды. Бір жаттығуды оқушы тек дене қимылы ретінде орындауы мүмкін, ал мұғалім оны мақсат қою, өзін-өзі бақылау және жауапкершілікпен байланыстыра алады. Сондықтан дене шынықтыру сабағының нәтижесін тек жүгіру уақытымен, секіру қашықтығымен немесе допты дәл лақтыру санымен шектеу дұрыс емес. Оқушының ережені сақтау қабілеті, серіктесіне қолдау көрсетуі, тапсырманы соңына дейін орындауы және өз қателігін түзетуге ұмтылысы да тәрбиелік нәтиже болып саналады [2; 3].

Халықаралық деңгейдегі сапалы дене тәрбиесі тұжырымдамалары дене дайындығымен қатар психомоторлық, танымдық, әлеуметтік және эмоциялық дағдыларды дамытуға назар аударады [2]. Демек, дене шынықтыру сабағы – тұлғаның жан-жақты дамуына ықпал ететін білім беру кеңістігі. Спорттық ойындарда оқушы «мен» деген ұстанымнан «біз» деген ұстанымға біртіндеп көшеді: өз әрекетінің командалық нәтижеге әсерін түсінеді, серіктесінің мүмкіндігін ескереді және ортақ мақсатқа қызмет етуді үйренеді.

Спорттағы тәртіп – сыртқы талапты орындау ғана емес, біртіндеп ішкі өзін-өзі реттеуге айналатын дағды. Сабаққа уақытында келу, спорттық киімін дайындау, қауіпсіздік ережесін сақтау, құралдарды ұқыпты пайдалану, жаттығу жоспарын орындау сияқты қарапайым әрекеттер жауапкершілікті қалыптастырады. Мұғалім талапты тұрақты әрі әділ қолданғанда бала өзінің әрекеті мен нәтижесінің арасындағы байланысты түсіне бастайды.

Жауапкершілікті қалыптастыру үшін оқушыға шағын міндеттер берген тиімді. Мысалы, командалық ойын кезінде бір оқушы құралдарды реттеуге, екіншісі уақытты бақылауға, үшіншісі команда мүшелерінің кезектесуін қадағалауға жауапты болуы мүмкін. Мұндай рөлдер баланың өзіне сенімін арттырып, ортақ іске қосқан үлесін сезінуге мүмкіндік береді. Ең маңыздысы – міндетті тек үлгерімі жоғары оқушыларға емес, әр балаға кезекпен беру. Бұл әдіс спорттық қабілеті әртүрлі оқушыларды да тәрбиелік үдеріске толық қатыстыруға жағдай жасайды.

Спорт баланы жеңіске ғана емес, жеңілісті дұрыс қабылдауға да үйретеді. Бірінші әрекетте қажетті нәтижеге жете алмау – спортта қалыпты жағдай. Оқушы қателескен кезде мұғалімнің «сен істей алмайсың» деген бағасынан гөрі «қатені анықтайық, келесі әрекетті қалай жақсартамыз?» деген ұстанымы маңызды. Мұндай кері байланыс баланың сәтсіздікті соңғы нәтиже ретінде емес, үйрену кезеңі ретінде қабылдауына ықпал етеді.

Табандылықты дамытуда мақсатты кезеңдерге бөлу тиімді. Мысалы, жүгіруде бірден жоғары нәтиже талап етудің орнына оқушының бастапқы көрсеткішін ескеріп, жеке прогресін белгілеуге болады. Бірнеше сабақтан кейін оқушы өзінің өзгерісін көргенде еңбектің нәтижесін түсінеді. Бұл жерде бәсекелестік емес, жеке ілгерілеу негізгі өлшемге айналады. Спорттық жетістікке жетудің артында жүйелі еңбек, қайталау және шыдам бар екенін бала тәжірибе арқылы ұғынады.

Командалық ойындардың тәрбиелік ерекшелігі – нәтиженің бір адамның қабілетіне ғана тәуелді болмауы. Баскетбол, волейбол, футбол сияқты ойындарда ойыншы өз әрекетін командаластарының қимылымен үйлестіреді. Бұл өзара тыңдау, келісу, көмек көрсету, рөлдерді қабылдау және ортақ шешімге келу дағдыларын дамытады. Зерттеулер спорттық білім беру модельдерінің жеке және әлеуметтік дағдыларды дамытуға әлеуеті бар екенін көрсетеді [4].

бар екенін көрсетеді [4].

Командалық спортта «жеңіс үшін бәрі рұқсат» деген түсінікке жол бермеу керек. Ережені әдейі бұзу, қарсыласын кемсіту, әлсіз ойыншыны кінәлау спорттың тәрбиелік мақсатына қайшы келеді. Сондықтан мұғалім ойын нәтижесімен бірге «fair play» қағидасын да бағалағаны жөн. Қарсыласқа құрметпен қарау, төреші шешімін қабылдау, ойын соңында қолдау білдіру – баланың мінезін қалыптастыратын нақты әрекеттер.

Жарыс кезінде оқушы қуаныш, қобалжу, ашу, өкініш сияқты түрлі эмоцияларды бастан кешіреді. Спорт осы эмоцияларды қауіпсіз педагогикалық ортада басқаруды үйренуге мүмкіндік береді. Мұғалім жарыс алдында қысқа тыныс алу жаттығуын, мақсатты нақтылау немесе «ойын кезінде мен нені бақылауым керек?» деген рефлексиялық сұрақтарды қолдана алады. Жеңілгеннен кейін бірден кінәлі іздеудің орнына үш сұрақ қоюға болады: «Не сәтті болды?», «Қай жерде қателестік?», «Келесі жолы нені өзгертеміз?».

Дене белсенділігінің денсаулыққа ғана емес, когнитивтік және психологиялық әл-ауқатқа да пайдасы бар екені Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынымдарында көрсетілген. 5–17 жастағы балалар мен жасөспірімдерге аптаның күндеріне бөлініп, күніне орта есеппен кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқындағы дене белсенділігі ұсынылады. Бұл көрсеткішті мектептегі бір ғана сабақпен шектемей, баланың жалпы күнделікті белсенділігімен байланысты қарастырған дұрыс.

Дене шынықтыру мұғалімі – тек жаттығу техникасын үйретуші емес, спорттық ортаның тәрбиешісі. Мұғалімнің сөйлеу мәнері, бағалауы, әділдігі және әр оқушыға қатынасы балалардың мінез-құлық үлгісіне тікелей әсер етеді. Егер мұғалім тек үздік нәтижені мадақтаса, кейбір оқушылар спортты «қабілеттілерге арналған орта» деп қабылдауы мүмкін. Ал талпыныс пен прогресті де байқап, қолдау көрсетсе, оқушы өз мүмкіндігін дамытуға ынталанады.

Практикада «тәрбиелік мақсат – әрекет – рефлексия» үштігін қолдануға болады. Сабақ басында мұғалім дене жаттығуымен бірге тәрбиелік мақсатты айтады: мысалы, «бүгін командалық шешім қабылдауға және серіктеске қолдау көрсетуге назар аударамыз». Сабақ барысында оқушылар осы қасиетті іске асыратын тапсырмалар орындайды. Сабақ соңында қысқа рефлексия жасалады. Осылайша спорттық әрекет кездейсоқ тәрбиелік әсер емес, алдын ала жоспарланған педагогикалық үдеріске айналады.

Бірінші әдіс – «жеке прогресс күнделігі». Оқушы өзінің бастапқы көрсеткішін, келесі мақсатын және сабақтан кейінгі қысқа қорытындысын белгілейді. Мұнда басты назар басқа оқушымен салыстыруға емес, өзінің алға жылжуына аударылады.
Екінші әдіс – «спорттық рөлдер». Әр сабақта капитан, төреші көмекшісі, құралдарға жауапты, уақыт сақшысы, қолдау көрсетуші сияқты рөлдерді алмастырып беру оқушының жауапкершілігін арттырады.

Үшінші әдіс – «әділ ойын» рефлексиясы. Жарыстан кейін оқушылар өз командасының ережені сақтауын, қарсыласқа қатынасын және бір-бірін қолдауын бағалайды.

Төртінші әдіс – «қателік арқылы үйрену». Мұғалім қателікті жазалау объектісі емес, талдау материалы ретінде қарастырады. Оқушы қателіктің себебін анықтап, келесі әрекетке нақты жоспар құрады.





Бесінші әдіс – «қолдау шеңбері». Жаттығу немесе жарыс соңында әр оқушы командасындағы бір адамның жақсы әрекетін атап өтеді. Бұл әдіс өзара құрмет пен жағымды қарым-қатынасты күшейтеді.

Сапалы дене тәрбиесінің әлеуметтік және эмоциялық дағдыларды дамытуға ықпал ететіні ғылыми шолуларда да көрсетілген. 135 зерттеуді қамтыған жүйелі шолу мен метаталдау дене тәрбиесінің сапасын арттыруға бағытталған араласулардың психомоторлық, танымдық, аффективтік және әлеуметтік нәтижелерге оң ықпалын анықтаған. Сонымен қатар дене тәрбиесіндегі моральдық және әлеуметтік дамуға арналған кейінгі жүйелі шолу да спорттық-білім беру бағдарламаларында моральдық тәрбиені саналы түрде біріктірудің маңызын атап көрсетеді.

«Спорт арқылы мінез қалыптасады» деген тұжырым спорттың тәрбиелік табиғатын қысқа әрі нақты сипаттайды. Дегенмен мінез спортпен автоматты түрде қалыптаспайды. Нәтиже спорттық әрекеттің қалай ұйымдастырылғанына, мұғалімнің педагогикалық ұстанымына, оқушыға берілетін кері байланысқа және ұжымдағы қарым-қатынас мәдениетіне байланысты.

Спорт баланы тәртіпке, мақсат қоюға, еңбек етуге, жеңілістен сабақ алуға, өз эмоциясын басқаруға және өзгелермен бірлесе әрекет етуге үйрететін нақты тәжірибе алаңы бола алады. Сондықтан мектептегі дене шынықтыру сабағын тек дене дайындығын арттыру құралы ретінде емес, тұлғалық және әлеуметтік дамудың маңызды бөлігі ретінде қарастыру қажет. Мұғалім әр жаттығудың артында қандай мінез сапасы қалыптасатынын алдын ала ойластырғанда ғана спорттың тәрбиелік әлеуеті толық ашылады.

Бүгін спорт залында ережені сақтаған, серіктесіне көмектескен, қателігін мойындаған және соңына дейін талпынған оқушы ертең өмірдің басқа салаларында да жауапкершілікпен әрекет етуге бейім болады. Сондықтан спорттағы әрбір шағын әрекет – үлкен өмірге жасалған дайындық. Мектептің міндеті – жеңімпаздарды ғана емес, жеңіске жетудің мәдениетін білетін, өзіне де, өзгеге де құрметпен қарайтын тұлғаны қалыптастыру.

Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасы. Дене шынықтыру және спорт туралы: Қазақстан Республикасының Заңы 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ (2026 жылғы 16 наурыздағы өзгерістермен). – Астана: «Әділет» ақпараттық-құқықтық жүйесі. – Электрондық ресурс. – URL: https://adilet.zan.kzkazdocsZ1400000228

2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015. – 76 p. – Электрондық ресурс. – URL: https://unesdoc.unesco.orgark:48223pf0000231101

3. UNESCO. Promoting Quality Physical Education Policy. – Paris: UNESCO. – Электрондық ресурс. – URL: https://www.unesco.orgenquality-physical-education

4. Bessa C., Hastie P., Araújo R., Mesquita I. What Do We Know About the Development of Personal and Social Skills within the Sport Education Model: A Systematic Review Journal of Sports Science & Medicine. – 2019. – Vol. 18. – P. 812–829.



ПАТРИОТИЗМ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ: ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сакаев Аслан Нурунбаевич,
учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа № 19 отдела образования города Костаная» Управления образования Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада 5-9 сынып оқушыларының қазіргі заманғы дене тәрбиесінің өзекті проблемалары: оқушылардың белсенді өмір салтына деген қызығушылығының төмендеуі және спорт залдарының толып кетуінен кеңістік тапшылығы, сондай-ақ өскелең ұрпақтың денсаулығы мен шынайы патриотизмді қалыптастыру арасындағы ажырамас байланыс негізделеді. Автор тапсырмаларды ротациялауды, теориялық даярлықты күшейтуді және командалық өзара іс-қимылды дамытуды қоса алғанда, сабақтарды оңтайландыру үшін нақты практикалық шешімдерді ұсынады.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, патриоттық тәрбие, оқушылардың денсаулығы, толы спорт залдары, спортқа ынталандыру, мектеп пен отбасының өзара іс-қимылы.

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные проблемы современного физического воспитания учащихся 5–9 классов: падение интереса школьников к активному образу жизни и дефицит пространства из-за переполненности спортивных залов, а также обосновывается неразрывная связь между здоровьем подрастающего поколения и формированием подлинного патриотизма. Автор предлагает конкретные практические решения для оптимизации уроков в стесненных условиях, включая ротацию заданий, усиление теоретической подготовки и развитие командного взаимодействия.

Ключевые слова: физическая культура, патриотическое воспитание, здоровье школьников, переполненные спортивные залы, мотивация к спорту, взаимодействие школы и семьи.

Abstract

The article examines the pressing problems of modern physical education of students in grades 5-9: a drop in schoolchildren's interest in an active lifestyle and a shortage of space due to overcrowding in gyms, and also justifies the inextricable link between the health of the younger generation and the formation of genuine patriotism. The author offers concrete practical solutions for optimizing lessons in cramped conditions, including rotation of tasks, strengthening theoretical training and the development of team interaction.

Keywords: physical culture, patriotic education, health of schoolchildren, crowded gyms, motivation for sports, interaction of school and family.

В современных условиях система образования призвана решать не только обучающие, но и важнейшие воспитательные задачи. Одной из ключевых среди них является формирование здорового, физически крепкого поколения, которое осознает личную ответственность за собственное здоровье как высшую ценность и основу благополучия всей нации. Уроки физической культуры в школе для учащихся 5-9 классов являются уникальной платформой для интеграции патриотического воспитания с формированием культуры здоровья.

Однако сегодня мы сталкиваемся с рядом серьезных вызовов, которые осложняют достижение этих благородных целей. Во-первых, наблюдается тревожная тенденция: учащиеся из года в год все меньше уделяют внимание занятиям физической культурой. Интерес к активному образу жизни вытесняется цифровыми развлечениями, а порой и простым отсутствием мотивации, что приводит к росту гиподинамии и сопутствующих заболеваний уже в школьном возрасте.

Во-вторых, острой проблемой, особенно для городских школ, является их переполненность. Зачастую в одном спортивном зале вынуждены одновременно заниматься по два класса. Это не только резко уменьшает полезную площадь, приходящуюся на каждого ребенка, что напрямую влияет на моторную плотность урока и его эффективность, но и создает повышенный риск травматизма. В таких условиях крайне сложно обеспечить индивидуальный подход, отработать технику упражнений и провести полноценную игру.

Здоровье ученика – здоровье нации: работая в новых условиях

Несмотря на эти трудности, наша задача — переломить ситуацию. Истинный патриотизм рождается в том числе и в умении преодолевать трудности. Академик И. П. Павлов указывал, что сложные жизненные задачи требуют не только умственного напряжения, но и «колоссальной физической выносливости» [1]. Сильный, здоровый и духом, и телом гражданин – это и есть настоящий патриот, способный активно трудиться и вносить вклад в развитие страны.

Как справедливо отмечал основоположник научной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт, физическое образование должно подготовить «стойкого, способного к труду и защите родины гражданина» [2]. Именно поэтому воспитание бережного отношения к своему здоровью у школьников в современных реалиях – это акт настоящего гражданского мужества и ответственности педагога.



На уроках физической культуры, даже в стесненных условиях, мы стремимся донести до учащихся 5-9 классов простую, но важную мысль: забота о своем физическом состоянии – это их личный вклад в будущее страны. Здоровое поколение – это конкурентоспособная экономика, крепкая оборона и процветающее общество.

Практические аспекты патриотического воспитания на уроке в условиях вызовов

Как это реализуется на практике в столь непростых обстоятельствах?

1. Акцент на теорию и ценностное отношение. В условиях нехватки пространства теоретическая часть урока становится еще более важной. Беседы о великих спортсменах, прославивших страну, о личной гигиене, преодолении себя и вреде вредных привычек подаются через призму личной ответственности перед страной.

2. Гибкость планирования в задании. Когда два класса в зале, урок строится на принципах ротации станций: одна группа работает на снарядах, другая – выполняет упражнения на месте (например, на развитие координации или силовую подготовку с собственным весом), третья – решает теоретические задачи. Это учит детей самоорганизации и дисциплине.

3. Командный дух и взаимовыручка. В стесненных условиях особенно важны игры и эстафеты, воспитывающие чувство коллективизма. Ученики понимают, что успех команды в ограниченном пространстве зависит от слаженности и внимания каждого. Это прямая аналогия с обществом, где благополучие зависит от усилий всех его членов.

4. Внеурочная деятельность как спасение. Кружки и секции, туристические слеты, участие в общегородских спортивных мероприятиях становятся актуальным элементом, компенсирующим нехватку нагрузки на организм в урочное время.

Общее дело: школа, учитель, родители

Преодоление этих системных проблем – задача, которую невозможно решить в одиночку. Это общее дело, требующее консолидированных усилий.

• **Роль учителя физической культуры:** В современных условиях учитель – это не только наставник, но и инноватор, который должен находить креативные методики для работы в стесненных условиях, быть примером стойкости и оптимизма.

• **Роль школы в целом:** Школа должна активно заявлять о проблемах переполненности на региональном уровне, искать возможности для реконструкции залов или использования пришкольных территорий. Организация спортивных событий становится не просто мероприятием, а акцией по отстаиванию права детей на здоровье.

• **Роль родителей:** Семья – это фундамент. Именно сейчас как никогда важно вовлекать родителей в процесс. Совместные спортивные праздники, просветительская работа о важности физической активности дома, особенно в условиях, когда школа не может дать полноценную нагрузку, – все это становится критически важным.

Когда школа, учитель и родители действуют сообща, они отправляют ребенку мощный сигнал: несмотря на все трудности, его здоровье остается главной ценностью. Ученик 5-9 класса, видя такие скоординированные усилия, начинает осознавать, что забота



о здоровье – это общее дело, а преодоление препятствий вместе – это и есть проявление настоящего патриотизма в действии.

Таким образом, современный урок физической культуры, вопреки всем вызовам, должен оставаться мощным инструментом формирования личности. Мы воспитываем не просто физически развитых школьников, а будущих граждан, которые, сталкиваясь с трудностями, не опускают руки, а учатся их преодолевать, бережно относясь к себе, своему наследию и своей стране. Работа в условиях переполненных залов и падения интереса – это наш общий фронт работы, где только объединенными усилиями педагогов, школы и семьи мы сможем воспитать то здоровое, стойкое и патриотичное поколение, которое является залогом светлого будущего Казахстана.

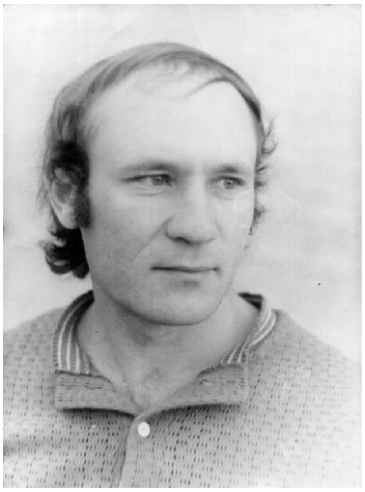
Литература

1. Павлов И.П. Письмо к молодежи // Полное собрание сочинений: в 6 т. / И.П. Павлов. – Т. 1. – М.; Л.: Изд-во АН СССР, 1951. – С. 22–23.

2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 1987.



РАФКАТ МУХТАРОВ: «МЫ, ТРЕНЕРЫ, УЧИЛИСЬ ДРУГ У ДРУГА, А РЕБЯТА РОСЛИ НА ГЛАЗАХ»



Рафкат Шахлиярович Мухтаров родился в Семиозёрном (ныне Ауликоль). Окончил Костанайский государственный педагогический институт (факультет физического воспитания) в 1972 году. С 1972 года — учитель физвоспитания, затем тренер по баскетболу в ДЮСШ Семиозёрного (Ауликольского) района. В профессии более полувека. Воспитал не одно поколение игроков, многие из которых стали тренерами и работают по всему миру.

О первых шагах и деревянных щитах

— Рафкат Шахлиярович, Вы в профессии с 1972 года. Помните свой первый день в школе имени Султана Баймагамбетова? Какой Вы увидели сельский баскетбол?

— Я закончил школу в 1966 году, и тогда в райцентре даже спортзалов не было. Сам я начал играть в баскетбол в девятом классе. До этого в восьмилетке были только волейбол и футбол. Пришёл в школу Султана Баймагамбетова. Там был прекрасный человек, наш физрук Иван Данилович Любацкий. Он так заразил всю школу спортом, что спортивная жизнь просто кипела: баскетбол, футбол, волейбол, лёгкая атлетика — всем занимались. Мне сразу понравился баскетбол. В классе подобрались ребята, мы сразу начали играть, общаться вместе. Играли на деревянных щитах, вести мяч было нельзя — площадка не асфальтированная, а огород. Зато играли в пас. Я был, как сейчас говорят, плеймейкером, разыгрывающим.



Учитель физического воспитания Семиозерной средней школы имени Султана Баймагамбетова (1972 г.)

— Когда впервые почувствовали, что хотите стать тренером?

— В десятом классе были отборочные соревнования в Кустанае — открытие стадиона «Трудовые резервы». Приехали два района, было большое шоу. Даже олимпийский чемпион Токио по боксу 1964 года приезжал, рассказывал, как завоевал медаль. Играли в футбол, волейбол, баскетбол. Тогда я впервые увидел Игоря Борисовича Маркоса. Первая игра была в спортзале, а там пластиковые щиты. Мы, деревенские, смотрели на них испуганно — думали, это стекло. Но Игорь Борисович, большой психолог, нас успокоил. Мы начали играть. Я был капитаном команды, как мог руководил игрой, и мы хорошо сыграли, проиграли только Кустанаю и Рудному, и то в упорной борьбе. Тогда у меня зародилась мысль: надо быть тренером.

Но сразу не получилось: отец рано ушёл из жизни, были младшие сёстры, я не мог далеко уехать. Повезло, что в 1968 году в Кустанае открылся факультет физвоспитания. Мама дала добро, я поступил. Готовил себя быть учителем физвоспитания. Ещё на практике в 10-й школе ребята попросили меня подготовить команду на городские соревнования. Физрук Тимошенко поддержал. Там были легкоатлеты, боксёры, борцы — не баскетболисты. Я с ними поработал, и они заняли третье место.

Становление тренера: от школы до ДЮСШ

— А как сложился ваш путь после института?

— Вернулся в родную школу. До меня там несколько лет менялись физруки, не было специалистов с образованием. Пришёл, привёл в порядок спортзал, начал вести секцию баскетбола от школы. А директор ДЮСШ Виктор Романович Сабель (он меня хорошо знал) сразу предложил взять мальчиков и девочек младшего возраста, чтобы я почасовиком работал тренером по баскетболу. Так я и работал: и в школе, и в секции. Вскоре, в 1975 году, перешёл на штатную тренерскую работу в ДЮСШ, уже чисто тренером: четыре группы мальчиков, две группы девочек — и понеслось.



Команда девушек 1961-62 г. р. – неоднократные победители и призеры областных соревнований, а также Чемпионатов РК. Верхний ряд слева направо: Ли А., Гайнуллина Н., Гаврилова Н., Райт Л., Беисова Л., Штерн Р., Трифонова Г. Нижний ряд слева направо: Якимец В., Горшкова Т., Фриз Р., Шульева А.

— Как вам удавалось находить таланты на селе, где выборка меньше, чем в городе?

— Школа была большая, более полутора тысяч учеников, в две смены. Повезло с первыми ребятами. Тех, кого я тренировал за сборную школы, сразу выиграли первенство района, поехали на область и заняли третье место. А на следующий год, в 1974-м, в Рудном стали вторыми. Чемпионом стал Рудный, мы уступили по разнице забитых и пропущенных. У ребят был энтузиазм, они, как говорится, с открытым ртом занимались. И мне было интересно, хотелось всё время нового. Спасибо преподавателям в институте — я серьёзно учился, не пропускал лекции, тренировки. Информации тогда было мало, не то что сейчас с интернетом. Один мой выпускник поступил в Москву, я просил его привозить любые книги по баскетболу. Он привозил американские издания, я по ним учился. Конечно, ездил к Виктору Михайловичу Ряскину, к Кадырбеку Успанову, смотрел их тренировки. Мы, поколение тренеров, учились друг у друга. Когда даёшь новое, не останавливаешься — ребята растут. Я сам у своих учеников многому научился.



Команда 1958 г. р. – призеры первенства области 1974 г. в г. Рудный.
Слева направо: Рахматллин Р, Коротун С, Кризбах А, Оспанов С, Боргер А. (1975 г.)

О системе и взаимодействии

— Получается, вы готовили игроков для Ряскина, Оспанова? Как была выстроена эта система?

— Да, ребята попадали в сборную области. Мои воспитанники потом переходили к Ряскину, к Оспанову, кто-то — в «Буревестник». Были призёрами, чемпионами Казахстана. В те времена, в 70-е, у всех были равные условия. У нас, в райцентре, был настоящий всплеск. В лучшие годы у меня в райцентре играло 20 взрослых команд: 10 — в высшей лиге, 10 — во второй. Во второй лиге были команды погрубее, я туда бросал своих учеников, чтобы они получали мужские черты, закалялись. Бывшие выпускники составляли команды, играли.



Команда 1964-65 г. р. Фотография с первенства Аулиекольского района.
Верхний ряд слева направо: Саттаров Р., Кризбах А., Молдахметов Ж., Тажкенов К. Нижний ряд слева направо: Вихристюк С., Марченко А., Ахромов В.

— А как складывались отношения с областными тренерами?

— Виктор Михайлович Ряскин работал в пединституте, у него была команда «Буревестник», лучшие студенты со всей области. Кадырбек Успанов собирал девчат. Они всегда были открыты, мы общались, перенимали опыт. Я приезжал к ним на тренировки, они ко мне — если надо было посмотреть ребят. Так и работали.

География выпускников

— Где сейчас ваши ученики?

— Один из первых, Александр Иванович Фриз, 1957 года рождения, уехал в Германию. Я был у него в гостях лет десять назад, у него там спортивная база, тренируются борцы, баскетболисты. Много учеников в Германии, играют в ветеранских командах. В Лондоне живут два брата, один из них 1978 года рождения, ему 47, ездит по ветеранским турнирам. Позавчера звонил, просил найти игроков 47+ для поездки в Италию. Есть в Москве, в Московской области, в Калининграде. Один мой ученик, Галягбаров, стал директором ДЮСШ в Калининграде. Дмитрий Чернов — в Подмосковье, тоже на руководящих постах в спорте. Многие стали тренерами, учителями физкультуры.



Чемпионы Казахской ССР 1988 г. по мини баскетболу, участники первенства СССР 1988 г. в г. Тбилиси. Верхний ряд слева направо: Пауль Е., Мудрагеля С., Хлевнюк А., Петришин В., Куриленко А., Гибов А., Мусихин И., Литуновский Д. Нижний ряд слева направо: Ахметов А., Плютенко А., Родионов С., Мисбах Д., Попович Ю., Показеев В.

О баскетболе сегодня и пожелания к юбилею

— Как вы оцениваете состояние баскетбола сейчас?

— После распада Союза был застой. Многие уехали, команды развалились. Но сейчас начинает возрождаться. В Алматы хорошая команда, Астана поднялась. В начале независимости один из руководителей спорта сказал, что в игровых видах трудно конкурировать, надо делать упор на индивидуальные. Но, пример: Александр Мирошниченко, двукратный призёр Олимпийских игр, начинал как баскетболист. У меня была сильная команда 1965 года, мы с его районом на равных играли, еле вырывали победу. А потом он исчез, тренер сказал: боксёры переманили. Игровые виды дают базу, многие потом уходят в лёгкую атлетику, борьбу, бокс.



Чемпионы РК 2009 г. в г. Таразе (чемпионат среди юношей 1992г. р.)
Слева направо: Токарев А., Ашиков Н., Дорошенко

— Что бы вы пожелали в год 100-летия казахстанского баскетбола?

— Не останавливаться. Надо развивать спортивные игры, потому что во всём мире они популярны — футбол, баскетбол, хоккей. Люди идут туда, где есть что посмотреть, и сами начинают заниматься. У нас сейчас в Ауликоле пять тренеров работают, мои ученики. Играем 3х3, 5х5, всё нормально. Пусть 100-летие пройдёт с плюсом, чтобы баскетбол только креп!



БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫНЫҢ КОМБИНАЦИЯЛАРЫН ҚҰРУ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ - ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ

Қамитбек Данияр Серікболұлы,
Қостанай обылысы әкімдігі білім басқармасының
«Шоқан Уалиханов атындағы Торғай жалпы
білім беретін мектебі» КММ
дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аңдатпа

Мақаласында жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру сабағында баскетбол ойынының комбинацияларын құру және оларды кезең-кезеңімен меңгерту жолдары қарастырылған. Негізгі назар оқушының доппен және допсыз қозғалысын үйлестіруге, серіктеспен өзара әрекеттесуіне, ойын жағдайын жылдам бағалауына және шешім қабылдауына аударылды. Комбинацияны үйретудің қарапайым әрекеттен оқу ойынына дейінгі алгоритмі, қауіпсіздік, саралау және қалыптастырушы бағалау тәсілдері ұсынылды.

Түйінді сөздер: баскетбол, комбинация, тактика, техника, пас, допсыз қозғалыс, командалық әрекет, дене шынықтыру сабағы.

Аннотация

В статье говорится о создании комбинаций баскетбольных игр на уроках физической культуры в общеобразовательной школе и их поэтапное освоение. Основное внимание было уделено координации движения мяча и мяча, взаимодействию учащегося с партнером, быстрой оценке игровой ситуации и принятию решений. Предложены алгоритм обучения комбинации от простого действия до учебной игры, методы безопасности, дифференциации и формативного оценивания.

Ключевые слова: баскетбол, комбинация, тактика, техника, передвижение без мяча, командная деятельность, занятия физкультурой.

Abstract

The research article provides for the creation of combinations of basketball games in physical education lessons in a comprehensive school and their phased development. The focus was on coordinating ball and ball movement, learner-partner interaction, rapid game situation assessment, and decision making. An algorithm for training a combination from a simple action to a training game, security, differentiation and formative assessment methods are proposed.

Keywords: basketball, combination, tactics, technique, movement without the ball, team activity, physical education.

Баскетбол сабағында оқушыны тек допты алып жүруге, пас беруге немесе сақинаға лақтыруға үйрету жеткіліксіз. Ойынның шынайы мазмұны бірнеше техникалық әрекетті бір мақсатқа біріктіре алғанда ашылады. Пас бергеннен кейін бос аймаққа шығу, серіктесіне кеңістік ашу, қорғаушының орналасуын байқау, керек сәтте бағыт өзгерту және шабуылды аяқтау сияқты әрекеттер бір-бірінен бөлек орындалмайды. Олар ортақ тактикалық шешімге бірігеді. Сол себепті мектептегі баскетбол бөлімінде комбинация құруды жүйелі меңгерту оқушының ойын сауаттылығын дамытатын маңызды бағыт болып саналады.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген және кейінгі өзгерістер мен жаңартылған мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты дене шынықтыру пәнінде оқушының спорттық ойындардағы тактика мен стратегияларды қолдануына, топта әрекететуіне, қауіпсіздік ережелерін сақтауына және өз нәтижесін талдауына мән береді [1]. №399 бұйрық пен бекітілген үлгілік оқу бағдарламаларында да қозғалыс пен спорттық ойындар барысында техникалық-тактикалық әрекеттерді орындау, қимыл комбинацияларын құрастыру және бірлескен жұмысты жетілдіру міндеттері қамтылған [2]. Сондықтан баскетбол комбинацияларын оқыту нормативтік талаптарды сабақтың нақты мазмұны мен байланыстыратын тиімді құрал бола алады.

Жұмыстың мақсаты – дене шынықтыру сабағында баскетбол комбинацияларын құрудың түсінікті әдістемесін ұсыну, оқушыға жеке техникалық дағдыдан жұптық және топтық тактикалық әрекетке өтуге мүмкіндік беретін оқу қадамдарын сипаттау.

1. Баскетбол комбинациясының педагогикалық мәні

Комбинация – екі немесе бірнеше ойыншының алдын ала түсінілген немесе ойын жағдайына қарай келісілген ретті әрекеті. Оның құрамына пас, допты алып жүру, тоқтау, бұрылу, допсыз ашылу, қиып өту, перде қою, бағытты өзгерту, секіру және лақтыру кіруі мүмкін. Мектеп сабағында комбинация кәсіби командалардағы күрделі сызбаны қайталау үшін емес, техникалық дағдыны ойын ойлауы мен байланыстыру үшін қолданылады.

Комбинацияны меңгеру кезінде үш нәтиже қатар қалыптасады. Қозғалыстық нәтиже ретінде пас дәлдігі, жүгіру бағыты, тоқтау мен бұрылу сапасы жақсарады. Тактикалық нәтиже ретінде оқушы бос кеңістікті көреді, қорғаушының әрекетіне жауап береді, серіктесінің қозғалысына сәйкес шешім қабылдайды. Әлеуметтік нәтиже ретінде байланыс, жауапкершілік, өзара көмек және командалық тәртіп күшейеді. Бұл нәтижелер МЖМБС-та көрсетілген функционалдық қолдану, бірлескен әрекет және қауіпсіз мінез-құлық талаптарына сай келеді [1].

Комбинацияны бірден толық ойын жағдайында үйрету тиімсіз. Қимыл реті түсініксіз болса, оқушы допқа ғана назар аударып, аландағы басқа ойыншыларды байқамайды. Сондықтан оқыту«техника - байланыс - шешім - ойын» логикасымен құрылады. Алды мен әр элемент жеке бекітіледі, кейін жұпта немесе үштікте байланысады, содан соң қорғаушы қосылады. Соңғы кезеңде комбинация шағын форматтағы оқу ойынында еркін қолданылады.

2. Комбинация құрудың негізгі қағидалары

Сабақта комбинация құру кезінде күрделілік емес, орындалу анықтығы басты өлшем болуы тиіс. Оқушы әр әрекеттің не үшін жасалатынын түсінгенде ғана комбинация есте қалады. Мысалы, пас бергеннен кейін орнында тұрып қалмау ережесі «берде шық» комбинациясының өзегіне айналады. Допсыз ойыншының бос кеңістікке шығуы пас қабылдау мүмкіндігін көбейтеді, ал шабуылшының қозғалысы қорғаушыны орнын өзгертуге мәжбүр етеді. Бұл қарапайым қағида кейін күрделі шабуыл әрекеттерінен егіз болады.

Комбинация кеңістік, уақыт және өзара байланыс қағидаларына сүйенеді. Кеңістік дұрыс бөлінбесе, ойыншыл әрбір аймаққа жиналып қалады. Уақыт дәл сақталмаса, пас кешігеді немесе қиып өтуші ойыншы бос аймақтан өтіп кетеді. Өзара байланыс болмаса, бір ойыншының дұрыс әрекеті екіншісінің қателігін өтей алмайды. FIBA және Дүниежүзілік баскетбол жаттықтырушылары қауымдастығының оқу материалдарында жас ойыншыларға кеңістікті сақтау, қысқа әрі қауіпсіз пас беру, пас бергеннен кейін қозғалу және қорғаушының орналасуына сәйкес қиып өтуді таңдау ұсынылады [3; 4].

3. Сабақта қолдануға болатын негізгі комбинациялар

Комбинация	Қатысушылар	Әрекет реті	Оқу нәтижесі
«Бердешық»	2-3 ойыншы	Пас беру - бос аймаққа қиып өту - кері пас - лақтыру	Пастан кейін қозғалу, уақытты сезу
V-cut / back cut	2 ойыншы	Жалған ашылу - бағытты күрт өзгерту - пас қабылдау	Қорғаушыны оқу, допсыз қозғалу
Пердежәнеашылу	2-3 ойыншы	Перде қою - доп иесінің өтуі - перде қойған ойыншының ашылуы	Кеңістік жасау, үйлесім
2х1 жылдамшабуыл	2 шабуылшы	Ортаға доппен шығу - қорғаушыны өзіне тарту - уақытылы пас - аяқтау	Сандық басымдықты пайдалану
3х2 жылдамшабуыл	3 шабуылшы	Алаңды үш дәлізге бөлу - шешуші пас - бос ойыншының шабуылды аяқтауы	Көру өрісі, тез шешім

«Берде шық» комбинациясы

Бұл комбинацияны 5-9 сыныптарда бастапқы тактикалық әрекет ретінде қолдануға болады. А ойыншысы В ойыншысына пас береді де, сол сәтте қорғаушының артын немесе бос дәлізді пайдаланып сақина бағытына қозғалады. В допты ұстап тұрып қалмай, қозғалыстағы серіктесіне кері пас береді. Қимыл қарапайым көрінгенімен, мұнда пас дәлдігі, жылдамдықты өзгерту және уақытты сәйкестендіру қатар қажет. Бастапқыда қорғаушысыз орындалады. Кейін пас жолын жабатын белсенді емес қорғаушы, одан соң еркін әрекет ететін қорғаушы қосылады.

Допсыз қиып өту: V-cut және back cut

Допсыз қозғалыс оқушының тактикалық ойлауын айқын көрсетеді. V-cut кезінде ойыншы алдымен доптан алыстағандай қозғалып, кейін бағытын күрт өзгертіп пас алуға шығады. Back cut кезінде қорғаушы пас жолын қатты жауып тұрса, шабуылшы оның артқы жағына сақина бағытына қиып өтеді. Мұғалімнің негізгі талабы - оқушы алдын ала жатталған бағытқа емес, қорғаушының орналасуына қарап шешім қабылдауы. Бұл тәсіл ойын жағдайын оқуға үйретеді.

Перде қою және ашылу

Перде қоюды үйрету кезінде қауіпсіздік ерекше бақыланады. Перде қоятын ойыншы қарсыластың қозғалыс жолына кенет секіріп шықпайды, екі аяғын орнықты қойып, денесін бақылауда ұстайды. Доп иесі пердені жақын айналып өтіп, қорғаушыға бос кеңістік қалдырмайды. Перде қойған ойыншы кейін бос аймаққа ашылады. Мектеп жағдайында бұл әрекет алдымен баяу қарқында, байланыссыз орындалып, тек техника тұрақтанғаннан кейін шартты қорғаушы қосылады.

2х1 және 3х2 жылдам шабуыл

Сандық басымдықтағы шабуыл оқушыға шешімді тез қабылдауды үйретеді. 2х1 кезінде доп ұстаған ойыншы бірден пас беруге асықпайды. Алдымен қорғаушыны өзіне тартып, серіктесі бос қалған кезде ғана пас жасайды. 3х2 кезінде үш шабуылшы алаңды үш дәлізге бөліп, арақашықтықты сақтайды. Ортадағы ойыншы доп қозғалысын басқарады, шеттегі ойыншылар алға жүгіреді. Мұнда мақсат тек жылдам жүгіру емес, дұрыс бұрышпен ашылып, бір қорғаушыға екі шабуылшының бір мезетте қауіп төндіруін ұйымдастыру.

4. Комбинацияны үйретудің кезеңдік алгоритмі

Практикада төрт кезеңдік алгоритм нәтижелі. Дайындық кезеңінде комбинацияның мақсаты қысқа түсіндіріледі және алаңдағы орындар белгіленеді. Мұғалім ұзақ теория бермей, 20-30 секунд ішінде негізгі ережені көрсетеді: кім пас береді, кім қозғалады, қай аймақ бос қалуы тиіс. Көрсету кезінде ойыншылардың жолы конуспен белгіленсе, кеңістікті түсіну жеңілдейді. [6].

Екінші кезеңде комбинация қорғаушысыз орындалады. Мұнда жылдамдықтан бұрын реттілік бағаланады. Оқушы пас бергеннен кейін қозғала ма, қабылдаушы допқа қарай шыға ма, аяқ жұмысы дұрыс па, арақашықтық сақтала ма деген көрсеткіштер бақыланады. Үшінші кезеңде шектеулі қорғаушы қосылады. Мысалы, қорғаушы тек пас жолын жабуға немесе тек белгілі аймақта әрекет етуге міндеттеледі. Бұл жағдай шабуылшыға шешім таңдауға мүмкіндік береді, бірақ тапсырманы шамадан тыс қиындатпайды.

Төртіншікезең - 2х2, 3х3 немесе 4х4 шағыноқуойыны. Комбинацияны орындау міндетті белгі ретінде емес, ұпай алудың біржолы ретінде ұсынылады. Мысалы, «бер де шық» арқылы жасалған дәл лақтыруға қосымша ұпай беріледі. Сонда оқушы комбинацияны жаттығу үшін емес, нақты ойын мақсаты үшін қолданады. Ойын соңында қысқа кері байланыс беріледі: қай әрекет кеңістік ашты, қай жерде пас кешікті, қандай шешім қауіпсіз болды.

5. Сабақтағы саралау, бағалау және қауіпсіздік

Бір сыныптағы оқушылардың қозғалыс тәжірибесі әртүрлі болғандықтан, комбинация бірдей талаппен орындалмауы тиіс. Қолдауды қажет ететін оқушыларға қозғалыс бағыты конус пен белгіленеді, пас қашықтығы қысқартылады, қорғаушы белсенділігі төмендетіледі. Орта деңгейдегі оқушыға шешім таңдауы беріледі: V-cutнемесеbackcut. Дайындығы жоғары оқушыға уақыт шектеуі, белсенді қорғаушы, әлсіз қол мен пас беру немесе комбинацияны екі бағытта орындау сияқты күрделендіру енгізіледі.

Қалыптастырушы бағалау төрт қысқа критерийге сүйенуі мүмкін: техникалық дәлдік, әрекет реттілігі, кеңістікті пайдалану, серіктес пен байланыс. Әр критерий «орындайды - жартылай орындайды - әлі де қолдау қажет» деңгейі мен белгіленсе, сабақ уақытын алмайды. Өзін-өзі және өзара бағалауда «пас бергеннен кейін қозғалдыма?», «бос аймақты пайдаланды ма?», «қауіпсіз арақашықтық сақталдыма?» деген үш сұрақ жеткілікті.

Қауіпсіздік талаптары комбинацияның мазмұнына кіріктіріледі. Жаттығу алдында алаңның құрғақтығы, доптардың жарамдылығы, сақина маңындағы бос кеңістік тексеріледі. Қозғалыс бағыттары бір-бірімен қиылысып кетпеуі тиіс. Перде қоюда дене мен итеруге, қозғалыстағы ойыншының жолына кенет шығуға болмайды. Лақтырудан кейін допты қуып бара жатқан оқушылардың соқтығысу қаупі ескеріледі. FIBA ережелері ойын қатысушыларының қауіпсіз және этикалық мінез-құлқын, ережені сақтау мен жауапкершілікті басты қағида ретінде қарастырады [3].

6. 45 минуттық сабаққа енгізу үлгісі

Сабақ мақсаты ретінде «оқушылар шағын топта пас беру, допсыз ашылу және шабуылды аяқтау әрекеттерін біріктіріп, кемінде екі қарапайым баскетбол комбинациясын қауіпсіз орындайды» деген нәтиже қоюға болады. Сабақтың басында 7-8 минут жалпы қыздыру және доппен қозғалыс орындалады. Негізгі бөлімнің алғашқы 8 минутында жұппен пас және пас бергеннен кейін орын ауыстыру бекітіледі. Келесі 10 минутта «бер де шық» комбинациясы қорғаушысыз, одан кейін шартты қорғаушымен орындалады. Тағы 8 минутта 2х1 жылдам шабуыл ұйымдастырылады. Соңғы 7 минутта 3х3 оқу ойыны өткізіліп, комбинациядан кейінгі дәл лақтыруға қосымша ұпай беріледі. Қорытынды 3-4 минутта тыныс қалпына келтіріліп, үшбағалау сұрағы бойынша кері байланыс жасалады.

Мұндай құрылымда оқушы бір сабақ ішінде жаңа қозғалысты көріп қана қоймайды, оны бірнеше реет қайталайды, қарсы әрекет жағдайында қолданады және шағын ойында тексереді. Мұғалім үшін де бақылау нақты болады: кім доппен сенімді, кім пас бергеннен кейін қозғалысты ұмытады, кім бос кеңістікті байқайды, кім шешім қабылдауда кешігеді. Келесі сабақтың мазмұны осы бақылауға сүйеніп реттеледі.

Қазіргі МЖМБС-та білім алушының өз нәтижесін талдауы, спорттық ойындарда топпен жұмыс істеуі, тактика мен стратегияны қолдануы және қауіпсіздік ережелерін саналы орындауы күшейтілген [1]. Баскетбол комбинациясын құру осы талаптарды бір тапсырма ішінде біріктіреді. Оқушы техникасын ғана көрсетпей, ақпаратты жылдам қабылдайды, серіктесі мен келіседі, өзгерген жағдайға бейімделеді және нәтижеге жауап береді.

Баскетбол ойынының комбинацияларын құру мектептегі дене шынықтыру сабағын тек жаттығулар жиынтығынан мағыналы ойын әрекетіне ауыстырады. Комбинацияның тиімділігі оның күрделілігімен емес, оқушыға түсінікті болуымен, қауіпсіз орындалуымен және нақты ойын мақсатына қызмет етуімен өлшенеді. «Бер де шық», V-cut, backcut, перде және ашылу, 2х1 және 3х2 жылдам шабуыл сияқты қарапайым әрекеттерді жүйелі қолдану пас дәлдігін, допсыз қозғалысты, кеңістікті сезінуді және командалық байланысты қатар дамытады.

Педагогикалық тәжірибеде ең нәтижелі жол – комбинацияны бөліктерге жіктеп үйрету, содан кейін қорғаушыны кезеңмен қосу және шағын форматтағы ойында бекіту. Саралау арқылы әрқушыға қолжетімді қиындық деңгейі беріледі, ал қысқа критерийлер мұғалімге нақты кері байланыс жасауға мүмкіндік береді. Мұндай жұмыс МЖМБС пен үлгілік оқу бағдарламаларындағы техникалық-тактикалық әрекет, топтық өзара байланыс, қауіпсіздік және өзіндік талдау талаптарын сабақтың практикалық мазмұнында іске асыруға жағдай жасайды.

Әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығы. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» (2025 жылғы өзгерістермен).

2. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі №399 бұйрығы. «Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің жалпы білім беретін пәндері мен таңдау курстары бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы» (өзгерістермен және толықтырулармен).

3. FIBA. Official Basketball Rules 2024. Mies: International Basketball Federation, 2024.

4. World Association of Basketball Coaches. Coaches Manual. Level 1: Offensive Tactics and Strategies. FIBA/WABC.

5. World Association of Basketball Coaches. Coaches Manual. Level 2: Team Offence and Defence Principles. FIBA/WABC.

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие. Москва: Академия, 2010.








МЕН ЧЕМПИОН БОЛУДЫ АРМАНДАЙМЫН




МЕН ЧЕМПИОН БОЛУДЫ АРМАНДАЙМЫН


ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНЫҢ
XXXIX СПАРТАКИАДАСЫ-2026



