



Қазақстан Республикасының

Мемлекеттік атақтотуғы комиссиясының 2019 жылғы 24. 05 бөлігімен (№ 15 кезеңі)

Қазақстан Ғылым Академиясы

58010800 - Денсаулық сақтау және спорт

БІЛІМ БАКАЛАВРЫ дәріксісі біріктірілген



Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым Министрлігінің Қазақстан Республикасының Білім және Ғылым Министрінің орынбасары

Мамбетов

ЖБ-Б № 1908411

Тіркеу нөмірі 1539



Республика Государственной аттестационной комиссии

Қазақстан Республикасының 2019 жылғы 24. 05 бөлігімен (протокол № 15)

Қазақстан Ғылым Академиясы

претенденттің атағы БАКАЛАВР бағаланады

по специальности 58010800 - Физическое воспитание и спорт

By the decision of the State Attestation Committee of

Kazakhstan "Bolshevik" university Уммырақова Гүлмира

awarded the degree of BACHELOR of 58010800 - Physical education and sport

Date 15. June 2019

ЖБ-Б № 1908411

15. June 2019 жылғы р. Қазақстан

Ж А Р А М С Ы З
Д И П Л О М С Ы З

1. Тегі Умирзакова
 2. Аты, әкесінің аты (баланы жағдайда) Гузмира Абылдаевна
 3. Туған күні 17.03.1970
 4. Білімі туралы қолыңыз құжат Диплом
ЖБ №0660600 17.06.2003 ж.

5. Түсу сынақтары Әрқимесу

6. Түсі "Болашақ" университеті, 2017 ж.

7. Бітірілі Қызылорда "Болашақ" университеті, 2019 ж.

8. Жалпы игерілген академиялық кредиттерінің саны - ECTS 112-181

9. Оқудың орташа кәсіпсіз бағасы (GPA) 3,1

10. Кәсіптік практика

Практиканың түрі	Академиялық кредиттерінің саны - ECTS	Баға		
		оріндік	балдық	дәстүрлі
Оқу практикасы	4-6	B	3,0	Ажырасы
Өндірістік практика	2-3	B	3,0	Ажырасы

11. Қорытынды аттестаттау

Мемлекеттік есепшілік пәндерінің атауы	Академиялық кредиттерінің саны - ECTS	Баға		
		оріндік	балдық	дәстүрлі
Мамандық бойынша кәсіптік есепшілік	1-3	A	4,0	Толық жақсы
Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша пәнді оқыту	1-3	A-	3,67	Толық жақсы
Спорт түрлері бойынша практикалар	1-3	A	4,0	Толық жақсы

12. _____ орындау және қорғау

Диплом аяғының (жұмысының) немесе диссертацияның тақырыбы	Академиялық кредиттерінің саны - ECTS	Баға		
		оріндік	балдық	дәстүрлі

13. Ұлттық біліктілік шеңберіне байланысты ағартушы: _____
 Осы диплом Қазақстан Республикасының жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім деңгейіне сәйкес кәсіптік қызмет етуге құқық береді.



"Болашақ"

университеті

Қызылорда

**ДИПЛОМҒА
ҚОСЫМША
(транскрипт)
№ ЖБ-Б 15083411**

15.06.2019

1539

Ректор Д.А. Дауренбеков К.К.

Факультет деканы Еспешевтің А.А.



М.О.

Ж А Р А М С Ы З

14. Теориялық оқу:

№	Пән атауы	Пән атауы	Академиялық кредиттерінің саны - ECTS	Баға		
				әріптік	балдық	дәстүрлі
1	2	3	4	5	6	7
1	01KAP 1201	Дене шығармашылығы және спорт философиясы	2,1	B+	3,11	Академия
2	4A10Y 1206	Қазақ тілінің грамматикасы	2,1	B+	3,11	Академия
3	4B1AP 1207	Қазақ философиясының негізгі мәселелері	2,1	B	3,0	Академия
4	04KAP 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
5	04KAP 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
6	04KAP 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B+	3,11	Академия
7	04KAP 1201	Дене шығармашылығы және спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия
8	04KAP 1201	Дене шығармашылығы және спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия
9	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B+	3,11	Академия
10	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
11	0120Y 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
12	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
13	4B1AP 1201	Академиялық спорт және спорт философиясы	2,1	B+	3,11	Академия
14	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B+	3,11	Академия
15	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
16	0120Y 1201	Дене шығармашылығы және спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия
17	0120Y 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
18	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
19	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
20	0120Y 1201	Жапон тілінің және мәдениетінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
21	0120Y 1201	Қазақ тілінің философиясы	2,1	B+	3,11	Академия
22	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B+	3,11	Академия
23	0120Y 1201	Спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия
24	0120Y 1201	Қазақ тілінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
25	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B+	3,11	Академия
26	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B+	3,11	Академия
27	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
28	0120Y 1201	Қазақ тілінің философиясы	2,1	B	3,0	Академия
29	0120Y 1201	Фундаментальды математика	6,0	B	3,0	Академия
30	0120Y 1201	Спорт философиясы және спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия
31	0120Y 1201	Дене шығармашылығы және спорт философиясы	2,1	B	3,0	Академия

Ж А Р А М С Ы З

Д И П Л О М С Ы З

15. Теориялық оқудың академиялық кредиттерінің саны - ECTS 101-159

16. Мемлекеттік аттестікату комиссиясының шешімінен (« 24 » 05 20 19 ж. № 15) (аттестікату)

Дене шығармашылығы және спорт _____ мемлекеттік бағамы бойынша

Білім бағамы _____ тәжірибелілігі (берілді)

1001000 - Дене шығармашылығы және спорт _____ Білім беру бағдарламасы

* Жоғары және (немесе) жоғары оқу ұрпақтан кейінгі білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағаздарына сәйкес 2018 жылғы 24 қарашаның бастап әріпте жұмысін) «С» бағамы дәстүрлі жұмыс бойынша «Жақсы» бағамының бағамы бойынша табылады.

«ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҚПАРАТ ҚОҒАМЫ АҚПАРАТ ҚИЗМЕТТЕРІ АЖАТ»



«ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҚПАРАТ ҚОҒАМЫ АҚПАРАТ ҚИЗМЕТТЕРІ АЖАТ»

СЕРТИФИКАТ

Осымен / Настоящим подтверждаю, что

Умирзакова Гулмира Абилдаевна

биліктілігі арттыру курсы «Мектептегі денешынықтыру сабағы: басымдықтар және жетілдіру стратегиялары» тақырыбы бойынша 80 академиялық сағат көлемінде өткендігін растаймын.

прошёл(-ла) курс повышения квалификации на тему «Урок физической культуры в школе: фокусы и стратегии улучшений» в объёме 80 академических часов.

Ұстаз басшысы
Руководитель организации

Кабдысариева Ж.Ж.



Траект номері
Регистрационный номер № 040771



Берілген күні
Дата выдачи: 03.11.2023 жыл

“ЗЕЙІН” ПЕДАГОГТАРДЫҢ БІЛІКТІГІН АРТТЫРУ ЖӘНЕ ҚАЙТА ДАЯРЛАУ
ҒЫЛЫМИ ӘДІСТЕМЕЛІК ДАМУ ИНСТИТУТЫ



СЕРТИФИКАТ

Осы сертификат

Ғмирзақова Ғуанира Абилдаевна

Настоящим подтверждает, что

_____ (фамилия, инициалы или фамилия, имя отчество)

“Қауарымал білім беру пәлжұмына аясында ісіншілдікпен және білімге өзіндік қызығушылығымен қатысуымен”

_____ (тақырыбында / проща ісіншілдікпен қатысушына кәсіптік білім на тему

/10 ақпан 21 ақпан 2023 жыл, 108 сағат/

_____ (сағат көлемінде біліктілікті арттыру курстарына өткізіліп отырды / в объеме часов

Директоры



Абдулманова Ғ. Ж.
_____ (ата-жаны)

Берілген күні: 21 ақпан 2023 жыл
Дата выдачи:

Тіркеу нөмірі:
Регистрационный номер №00694



«ОРКЕНИЕТ» Қазақстан Республикасы педагогтарының
біліктілігін арттыру және қайта даярлау әдістемелік орталығы

Certificate

Осы сертификат
Настоящее подтверждает, что

Умирзакова Гулмира Абилдаевна
(фамилия, имя, отчество)

Жаңартылған білім беру мазмұнына сәйкес ерекше білім беру қажеттілігі бар
балаларды оқытуда инклюзивті білім беру ортасының мазмұны
подтверждается прохождением курса на тему/тақырыбында
(07.02-17.02.2022 ж, 80 сағат)
в объеме часов/ сағат көлемінде оқу курсынан өткенін растайды

Директор



Абжекенова В.Ж.

Берілген күні: «17» 02 2022 жыл
Дата выдачи: года

Тіркеу нөмірі № 04536
Регистрационный номер

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
«Орау» біліктілікті арттыру ұлттық орталығы» акционерлік қоғамының филиалы
Қызылорда облысы бойынша кәсіби даму институты

СЕРТИФИКАТ

«LESSON STUDY – эффективный способ исследования урока»
тақырыбындағы тәжірибелік семинарға қатысқаны үшін

Зиридакова Гүлмираға беріледі.

Институт директорының орынбасары
Б. Елеусінов



Қызылорда облысының
Регистрация нөмірі № 00049221



ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМ МЕН БІЛІМДІ
ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ



Ақпарат комитеті
№ KZ07VPY0005581

DIPLOM

Халықаралық ғылым мен білімді қолдау орталығының
ұйымдастыруымен өткен білім саласы қызметкерлеріне арналған
«ЛАТЫН ӘЛПБІНІ — ТАРИХЫМЫЗДЫҢ ДАМУЫ»
атты II республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясына
қатысып білім саласының дамуына қосқан үлесі үшін

Умирзакова Гулмира Абилдаева
марапатталады

Халықаралық ғылым мен білімді
қолдау орталығының директоры



Н.А. Жолтаева

Алматы 2022 ж.

тіркөру № 009/0 16



ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМ МЕН БІЛІМДІ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ
«МЫҢ БАЛА» ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ БІЛІМ САЙТЫ



Қазақстан Республикасы
Ақпарат және
Қоғамдық даму министрлігі
Ақпарат комитеті
№ KZ07VYU00055581

ДИПЛОМ I орын

Халықаралық ғылым мен білімді қолдау орталығының қолдауымен «Мың бала» интеллектуалды білім сайтының ұйымдастыруымен өткен білім саласы қызметкерлеріне арналған «Пед старт - 2022» атты шығармашылық байқауына қатысып, үздік нәтиже көрсеткені үшін

Умирзакова Гулмира Абилдаева

марапатталды

тіркеу № 002/0

«Мың бала» Республикалық
сайтының редакторы



Ж.Б. Мұсабек

Алматы 2022 ж



Ақпарат комитеті
KZ73VVV00007782

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМ МЕН БІЛІМДІ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ



DIPLOM

I орын

Халықаралық ғылым мен білімді қолдау орталығының ұйымдастыруымен өткен білім саласы қызметкерлеріне арналған «Дарынды балаларға - талантты ұстаз» атты I Республикалық байқауына қатысып үздік нәтиже көрсеткені үшін

Умирзакова Гулмира Абилдаева
марапатталады

Халықаралық ғылым мен білімді
қолдау орталығының директоры



Н.А. Жолтаева



тіркеу № 01/0

Алматы 2022 ж



«Даму» Республикалық ғылыми-практикалық педагогтар шығармашылығын дамыту орталығы



Қазақстан Республикасы
Ақпарат және
Қоғамдық даму министрлігі
Ақпарат комитеті
№ КЗ07VYU0005081

DIPLOM

«Үздік мұғалім методикасы» Республикалық ғылыми- танымдық, педагогикалық журналының № 7 санына үздік жұмысын жариялаганы үшін

Умирзакова Гулмира Абиллаева
марапатталады

«Даму» Республикалық ғылыми-практикалық педагогтар шығармашылығын дамыту орталығы директоры



Н.А. Жолтаева

Алматы 2022 ж.

тіркеу № 07/0



СПОРТ
15 жылдыздары
жыл

Диплом

“Спорт жұлдыздары” журналының
15 жылдығына орай
ПРЕЗИДЕНТТІК КӨПСАЙЫСТАН

дене шынықтыру пәні
мұғалімдері арасында өткен
республикалық турнирде

Әйелдер

арасында

50-59

жас аралығында

1

орынға не болған

Умирзакова Гүлмира

марапатталады

“ҚР Президенттік сынақ және
Президенттік көпсайыс
федерациялары”
ЗТБ Вице-президенті



С. Нәлірбек

Республикалық “Спорт жұлдыздары”
журналының бас редакторы,
Қаз СТА құрметті профессоры



М. Тақалиев

2022 ЖЫЛ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРАЛІГІ
«ҮШБАС» СПОРТТЫҚ АСЫҚ ОЙЫН ОРТАЛЫҒЫ



СЕРТИФИКАТ

«Интеллектуалдық «ҮШБАС» спорттық асық ойыны арқамы ұстаздардың
кәсіби құзыреттіліктерін дамыту» тақырыбындағы республикалық
инновациялық-тәжірибелік оқыту
семинарына қатысушысы

Умурзакова Гүлшара Абилдаевна

берілді

«ҮШБАС» спорттық асық ойынының авторы,
қауымдастырылған профессор (доцент)



Б.А.Шалбаев

Тіркеу № 034
Берілген күні « 15 » 05 2022 ж.

«НАЗАРБАЕВ ЗИЯТКЕРЛІК МЕКТЕПТЕРІ» ДББУ
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛІК ОРТАЛЫҒЫ
АОО «НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫҚ ШКОЛЫ»
ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА



Сертификат Certificate

Умирзакова Гулмира Абилдаевна

«Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДББУ
Педагогикалық шеберлік орталығы өткізген
«Саралап оқыту» тақырыбындағы
вебинар топтамасына 4 академиялық сағат
көлемінде қатысты

принял(-а) участие в серии вебинаров,
проведенных Центром педагогического мастерства
АОО «Назарбаев интеллектуальные школы» на
тему «Саралап оқыту» в объеме 4 академических
часов

05 мамыр 2022 жыл

05 мая 2022 года



25b198316

Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі
«Өрлеу» біліктілікті арттыру ұлттық орталығы» АҚ филиалы
Қызылорда облысы бойынша кәсіби даму институты

АЛҒЫС ХАТ

Еліміздің жас жеткіншектеріне
сапалы білім беру жолында сіңірген еңбегі мен
білім саласын дамытуға қосқан үлесі үшін
Умирзакова Гулмира Абилдаевна
АЛҒЫС БІЛДІРЕДІ

Институт директоры



Б. Елеусінов

005740

Қызылорда - 2022



«Үздік дене шынықтыру
пәні мұғалімі»

КУӘЛІК № 2283

Умирзакова
Гулмира
Абилдаевна

«Спорт жұлдыздары» журналы
редакция алқасының шешімімен

«Үздік дене шынықтыру
пәні мұғалімі»

төсбелгісімен марапатталады

«Спорт жұлдыздары» республикалық
ғылыми-әдебиеттік-ағарту
патриоттық журналының
бас редакторы М. Аманжол



Берілген күні: 2006.22.24

Диплом

III дәрежелі

С.Лаппи атындағы №261 орта мектебінде
«Білім берудегі инновациялық технологиялар» атты
мектепшілік ұйымдастырылған педагогикалық оқуға қатысып,
үздік шығармашылық жұмысын көрсеткені үшін

Абдрахманова Қ.А.

МАРАПАТТАЛАДЫ

Мектеп директоры



Қ.Абдрахманова

Директордың ғылыми-әдістемелік
ісі жөніндегі орынбасары



А.Батталова

Қызылорда, 2021 жыл




Диплом

дәрежелі

«Қаңтар» айында өткізілген Республикалық «Дене шынықтыру»
Блиц-турнирінің 1 орын жеңімпазы Қызылорда облысы, Қызылорда қаласы,
№261 Сералы Лапин атындағы орта мектеп, мұғалім

Умирзакова Гулмира Абилдаевна
марапатталады



«Устаз тілегі» республикалық ғылыми-
әдістемелік орталығының
директоры: Дакенбулова С. А. 
Заңдығы: 13.03.2021
Тіркеу № 1-0117903



Г.А.Умирзакова

Ауыр атлетика



КБК 796.08
КБК 75.712
У91

Өзгөр жазымы
Кышанов А. – «Баласагу» университетинин ага окутуучусу, магистр.

Куралтырымы:

Умарканова Гулнора Абилдосова – Косгонерде каласы №261 С.Ленин атындагы орто мектептин дене шынықтыру үнөмүздүү мугалими.

Ауыр атлетика. Оюн кэрри/Курст.: Г.А. Умарканова, Кызылорда, 2022, 40 бет.

ISBN 978-601-351-455-9

Ауыр атлетика – элтенер көтөрү эдістерін жакшыртуу үчүн түрү. Багдарламасын жетер үчүн көтөрү төтөлөөлөрүн жетер түрүндө өткөрүп, элтенер көтөрүдүн алам денсаулуугуна пайдалы турмуш өткөрүп, Ауыр атлетиканын өзүнчө элтенер көтөрүгө арнайы токтоло өткөрүп, Элтенер көтөрүдүн төтөлөөлөрүнөн таныштырып.

Салыктуу өмүр салттын калыптатышуу үчүн арнайы төтөлөө өткөрүп.

КБК 796.08
КБК 75.712

ISBN 978-601-351-455-9

Г.А.Умарканова, 2022
Кызылорда, 2022

КІРІШЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Дене тәрбиесі сабағы туралы жалпы ережеге бағына, мектеп сабағы әр түрлі сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне, бағдарламасының мазмұнына, педагогикалық міндеттері шешудің тұтастығына, оқудың күн режиміне және өзге де жалпы білім беретін сабақтардың қатарындағы әр сабақпен шартты байланыста болып келетін ерекшеліктерге не болады. Мұның барлығы сабақ өткізу әдістерінде дене шынықтыру сабақтарында арнайы талаптар орындалуы қажет етеді.

Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін және сөйбек, демалыс, тонықтау, үйге, бос уақыт ирғақтары дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың шөл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Күн тәртібін бұзбау міндет. Тәртіп дегеніміз - демалыс, тамақтау, және үйнені және күн мен түннің пайдалы сәттерін маңызды, маңызды қолдану. Мектепте дене тәрбиесін мұқалым, сынып жетекшісі, тәрбиеші басқарады.

Жұмыс мазмұны:

- инжірткірге оқу, сөйбек және демалыс ирғағын ұтымды пайдалануды үйрету, оқушылардың денсаулығын үнемі бақылау, жұмыс қабілетін жақсарту, оларға жағдай туғызып, көмекшілік және;
- оқу күні және оқу жылы бойында қозғалыс жасау, қозғалыс ережесіне үйрету және қозғалыс сапаларын дамыту, дене шынықтыру және сауықтыру жұмысын тиімді өткізу.

thought through and the teachers should keep colour selections simple and restrained as the inappropriate colors can undermine subject and cause distraction of the students [3, p.1135]. Power Point is the program that enables interactivity, and it is possible to create wide range of activities, starting from treasure hunts to interactive quizzes and even to game-show type games. In contrast to paper-and-pencil activities, quizzes, games, and activities created in PowerPoint can be additionally enhanced by the use of visuals, graphics, and sound clips. It is essential that interactivity is used in the thoughtful way and fulfills the purpose of supporting instruction [4, p.167]. Mobile Learning (M-Learning) is gaining weight as a learning methodology for a multitude of specialties and subjects. It is distinguished by its use of mobile applications to provide students with elearning courses, so that they can be taken in person, remotely or through a mixed or blended model. Its characteristics make it an ideal option to ensure reliable, high quality education in a period of time marked by the COVID-19 pandemic and its consequences. In the current context – in which social distancing is practically a necessity, technology offers an invaluable solution that educators and schools should take advantage of [5]. The role of innovation in education is great. The effective use of Innovative technologies, such as computers, the Internet, multimedia resources in the educational process is the only way to show the quality of education. The most important advantage is that multimedia helps to improve their four language skills like listening, reading, speaking and writing. Moreover, information technology develops students' critical thinking. Furthermore, multimedia provides us with individualized learning, which means that multimedia resources can help you meet needs of many different types of learners. Like, Visual learners can watch a video, while auditory learners listen to streaming audio hands-on learners play and interactive game. Students who need extra practice can use online exercises to improve their grammar or vocabulary skills. In my opinion, multimedia resources can help our students to experience today's global community. With multimedia students can learn about new cultures and countries in immediate and authentic ways – and prepare to interact with that broader community [6, p.3]. Mobile phones can be used for variety of purpose including personal use, to keep in touch with family members, for steering business, listen to songs, reading online materials, emailing, browse the internet, play online games and others. Teachers can use mobile for language teaching purpose inside and outside the classrooms. The Text Messaging feature is special as it allows and promotes vocabulary learning. This is proven in a study conducted by which showed that Short Message Service (SMS) text messages can be explored to receive and send out vocabulary items at spaced intervals accordingly that would increase student retention. For example, teachers can text the words outside the school context. When the classroom for students to recall and review so that students can study those words several times, chances for students to recall and remember would increase. Teachers can use the Text Messaging feature to promote writing among the students. Many students dislike writing because they faced difficulty in expressing ideas, limited vocabulary and lack of ideas, and lack of interest in writing [7 p.51]. Mobile phones come with special features like Bluetooth, music, graphics and photos. Teachers can send worksheet and self-record the audio to explain the tasks to students' mobiles. Students on the other hand have to listen and follow up the instructions given as many times as they want. Students have the chance to pause, replay and rewind the audio shared by their teachers. Teachers can use the mobile phone to assist them in teaching as well. Teachers can use the mobile phones to teach the grammar component. Teachers can instruct the students to use their phone apps to self-record sentences or conversations with focus on grammar rule. Teachers can text students a recorded passage and instruct them to recognize the vowels, consonants or diphthong sounds. Whats App and Telegram are free communication messenger apps that can be downloaded for free. Whats App and Telegram have great influence in the education world today. According to language teaching and learning is incomplete with the integration of ICT in education today. The current trend that has emerged in the ICT world today is known as the social network defines social network as networked tools viewed that would permit people to meet, communicate and share views, interests and artifacts with each other [8].

Literature: 1. Krushcheva T.K., Mindetbaeva A.A., "MULTIMEDIA TECHNOLOGIES IN EDUCATION", Педагогические науки/5.Современные методы преподавания. 2. Dudley, G., Hockly, N. (2007) How to teach English with technology. Pearson Education Limited, Malaysia. 3. Rajabi, S., Ketabi, S. (2012) "Enhancing Student's Use of Cohesive Devices: Impacts of PowerPoint Presentations on EFL Academic Writing" Journal of Language Teaching and Research. 3,6:1135-1143.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ҚОЗҒАЛЫСОЙЫНДАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ

Умирзакова Гулмира Абилдаева

Қызылорда қаласы, Сералия Латип атындағы

№ 261 орта мектебі

Дене шымықтыру пәнінің мұғалімі

Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шымықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, өзінгі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұла бойындағы биологиялық- психологиялық қасиеттіліктердің жиі-жиісі жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілік қатынастарын дамытуды менсінді. Осы дене шымықтыру сабағында қозғалыс ойындарын қолданудың маңызы ерекше.

Ойын ұзақ уақыт бойы адам өмірінің ажырамас бөлігі болып табылады, ол бос уақытты дұрыс ұйымдастыруға тәрбиелі және жеке тұлғаның қарым-қатынасын, қозғалыс белсенділігін арттыруға көмектеседі.

Оны ата-бабаларымыз жеке тұлғаның белсенді іс-әрекетін дамыту мен дене тұлғасын қалыптастыру мақсатында қолданды. Ойынның педагогикалық процестегі нәти мен маңызы туралы көптеген ғалымдар зерттеулер мен тұжырымдамалар жазды. Олардың көзқарастарын әртүрлі аспектіде қарастыруға болады. Бір тұлғаны дамыту мен қалыптастырудың факторы ретінде қарастырады. Кейінгі топтағы ғалымдар, ойын жеке бағытталған мұғалім мен оқушы арасындағы белсенді және саналы іс-әрекет.

Ғылыми-әдістемелік әдіс-тәсілдерді талдау, көптеген педагогикалық бағыттар ойынның маңызын арттырды, балалардың қуанышы мен эмоционалды оқу екенін көрсетеді.

Соның ішінде ерекше орын алатын ойынның түрі қозғалыс ойындары. Әр түрлі бағыттағы қозғалыс ойындары моториканы жаң-жаңы жетілдірудің өте тиімді құралы болып табылады. Олар еңгізілген, жылдамдық, күш, үйлестіру және т. б. сияқты қасиеттерді жақсартуға мүмкіндік береді. Дене жаттығулары - бұл қозғалыс ойындарының негізі болып табылады.

Қозғалыс-қозғалыс ойындары ұлттық ойындардың өсіміне пайда болып қалыптасқан. Олардың спорттық ойындар сияқты ерекшелігі болады. Бірақ қозғалыс ойындарының ерекшелігі спорттық ойындарға қарағанда қарайтын әрі жеңіл болады. Спорт құрал-жабдықтарын көп қажет етпейді.

Қозғалыс ойындар арасында сюжеттік (интонациялық) ойындар ерекше орын алады. Мұндай ойындар оқушылардың шығармашылық қабілетін дамыта отырып, рөлдері ойынуға, сюжетке байланысты образға енуге мүмкіндік береді. Интонациялық ойындарды дене шынықтыру сабағында пайдалану, оқушының дене тәрбиесін жетілдіруге көмектеседі. Олар қоршаған ортаны әртүрлі бейнелерді көрсетіп, ойында интонациялық қозғалыс береді.

Ойын сюжетіне құмар оқушылар інаршаулы байқамай-ақ, қатынушылықпен ойындар, бірнеше рет түрлі қозғалыстар жасай алады. Бұл жылдамдықты дамытуға ықпал етеді. Қозғалыс белсенділігін дамыту мақсатында қозғалыс сюжеттік ойынның бірнеше ерекшеліктері бар. Атап айтатын болсақ, ойыншылардың еркіндігі, қызық- қозғалыстардың жылдамдығы, ойыншылардың белсенділігі, ерік-жігерінің күштілігі т.б. Қозғалыс ойындардың қолдану барысында педагог бірнеше әдістемелік қолдануы мүмкін.

Педагогикада әдістемелік жеке пәндерден берілетін білім көлемі мен маңызын негізден, оны оқытудың мақсатын тиімді әдістерін зерттейтін бір саласы. Сондықтан да қозғалыс ойындардың қолдануы өзіндік әдістемесі бар. Қозғалыс ойындары екіге бөлінеді: жеке және ұжымдық. Қозғалыс қозғалыс ойындары топтық сипатта болады. Сондықтан олар қызық- қозғалыс пен іс-әрекеттің үйлесімді болуы, белгілі ережелердің орындалуын талап етеді. Қызық-қозғалыс ойындары өзінші маңызы мен формасы жағынан эстетикалық сипатта болады.

Орта сыныпта оқитын оқушылар «Көңілді старт» жарыстарына көбінен қатыстырылады. Онда шамамен қозғалыс, секіру, еңбектеп астынан өту, қарғын түсу ойындары ұсынылады. Дененің мұқиятшілігі артық сайым аз уақыт ішінде күш сынасу ойындарын өткізуге болады. Мысалы, «Жүз болып тартысу» және т.б. Бұл ойындар сынып мерекелі уақыт аралығында өтетін болғандықтан педагогқа қарсыласып жатқан екі адамның ойын тәсілдерін мұқият бақылауға оңай болады. Сондықтан да қозғалыс ойындарына спорт түрлерінің элементтері де кіреді. Ойын барысында ГТО нормасындағы, дақтыру, секіру және басқа қозғалыстарды өткізу қажет.

Ойынды ұйымдастыру әртүрлі кезеңдерден тұрады. Ойын таңдау. Ойынға дайындық оны таңдаудан басталады. Ойынды таңдау міндеттермен сабақтың бағыты шарт. Мысалы, егер сабақта секіру дағдысын бекіту міндеті қойылса, онда секіруге байланысты ойын таңдалады. Ойынның мақсаты оқушының жас ерекшеліктеріне сәйкес құрылады. Оқушының жасы өскен сайын, ойын сюжеті де күрделенеді. Ойынды таңдау кезінде педагог оқушылардың ұйымшылдық, белсенділік сияқты қасиеттерін ескеруі қажет.

Қозғалыс ойындары барлық сабақта дерлік жүргізіледі. Ол сабақтың негізгі және соңғы бөлімдерінде өткізіледі.

Келесі кезең. Ойынға дайындық. Сабаққа дайындалу кезінде педагог ойынды ұйымдастыру барысын ұйымдастырады. Оқушыларды топқа бөлу, ойын шартын түсіндіру, рөлдерді іріктеу сияқты күрделі әрекеттерді орындайды. Ойынды өткізу кезінде педагог мына талаптарды орындауы шарт:

1. Ойын ережелерін мен талаптарды түсіндіру;
2. Материалдық-техникалық жағдайлармен қамтамасыз ету;
3. Оқушылардың даму деңгейі мен қабілеттерінің ескеруі;
4. Оқушылардың арасында позитивті қатынас орнату;
5. Ойын түрлерін оқушының қызығушылығына сәйкес таңдау

Ойынның шартын түсіндіру қысқа және эмоционалды болуы маңызды, себебі кіші жастағы балалар монотонды түсіндіруді қабылдай алмайды. Ойынды дұрыс түсіндіру белгілі бір уақытта оның жетістігіне әсер етеді. Дене шынықтыру мұғалімі сабақ барысында балаларға гимнастиканы, жеңіл атлетиканы үйрету кезінде олардың дұрыс қимылына ерекше көңіл бөледі. Көп қайтанып істелетін қозғалыстар оқушылардың қабілетін дамытуға, латанға және орынды қолдануға үйретеді.

Тағы бір қызықты кезең ойынды басқару. Бұл іс-әрекет жасаудың ең күрделі түрі болып табылады. Педагогтың шеберлігі ойынды дұрыс бағыттауына байланысты. Ойынға басшылық жасай отырып, педагог оқушылардың белсенділігін дамытады, ойын мәселесін шешуге көмектеседі.

Ойынның аяқталуы. Қозғалыс ойындардың дұрыс ұйымдастыру оның дұрыс өткізілуін ғана емес, сонымен бірге өз уақытында аяқталуын қарастырады. Ойынның уақытынан бұрын тоқтатылуы немесе шамалдан тыс аяқталуы орынсыз. Ойын ұзақтығы оның сипатына, сабақ шарттарына және ойыншылардың құрамына тәуелді.

Ойын аяқталғандықтан шығару оның нәтижелерін анықтаумен байланысты. Ойынды объективті талдау ойыншыларды дұрыс өзіндік бағалауға үйретеді.