



ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 1 (44)

31 МАРТА 2024 ГОДА

Способы
популяризации
физической культуры и
спорта среди молодежи
стр. 4

Қазақтың ұлттық
қозғалмалы ойындары
дене тәрбиесінің
Тиімді құралы ретінде
Стр. 8

Роль подвижных игр
в развитии детей
с ограниченными
возможностями
здоровья
Стр. 17



ISSN 2310-693X



0 1

9 772310 693142



Календарь событий РЦФКиДЮТ 01 января – 31 марта 2024 года

ОТДЕЛ СПОРТА

23.01. – 25.01.2024

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

30.01. – 01.02.2024

ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ
МНОГОБОРЬЕ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

14.02. – 16.02.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ШАХМАТАМ
«АҚБОЗАТ» (9 – 11 КЛАССЫ)

20.02. – 23.02.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ
(5-6, 7-8 КЛАССЫ)

27.02. – 29.02.2024

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ В РАМКАХ
ОБЛАСТНОЙ ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ

04.03. – 07.03.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ
«АЛТЫН ДОП» (7-8 КЛАССЫ, ЮНОШИ)

12.03. – 15.03.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
«ШҰБАР ДОП» (7-8 КЛАССЫ, ЮНОШИ)

25.03. – 27.03.2024

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

29.03. – 31.03.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ШАХМАТАМ
«АҚБОЗАТ» (5-6, 7-8 КЛАССЫ)

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

14.02. – 16.02.2024

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖНОМУ
ТУРИЗМУ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

19.01.2024

ЗАСЕДАНИЕ АССОЦИАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

15.03.2024

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ
МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ «СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ
ПРЕПОДАВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ
ВИДОВ СПОРТА В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР
Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Эсова А.С.,
методист Регионального
центра физической культуры
и детско-юношеского туризма
Управления образования
акимата Костанайской области

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший
преподаватель кафедры
физической культуры, спорта
и туризма Костанайского
государственного
педагогического института.

Журкабаев М.К., доктор РНД.

АДРЕС РЕДАКЦИИ
110000, г. Костанай,
ул. 5 Апреля 75 а
Телефон:
+7(7142) 21-11-60
E-mail:

kgu@rcfk.edu.kz
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
в Республике Казахстан
ИЗДАЕТСЯ
с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство

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

Собственник:

КГУ "Региональный центр
физической культуры и
детско-юношеского туризма"
Управления образования
акимата Костанайской
области".

Журнал отпечатан в

Общий тираж: 500 экз
Периодичность:
1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

В.И. Петрущенко

Способы популяризации физической культуры и спорта среди молодежи



5

М.М. Гаджиева

Роль наставника в развитии профессиональных компетенции молодого специалиста

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



7

А.Т. Каримова, Р.К. Каримов

Принципы здоровьесберегающего образовательного процесса на уроках физической культуры



8

Н.Н. Жалғасбеков

Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде



10

Е.Ю. Мамонтова

Инновационные подходы на уроках физической культуры в рамках инклюзивного образования



12

С.К. Серикбаев

Оқушының математикалық ойлау қызметін жетілдірудегі тоғызқұмалақ ойынының маңыздылығы



15

А.С. Досумов

Использование информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры



17

Р.С. Михеева

Роль подвижных игр в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья



18

В.А. Исмурзина

Оздоровительно-профилактическая работа на занятиях коррекционной ритмикой

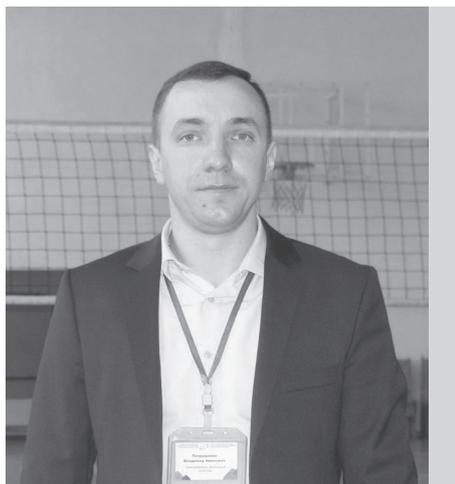


21

Л.Г. Шарунова

Индивидуальный подход в развитии и укреплении опорно-двигательной системы и основного мышечного корсета для начальной физической подготовки младшего звена





СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

■ **ПЕТРУЩЕНКО Владимир Иванович,**
преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский
политехнический высший колледж» Управления образования
акимата Костанайской области

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни.

На сегодня у большинства студентов отношение к физической культуре носит в большей степени пассивный характер, а некоторые и вовсе негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая спорт лишней тратой времени. Такие результаты можно объяснить субъективными и объективными факторами.

К субъективным факторам относят:

- личностные качества человека, такие как лень, безвольность, пассивность, его нежелание заниматься спортом;
- отсутствие наглядного примера родителей и традиций здорового образа жизни в семье.

К объективным факторам относят:

- недостаток финансирования программ развития физической культуры и спорта со стороны государства (слаборазвитая материальная спортивная база);
- слабое состояние здоровья занимающихся, множество медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой;
- содержание занятий, нагрузка учебного плана, частота проведения занятий, личность преподавателя, его подход к преподаванию и неспособность заинтересовать студентов;
- отношение студентов к спорту, только как к дисциплине в университете, отсутствие должной мотивации, непонимание ценностей и функций спорта и неверное определение места физической активности в их жизни.

Отсюда можно сделать вывод, что в настоящее время место физической культуры в системе культурных ценностей студенческой молодежи не соответствует ее

значению в качестве одного из важнейших показателей общей культуры студентов. Но на сегодняшний день обострилась важная проблема формирования у студентов мотивов к спортивной деятельности.

Мотив – это внутренняя движущая сила, побуждающая человека к действию. Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Невозможно в один момент сформировать интерес к занятиям спортом, необходимо постепенное, планомерное вовлечение в деятельность, начиная с основ, таких как понятия здоровья и важности здорового образа жизни, заканчивая глубокими теоретическими знаниями о физиологии человека и интенсивными физическими нагрузками.

Существует несколько групп мотивов к занятиям физической культурой. Выделим из них те мотивы, которые по нашему мнению являются наиболее значимыми для современного студента:

- Оздоровительные мотивы

Для многих людей спорт остается одним из основных способов укрепления здоровья и поддержания тела в хорошей форме. Именно регулярные занятия физической активностью оказывают положительное воздействие на организм, способствуют укреплению его иммунитета. Особенно сильное воздействие оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Физическая активность помогает организму перестроиться, дает человеку возможность снять напряжение от выполнения однообразной работы, после тяжелого учебного или рабочего дня, сменить вид деятельности, избавиться от стресса;

- Мотив дружеской солидарности и коммуникации

Желание проводить как можно больше времени с друзьями, общаться со сверстниками подталкивает человека к занятиям спортом, особенно, если этот вид спорта носит командный характер. Игра в команде, совместная деятельность сближают и позволяют улучшить коммуникативные способности, найти новых друзей, наладить отношения в студенческой группе;

- Эстетические мотивы

Как бы многие не спорили, но внешний вид имеет огромное значение даже при приеме на работу, первое впечатление считается очень важным, поэтому необходимо, чтобы оно было положительным. Чтобы выгля-



деть хорошо, скорректировать недостатки фигуры, развить гибкость и пластичность, необходимы регулярные физические нагрузки;

- Сопернические мотивы

Стремление самоутвердиться, стать лидером, победить соперника и быть первым в какой-то деятельности так же может стать мощной мотивацией для занятий физической культурой. Спорт позволяет реализовать себя, выработать силу воли, концентрацию, самоконтроль, помогает справиться с комплексами и страхами, отвлекает от неприятных мыслей;

- Культурологические мотивы

Благодаря социальным сетям и средствам массовой информации сейчас отмечается рост популярности физической активности. Если еще недавно курение и увлечение спиртными напитками говорило о статусе человека, позволяло ему выглядеть лучше в глазах других, то теперь становится модным заниматься спортом, и все больше молодежи поддерживает идею активного отдыха, здорового образа жизни и правильного питания. Молодые люди стремятся быть похожими на знаменитых спортсменов, не только болеют за сборную нашей страны, за любимые команды других стран на чемпионатах, но и сами активно вступают в спортивные секции или просто занимаются спортом для собственного удовольствия;

- Административные мотивы

У каждого человека спорт в жизни играет свою роль.

Для некоторых физическая культура остается лишь обязательной для посещения дисциплиной, установленной учебной программой, по которой необходимо получить зачет, чтобы успешно сдать сессию и продолжить дальнейшее обучение в колледже по своей специальности.

В ходе нашей работы со студентами, выяснилось, что большинство из них не занимаются дополнительными видами физической активности, а предпочитают посещать только занятия физической культурой в колледже, так как они являются обязательными. Также многие не понимают, что хорошая физическая подготовленность может помочь в дальнейшей жизни, в частности, в работе в качестве молодого специалиста. У наших обуча-

ющихся преобладают административные методы (необходимость получить оценку), что является тревожным показателем, т.к. большинство студентов не заинтересованы в занятиях физической культурой и посещают занятия только потому, что так установлено программой.

Главная цель привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления здоровья, профилактики вредных привычек и популяризации современных направлений в физической культуре.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой, необходима актуализация педагогических воздействий на все компоненты личности молодых людей, ориентация на гуманистические и демократические идеалы. Подобная направленность учебного процесса определяет технологию личностно ориентированного физкультурного образования: обеспечивающую освоение учащимися базовых ценностей физической культуры (духовных, нравственных, интеллектуальных, информационных, двигательных).

Технология личностно-ориентированного физкультурного образования включает:

– формирование у учащихся принципов и навыков здорового образа жизни;

– использование в учебном процессе различных вариантов личностно развивающих и здоровьесберегающих методик в зависимости от интересов и мотивации учащихся;

– приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Таким образом, популяризация спорта среди молодежи является актуальной комплексной задачей, которую должны решать родители, учреждения образования, общественные организации и государство. Для повышения роли спорта в молодежной среде необходимо проведение широкой пропагандистской кампании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также вложение средств в расширение доступа молодежи к спортивному инвентарю и секциям.



РОЛЬ НАСТАВНИКА В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИИ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

■ **ГАДЖИЕВА Мехрибан Мехмановна**, преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский высший педагогический колледж» Управления образования акимата Костанайской области

Да будет твое общение с друзьями школой знаний, а беседа — изысканно приятным обучением: смотри на друзей как на наставников и приправляй пользу от учения наслаждением от беседы.

Бальтасар Грасиан

Современное общество понимает важность образования, направленного на продвижение на-

ции, позволяющего настоящим и следующим поколениям вносить свой вклад в развитие страны.



Педагог своей деятельностью в доверительном партнёрстве с родителями и государством определяет сегодняшнее и будущее благополучие наших детей.

Начинающий педагог слабо представляет себе повседневную педагогическую деятельность. Необходимо помочь ему адаптироваться в новых условиях, ознакомить с основной планирующей документацией, которую он будет разрабатывать и вести в учебном заведении. Оказывать методическую помощь молодому или вновь прибывшему педагогу в вопросах совершенствования теоретических знаний и повышения педагогического мастерства.

Для реализации поставленных целей молодому специалисту необходимо оказать поддержку, методическую помощь, дать рекомендации, чтобы помочь ему реализовать свои профессиональные или личные цели.

Формирование профессионально значимых качеств и становление профессиональных компетенций представляет собой достаточно длительный процесс для молодого специалиста. Начиная специалист, проявивший желание и стремление к дальнейшему совершенствованию своих навыков и умений, повышающий свою квалификацию под непосредственным руководством наставника, ставит цель учиться быть учителем.

Наставничество (или менторство) – разновидность индивидуальной работы с молодыми или вновь прибывшими педагогами, не имеющими трудового стажа педагогической деятельности.

Наставничество предусматривает систематическую индивидуальную работу опытного педагога по развитию у молодого специалиста необходимых навыков и умений ведения педагогической деятельности.

А также имеющихся знаний в области предметной специализации и методики преподавания. Педагогическая деятельность учителя физической культуры весьма многообразна: педагог должен владеть не только огромным багажом теоретических знаний в области преподаваемого предмета, но и практическими навыками всей учебной программы.

Цель наставничества – создание условий для самореализации молодого специалиста в их профессиональном становлении, для приобретения им практических навыков, необходимых для психолого-педагогической деятельности.

Системная работа наставника осуществляется в решении следующих задач:

- прививать молодым и вновь прибывшим педагогам интерес к педагогической деятельности;
- ускорить процесс профессионального становления педагога, развить его способности самостоятельно и качественно выполнять возложенные на него обязанности по занимаемой должности;

- формирование потребности и мотивации в постоянном саморазвитии и совершенствовании, в непрерывном самообразовании;

- способствовать успешной адаптации молодых педагогов к корпоративной культуре, правилам поведения в колледже.

Роль наставника в развитии профессиональных компетенций молодого специалиста по физической культуре очень важна. Наставник играет следующие роли:

1. Педагогическая поддержка: Он помогает молодому специалисту углубить свои знания и навыки в области физической культуры, предоставляя образцы профессионализма и опыт.

2. Ориентация на стандарты: Наставник помогает молодому специалисту ориентироваться в нормативных требованиях и стандартах физической культуры в Казахстане.

3. Менторство: Он служит в качестве ментора, делаясь личным опытом, советами и помогая развивать лидерские качества.

4. Помощь в профессиональном росте: Наставник может помогать молодому специалисту строить карьеру, предоставляя информацию о возможностях обучения и развития в данной области.

5. Мотивация и поддержка: Он стимулирует и вдохновляет молодого специалиста, помогая преодолевать трудности и достигать профессиональных целей.

Важно, чтобы наставник имел богатый опыт и понимание особенностей развития физической культуры в Казахстане, чтобы эффективно поддерживать молодых специалистов на их профессиональном пути.

В период наставничества молодой педагог обязан:

Изучать законодательство в сфере образования, нормативные акты, определяющие его служебную деятельность, структуру, особенности работы колледжа и функциональные обязанности по занимаемой должности.

Постоянно работать над повышением профессионального мастерства, овладевать практически всеми навыками по занимаемой должности.

Учиться у педагога-наставника передовым методам и формам работы, правильно строить свои взаимоотношения с ним.

Повышать свой общеобразовательный и культурный уровень.

Молодой педагог физической культуры, владеющий высокой профессиональной мобильностью, выраженным индивидуальным стилем деятельности, педагогической технологией, искусством профессионального общения, способный взять на себя ответственность за решение поставленных задач, повысить уровень физической культуры обучающихся, тем самым способствует развитию и улучшению общества в целом.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



■ **КАРИМОВА**
Анара Турсумбековна,
учитель физической
культуры КГУ
«Набережная
общеобразовательная
школа отдела
образования
района Беймбета
Майлина» Управления
образования акимата
Костанайской области



■ **КАРИМОВ**
Ренат Каримович,
учитель физической
культуры КГУ «Об-
щеобразовательная
школа № 13 отдела
образования города
Рудного» Управления
образования акимата
Костанайской
области

Аңдатпа: Мақалада жалпы білім беретін мектепте дене шынықтыру сабақтарында денсаулық сақтау процесін ұйымдастырудың негізгі принциптері келтірілген. Зерттеу саласындағы заманауи еңбектерге әдеби шолу жасалды. Денсаулық сақтау принциптерінің құрылымдық-мазмұнды мазмұны олардың ұйымдастырушылық және семантикалық бағыттылығы болып табылады.

Түйінді сөздер: принциптер, денсаулық сақтау білім беру процесі, дене шынықтыру сабақтары, салауатты өмір салты, физикалық белсенділік.

Аннотация: В статье представлены основные принципы организации здоровьесберегающего процесса на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Выполнен литературный обзор современных трудов в исследуемой области. Обоснованно структурно-содержательное наполнение принципов здоровьесбережения их организационная и смысловая направленность.

Ключевые слова: принципы, здоровьесберегающий образовательный процесс, уроки физической культуры, здоровый образ жизни, физическая активность.

В структуре современного образования, ориентированного на формирование всесторонне развитой личности, уроки физической культуры играют принципиально важное значение. В ряде исследований установлено, что у обучающихся, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность в собственных силах, наблюдается формирование продуктивных установок на выполнение задач, отмечается высокий жизненный тонус. В психолого-педагогической науке вопросу здоровьесбережения на уроках физической культуры посвящено большое количество теоретических исследований и практикоориентированных трудов.

Так Лепешкова М.Ю. считает, что «здоровьесбере-

гающий процесс основывается на принципах:

- двигательной активности обучающихся;
- оздоровительного режима;
- формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
- реализации эффективного закаливания;
- психологической комфортности;
- учета индивидуальных особенностей и способностей ученика.

М.А. Владимиров, исследуя процесс здоровьесбережения на уроках физической культуры, определяет его как комплексный подход, направленный на поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся. Автор отмечает, что данный процесс включает в себя развитие моторных навыков, стимулирование физической активности, обучение основам здорового образа жизни, учет индивидуальных особенностей, формирование позитивного отношения к физической активности, общую поддержку эмоционального благополучия.

Е.Н. Пестриков, используя здоровьесберегающие технологии в своей педагогической практике, разработал и апробировал методический комплекс правил, отражающий следующие принципы: «не навреди», «приоритет действенной заботы о здоровье», «единство физического, психического и духовного здоровья», «непрерывность и преемственность», «гармоническое развитие», «приоритет позитива над негативом», «ответственность обучающихся за свое здоровье» и др.

Анализируя работы исследователей, нами были выделены следующие направления здоровьесберегающего образовательного процесса на уроках физической культуры: индивидуализация обучения, развитие общих навыков и физической компетенции, поддержка физической активности, безопасность и профилактика травм, интеграция с другими школьными предметами. Рассмотрим структурно-содержательное наполнение каждого направления в отдельности.

Индивидуализация обучения. Каждый ученик уни-



кален, и его физические возможности, потребности и интересы также различны. Индивидуализация обучения на уроках физической культуры позволяет адаптировать учебную программу, с учетом особенностей, под каждого обучающегося. Данная мера включает в себя учет физического состояния, предпочтений и возможностей каждого школьника в отдельности. Также особое внимание следует уделять психологическому аспекту занятий, тем самым обеспечивая позитивный настрой, мотивацию и поддержку для учеников. В рамках реализации принципа здоровьесбережения осуществляется обучение здоровому образу жизни, включающее организацию правильного питания и режима отдыха. Кроме того, соблюдение принципа предполагает строгий учет и последующую недопустимость возможных негативных последствий для физического и психологического здоровья обучающихся.

Развитие общих навыков и физической компетенции. Образовательный процесс в области физической культуры должен быть целенаправлен на развитие общих двигательных навыков и компетенций, что предполагает освоение базовых двигательных умений, улучшение координации всех частей тела, развития гибкости и силы. Развитие данных навыков способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки, а самое главное общей профилактике различных заболеваний.

Поддержка физической активности. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы и поддержанию нормального веса. Следует внедрять в учебный процесс разнообразные виды физической активности, для того чтобы дети могли выбирать то, что им наиболее подходит и приносит удовольствие. Физическая активность обучающихся может быть простимулирована во время выполнения физических упражнений, участия в подвижных играх

и викторинах, спортивных состязаниях и т.д. Здоровьесберегающий подход к организации уроков физической культуры также включает в себя формирование положительного отношения обучающихся к физической активности. Данная мера достигается путем организации интересных и увлекательных учебных занятий, поддержки соревновательного духа, поощрения сотрудничества и формирования осознанного отношения к заботе о своем теле.

Безопасность и профилактика травм. Забота о безопасности здоровья обучающихся на уроках физической культуры – приоритетное направление здоровьесбережения. Учителю физкультуры необходимо в обязательном порядке соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений и предотвращать всевозможные травмы. Обучение правильной технике выполнения упражнений и применение соответствующего оборудования играют важную роль в минимизации риска травм.

Интеграция с другими школьными предметами. Здоровьесберегающий образовательный контент на уроках физической культуры также предполагает его повсеместную интеграцию с другими учебными предметами. Например, уроки физкультуры могут включать в себя изучение основ таких наук как биология, анатомия, психология и др., что помогает обучающимся понимать и осознавать важность физической активности для общего здоровья человека.

Таким образом, соблюдение основополагающих принципов организации здоровьесберегающего процесса на уроках физической культуры способствует созданию безопасного и эффективного образовательного процесса. Важно помнить, что уроки физической культуры не только формируют навыки физической активности, но и учат обучающихся заботиться о собственном здоровье на протяжении всей жизни, что способствует формированию здорового образа жизни в долгосрочной перспективе.



ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТИІМДІ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

■ **ЖАЛҒАСБЕКОВ Нұрхан Нұрланұлы,**

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Қостанай қаласы білім бөлімінің №15 жалпы білім беретін мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі дене шынықтыру пәні мұғалімі

Халық ойындарының мәдени құндылығы сөзсіз. Ежелден бері ойындарда адамдардың өмір салты, олардың өмірі, ұлттық негіздері, Ар-намыс, батылдық пен батырлық, күш, ептілік, жылдамдыққа ие болу, шыдамдылық, тапқырлыққа, ерік-жігер мен жеңіске деген

ұмтылыс көрінеді.

Қазақстан ежелгі мәдениет елдеріне жатады. Тәуелсіздік үшін күрес және қатал көшпелі өмір жағдайында қазақ халқы дене тәрбиесінің өзіндік ерекше жүйесін қалыптастырды. Оның негізінде ұлттық спорт түрлері



мен қозғалмалы ойындар болды. Олардың қарсыласу сипаты жастардың бойында күш, ептілік пен шыдамдылықты дамытуға, көшпеліге қажетті батылдықты, батырлық пен басқа да қасиеттерді тәрбиелеуге ықпал етті. Қазақ халқында қайталанбас және сан алуан ойындар көп. Ежелгі заманнан бері қазақ ойындарында тастардан, Жануарлар сүйектерінен, ағаштан жасалған құралдар қолданылған. Ойындар жүгіру, лақтыру, салмақты көтеру элементтерімен байланысты болды-бұл ептілікті, жылдамдықты, күшті дамытты. Қазақ халқының дене тәрбиесі рухы мен денесі мықты батырларды даярлауға бағытталған.

Дене шынықтыру бағдарламасына өз отанына, оның халқына деген патриотизм мен махаббат сезімін дамытатын көптеген қозғалмалы қазақ ұлттық ойындары енгізілген. Балаларды халық ойындарында тәрбиелеу ерте жастан қоршаған табиғатқа, қоғамдағы қарым-қатынасқа дұрыс көзқарасты қалыптастыруға, қазақтардың моральдық-этикалық талаптарына сәйкес күнделікті қоғамдық өмірге белсенді қатысуға ықпал етті.

Халық ойыны-жалпы адамзаттық мәдениеттің ерекше феномені, өйткені әр ғасыр, әр дәуір, әр нақты этникалық топ, кез-келген ұрпақтың сүйікті ойындары бар.

Бала кезінен бастап және өмір бойы дерлік адам ойынмен тығыз байланысты. Ойындардың мазмұны баланың өсуі мен дамуымен бірге өзгереді. Бала ойын сияқты еш жерде ашылмайды: сіз өзіңіздің қаншалықты мықты, жылдам, епті, батыл екеніңізді көрсете аласыз, жарыстарға қатысып, сыйақы ала аласыз. Бірқатар зерттеушілер (Ю.В. Бромлей, Ю.г. Полольный, М.Мид және т. б.) ойын адамдар арасындағы қарым-қатынас тәсілі ретінде сөйлеуден гөрі кеңірек екендігіне назар аударады. Әр түрлі халықтарға жататын және бір-бірінің сөздерін түсінбейтін балалар ойнау арқылы «ортақ тіл» оңай табады.

Ойын мұғалімге оқушыларды, олардың мінезін, әдеттерін, ұйымдастырушылық қабілеттерін, шығармашылық қабілеттерін жақсы білуге мүмкіндік береді, бұл оған әр балаға әсер ету жолдарын табуға көмектеседі. Ойындар балалар ұжымының қалыптасуы мен нығаюында ерекше рөл атқарады, өйткені ойындар әрқашан салауатты бәсекелестік, қызықты бәсекелестік элементтеріне ие. Ойын әрекеті әрдайым ойыншылар арасындағы белгілі бір қатынастардың пайда болуымен және дамуымен байланысты, ол балалардың қарым-қатынасына, байланыс орнатуға көмектеседі. Кейбір балалар көпшіл, басқалары жабық, ал ойын барысында барлық оқушыларды ұжымдық іс-әрекетке қосып, құрдастарының арасында тиісті орын алуға көмектеседі. Ойын іс-қимыл процесінің өзі, ойын жағдайлары үнемі өзгеріп отыратыны қызықты. Сіз өзіңіз күтпеген жағдайлардан шығудың жолын іздеуіңіз керек, мақсат қоюыңыз, достарыңызбен қарым-қатынас жасауыңыз, ептілік пен жылдамдық, төзімділік пен күш көрсетуіңіз керек. Алдағы ойынның бір идеясы жағымды эмоциялар тудыруы мүмкін.

Қозғалмалы ойындар да жақсы, өйткені баланың өзі жүктемені өз мүмкіндіктеріне сәйкес реттейді. Бұл денсаулық үшін өте маңызды. Қозғалмалы ойындарда қатаң реттелетін ережелердің, күрделі техника мен тактиканың болмауы, сондай-ақ ойын үшін кез-келген алаңды пайдалану мүмкіндігі жасына, қабілеті мен дайындығына қарамастан барлық балаларды ашық ойынға

тартады. Сондықтан қозғалмалы ойындар дене тәрбиесінің шынайы бұқаралық, жалпыға қол жетімді құралы болып табылады.

Ұзақ тарихы бар халықтық қозғалмалы ойындар әрқашан өте тиімді болды, өйткені олар барлық іс-шараларға қажетті моториканың және дағдылардың дамуына ықпал етті. Ашық ойындардың ең маңызды артықшылығы-олардың жиынтығында олар адамның табиғи қозғалыстарының барлық түрлерін: серуендеу, жүгіру, секіру, күрес, өрмелеу, лақтыру, лақтыру және аулау, заттармен жаттығу, сондықтан балалардың дене тәрбиесінің ең әмбебап және таптырмас құралы болып табылады. Ойындар физикалық жаттығуларға негізделген, олардың барысында олар өздері байқамай, негізгі мотор қасиеттерін игереді. Ойын жылдамдықты, күшті, шыдамдылықты, ептілікті, икемділікті дамытуға ықпал етеді.

Қозғалмалы ойындар адамгершілік тәрбие үшін үлкен маңызға ие. Педагогикалық тұрғыдан дұрыс ұйымдастырылған ойын балаға қуаныш, қозғалыстан функционалды ләззат, достық, өзара көмек және өзара түсіністік, ортақ ойын мақсаттарына қол жеткізудегі жетістік береді. Шығармашылықтың қуанышы ерекше еркіндік пен еркіндік сезімін, өзіне деген сенімділікті, болашақ өмірде қажет өзін-өзі бағалауды береді. Жұмыста ұлттық ойындарды қолдана отырып, мұғалім балаларды азаматтық, патриотизм, Отанға деген сүйіспеншілікке тәрбиелейді. Ойын өзін-өзі басқаруға, шыдамдылыққа, шешімділікке, көшбасшылық қасиеттерге, жасалған іс-әрекеттері үшін жауапкершілікке тәрбиелеуге ықпал етеді, ойында адалдық, тәртіп, әділеттілік қалыптасады, балалар ұжымда әрекет етуге, жалпы талаптарға бағынуға үйренеді. Ойын дәстүрлердің, мәдениеттің тасымалдаушысы ретінде қызмет ететіндіктен, бұл ұрпақтар арасындағы сабақтастықтың маңызды нысаны.

Дене тәрбиесінің негізгі міндеттері: денсаулықты нығайту, дене шынықтырудың дамуына ықпал ету, қажетті моториканы үйрету, оқушылардың физикалық және моральдық қасиеттерін тәрбиелеу. Бұл мәселелерді шешу дене тәрбиесінің құралы мен әдісі ретінде әрекет ететін ойынға сәйкес келеді. Ойын-жеңіл атлетика, шаңғы, жүзу, спорттық ойындар сияқты бөлімдерді игерудің тиімді құралы. Дене шынықтыру сабақтарында халықтық қозғалмалы ойындарды қолдану оқушылардың дене шынықтыру деңгейін жоғарылатуға мүмкіндік береді.

Халық ойындарының маңыздылығын асыра бағалау қиын. Сабақ барысында және сабақтан тыс уақытта мобильді сабақтарды қолдану оқу процесін ұйымдастыруда сабақтың жоғары мотор тығыздығын қамтамасыз ететін тиімді, қызықты болудың қажетті шарты болып табылады.

Рөлдік ойындар жүйесінде дене және спорттық тәрбие сүйіспеншілігі. Қозғалмалы ойын адамның барлық балалық шағымен бірге жүреді, ал халықтық қозғалмалы ойындар денсаулықты нығайтып, денені дамытып қана қоймайды, сонымен қатар мәдени және адамгершілік тәрбие мен адамды қоғамға таныстырудың құралы болып табылады. Ұлттық қозғалмалы ойындар балаға қоғамның мәдени мұрасын құрметтеуге, үлкен әлемге шығуға дайындайды.

Осылайша, қозғалмалы ойындар физикалық қасиеттерді дамытуға және оқушылардың денсаулығын сақтауға ықпал ететін тиімді құрал ретінде әрекет етеді.



ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

■ **МАМОНТОВА Елена Юрьевна**,
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №11 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

«Инклюзивті білім беру шеңберіндегі дене шынықтыру сабақтарындағы инновациялық тәсілдер» мақаласы инклюзивті ортада дене шынықтыру сабақтарында тең мүмкіндіктерді қамтамасыз ету үшін қолданылатын заманауи әдістер мен стратегияларға шолу болып табылады. Мақалада жеке сабақ бағдарламалары, жаттығуларды бейімдеу үшін технологияларды пайдалану, барлық оқушылар арасында командалық өзара әрекеттесуді дамыту сияқты инновациялық тәсілдердің маңыздылығы қарастырылады.

Түйінді сөздер: инновациялық тәсілдер, инклюзивті білім, әдістер мен әдістер, денсаулық ізі.

Аннотация

Статья «Инновационные подходы на уроках физической культуры в рамках инклюзивного образования» представляет собой обзор современных методов и стратегий, применяемых для обеспечения равных возможностей на уроках физкультуры в инклюзивной среде. В статье рассматривается значимость инновационных подходов, таких как индивидуализированные программы занятий, использование технологий для адаптации упражнений, развитие командного взаимодействия среди всех учащихся.

Ключевые слова: инновационные подходы, инклюзивное образование, приёмы и методы, тропы здоровья.

Инклюзивное образование — это система, в которой все учащиеся, вне зависимости от их индивидуальных особенностей, имеют право на равные образовательные возможности. Для успешной реализации инклюзивного образования необходимы инновационные подходы обучения и воспитания, направленные на учёт индивидуальных потребностей каждого учащегося.

Образование должно быть доступным для всех. Дети с особыми образовательными потребностями имеют право на полноценное обучение, включая занятия физической культурой. Инновационные технологии и подходы на уроках физической культуры, по-

зволяют адаптировать занятия под индивидуальные потребности детей, содействуя их полноценному развитию и интеграции в общество.

При проведении урока физической культуры для обучающихся с особыми образовательными потребностями необходимо использовать специальные способы, средства, методы и приёмы. Основным способом организации детей на уроке в сфере инклюзии является способ индивидуального образования, так как дети с особенностями развития уязвимы и требуют большего внимания. Школа оценивается не только по хорошему образованию у каждого ученика, но и по тому, насколько комфортно чувствуют себя дети и взрослые в её стенах.

Организация уроков физической культуры в инклюзивном образовании требует специального подхода для удовлетворения индивидуальных потребностей каждого ребёнка. Можно использовать такие приёмы на уроках физической культуры, как:

1. Партнёрская работа: организация упражнений и игр, где дети с особыми образовательными потребностями могут работать в паре с более опытными партнёрами для взаимной поддержки и совместного выполнения заданий.

2. Использование адаптированного инвентаря и оборудования: использование специальных тренажёров, мячей или другого оборудования, адаптированного для учащихся с особыми образовательными потребностями.

3. Игровые сценарии с индивидуальными ролями: создание игровых упражнений, где каждый ученик может исполнять свою индивидуальную роль в зависимости от своих способностей.

4. Наглядные пошаговые инструкции: использование визуальных пошаговых инструкций для выполнения упражнений, чтобы ученики с особыми образовательными потребностями могли лучше понимать задачи и выполнять их правильно.

Правильное воспитание с помощью физических упражнений укрепляет организм, увеличивает его стойкость к воздействию негативных факторов окружающей среды, а также представляет собой эффектив-



ное средство профилактики для гармоничного роста и развития детей. Двигательная активность и развитие устной речи тесно связаны с функциональностью мозга, способствуя корректному развитию детей. Между мышечной системой и мозговой функцией, мышечной системой и эмоциональной сферой ребёнка, а также органами чувств у детей существует важная взаимосвязь. Следовательно, на уроках физической культуры рекомендуется использовать массаж ушей, рук и ног через игровые формы, чтобы обеспечить комфорт детям на протяжении всего дня.

Для детей с особыми образовательными потребностями сегодня особенно важно применение инновационных оздоровительных методик на уроках физической культуры, таких как Су-джок, массаж кистей рук и ног, массаж ушей, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, упражнения для развития мелкой моторики, ритмопластика.

Пример стихотворений, используемые при проведении массажа, нетрадиционных методах гимнастики.

Мышка мыла деткам лапки –каждый пальчик по порядку.

Вот помылила большой, сполоснув потом водой.

Не забыла и «указку» — смыв с нею и грязь, и краску.

Средний мылила усердно — самый грязный был наверно.

Безымянный тёрла пастой- кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла — очень он боялся мыла.

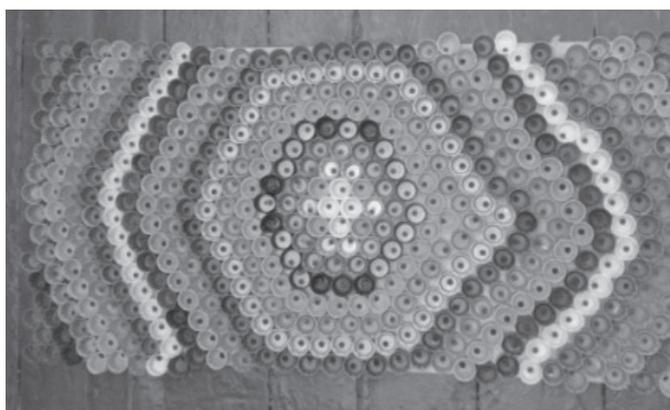


Рисунок 1. Тропа здоровья из пластиковых крышек.

Массаж выполняется на внутренней стороне ладони, сначала орех (гимнастическая палка, су-джок) перекачивается по часовой стрелке, а потом — против; аналогично выполняется массаж стопой ноги.

Массаж стоп, можно выполнять используя ходьбу по «тропе здоровья». «Тропа здоровья» представляет собой тренировочный маршрут, оборудованный стоянками для выполнения физических упражнений, созданных с целью улучшения физического состояния и общего самочувствия.

В нашей школе «Тропа здоровья» представля-



Рисунок 2. Тропа здоровья из щебня и шишек.

ет собой специально организованный маршрут, где дети могут ходить по разнообразным поверхностям - от щебня до гальки, от шишек до крышек от бутылок. Эти материалы оказывают дозированное стимулирующее воздействие на биологически активные точки на стопах человека. (рис.1-2) В течение учебного дня дети подвергаются различным видам стрессовых ситуаций, и научно доказано, что физические упражнения - отличное средство для снижения стресса и нервного напряжения. «Тропа здоровья» представляет собой всестороннее и универсальное средство, способствующее улучшению общего здоровья и снятию психологического напряжения у детей. «Тропа здоровья» нормализует работу опорно – двигательного аппарата, восстанавливает тонус мышц и сосудов. Дозированная физическая нагрузка благотворно влияет на обмен веществ, ходьба по тропе здоровья служит надёжной профилактикой различных заболеваний и закаляет организм.

Каждый ребёнок уникален и требует индивидуального подхода. Инновационные подходы на уроках физической культуры предполагают адаптацию упражнений, игр и заданий под потребности каждого ребёнка. Это может включать в себя разнообразные формы и методики обучения, использование специального оборудования, индивидуальных планов тренировок.

Самой распространённой формой работы на уроках физической культуры является активная игра. Активные игры, способствуют созданию инклюзивной среды обучения, где каждый ребёнок может раскрыть свой потенциал и достичь успеха, несмотря на свои особенности.

Уроки физической культуры должны быть организованы с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Например, при интеграции детей в активные игры и спортивные мероприятия, необходимо рассматривать возможности каждого участника и назначать им роли в соответствии с их физическими возможностями (например, нападающий, защитник, судья и другие), а при проведении эстафет разнообразные задания распределять соответственно.

Игровые технологии значительно обогащают уроки физической культуры. Игры с элементами соревнования, кооперации, интеграции способствуют активному участию детей с особыми образовательными потребностями, развивают их физические возможности



и социальные навыки. Создание специальных игровых сценариев, адаптированных под особенности каждого ребёнка, поможет им почувствовать себя увереннее и успешнее на уроках физкультуры.

Важно адаптировать игры к индивидуальным потребностям каждого ребёнка, обеспечивая равные возможности для участия и развития физических навыков. Можно привести примеры активных игр на уроках физической культуры:

1. «Игра в забеге с различными станциями»: создайте занимательный забег с различными станциями, где дети могут пройти через разнообразные физические задания, адаптированные к их потребностям.

2. «Мягкий волейбол»: вместо обычного мяча используйте мягкий мяч для игры в волейбол. Это сделает игру безопасной и удобной для детей с ограниченными физическими возможностями.

3. «Танцевальная эстафета»: разработайте эстафету, где дети выполняют танцевальные движения или показывают определённые пластические упражнения. Это способствует развитию гибкости, координации и музыкальности.

4. Кегельбан: специальный вид игры, где дети могут бросать мячи по направлению к кеглям, обучая координацию и точность.

5. Броски на мячевые цели: установите специальные цели разного размера для бросков мяча, чтобы дети могли развивать точность и меткость.

6. Игра в стритбол: игра в мяч с уменьшением количества игроков и размером площадки, чтобы дать более интенсивный опыт игры.

7. Чувственная стимуляция с музыкой: используйте музыку и различные элементы, такие как шарфы,

чтобы развивать тактильные навыки и реагирование на музыку.

8. Упражнения на балансирование: создайте круг упражнений на равновесие, где дети могут преодолеть препятствия и развивать стабильность.

Также можно включать в план урока упражнения, эстафеты и разминки с различными уровнями сложности, разной интенсивностью, с различными начальными и конечными позициями. Организация эстафет с элементами соревнований, где каждый участник может внести свой вклад в общий результат команды. Проведение различных разминок, включающих элементы растяжки, координационных упражнений и кардио-нагрузки для подготовки к основной части занятия.

Эти методы и приёмы помогают сделать уроки физической культуры в инклюзивной среде более доступными, интересными и эффективными для всех учащихся, помогая им развивать свои физические навыки, сотрудничество и самооценку.

Стремление к достижениям и победам начинается в раннем детстве, поэтому важно не дискриминировать детей на основе их физических способностей. Все дети имеют равные права и возможности для участия в физических занятиях, и это должно быть учитывалось при планировании занятий по физической культуре.

Важный инструмент в инклюзивной работе – педагогический оптимизм, который предполагает веру в ребёнка, мотивацию на развитие и успех, и самое главное - учитель должен быть другом для своих учеников, «любить то, что преподаёт, и любить тех, кому преподаёт» (В.О.Ключевский).



ОҚУШЫНЫҢ МАТЕМАТИКАЛЫҚ ОЙЛАУ ҚЫЗМЕТІН ЖЕТІЛДІРУДЕГІ ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ОЙЫНЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

■ **СЕРИКБАЕВ Салимжан Каршигович,**

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Қостанай қаласы білім бөлімінің № 5 «А» мектеп-гимназиясы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі дене шынықтыру пәні мұғалімі

Қазақ ұлттық тоғызқұмалақ ойының тарихы және тоғызқұмалақ туралы зерттеулер.

Қазақтың ұлттық ойындары: көкпар, күрес, теңге алу, қыз қуу, жамбы ату, асық ойыны т.б. спорттық ойындарымен қатар үлкен тәрбиелік маңызға ие ерте заманнан келе жатқан, терең ойды талап

ететін, халық даналығы қалдырған, ежелгі ұлттық ойындардың бірі — тоғызқұмалақ ойыны.

Ұлттық ойындар туралы ең алғашқы деректер XIII ғасырдан бастап, қағаз бетіне түскен. Оны сол уақытта Жетісу мен Тарбағатайды басып өткен кезде, осы өңірді мекендеген ру тайпалардың тұр-



мысы, әдет-ғұрыптары, ойын-сауықтары жайлы көптеген этнографиялық материалдар жинап, Еуропа жұртшылығына таныстырған итальяндық саяхатшы Плато Карпини болды. Одан кейін де қазақ халқының бай этнографиялық материалдарын жинаған ғалымдар бар. Соның бірі Н. Пантусов ең алғаш рет «Тоғызқұмалақ» ойынының фотосуреті мен ойнау тәртібін қағаз бетіне түсірген. Одан кейін Қазақ ССР Ғылым академиясының корреспондент мүшесі Ф. Мұсабаев жүргізген этнографиялық зерттеулері нәтижесінде «Тоғызқұмалақтың» тас бетінде қашалып салынған таңбалары табылған. Ең алғаш тоғызқұмалақ жайлы кітап жазған түркітанушы С. Аманжолов болған. Ал, Базарбек Төтенаевтың «Қазақтың ұлттық ойындары» атты кітабында Тарбағатай тауының Сайқан жоталарының бірінде, Қоржынбай жайлауының етегінде жартасқа салынған тоғызқұмалақ тақтасы бар екенін. Сонымен қатар, Ақшұқыр деген тас төбенің үстінде, тегіс тасқа тоғызқұмалақтың отаулары мен қазандары қашалып салынғаны жайлы жазылған. Неміс ғалымдарының зерттеуінше тоғызқұмалақтың 4 мың жыл бұрын Қазақстан мен Қырғызстан аумағында тұрған тайпалардың ойыны болғанын айтады. Бұл ойынды «Қойшылар алгебрасы» деп те атаған, Тоғызқұмалақ ойынының қазіргі үлгісі 1948 жылы қалыптасты. Ойынның классикалық ережесін жасауда Мұхтар Әуезов пен қазақ сахнасының мақтаншы, КСРО халық әртісі Қалибек Қуанышпаевтың еңбегі зор.

Тоғызқұмалақ ойының ережесі.

Тоғызқұмалақ ойыны басталарда, әр ойыншының тоғыз отауында тоғыздан 81 құмалақтары болады.

Ойынды солдан оңға қарай жүріспен кез келген отаудан бастауға болады. Ол үшін ойыншы (ақ жағы) жүріс жасалатын отауда бір құмалақ қана қалдырып, басқаларын түгелімен қолына алады да, келесі отаудан бастап, әрбір отауға өз жағының да, қарсыласының да қолындағы құмалақтары біткенше бір-бірден салып шығады. Сонда ең соңғы салынған құмалақ қарсыласының тақ санды құмалағы бар кез келген отауына түсіп, сол отаудағы құмалақтар санын жұп жасаса, (2, 4, 6, 8, 10. т.с.с.) бұл жүріс табысты болып саналып, сол отаудағы барлық құмалақтарды өз қазанына салады.

Тоғызқұмалақ ойынында қарсыластар алма-кезек жүріп отырады. Қара жақтың мақсаты да қарсыласының тақ санды бір отауына өзінің қолындағы соңғы құмалағын түсіріп, жұп жасап, сол отаудағы құмалақтарды ұтып алу болып табылады. Осы тәртіппен жүріс алма-кезек ауыстырылып отырады.

Егер жүріс кезінде ойыншылардың ең соңғы құмалағы қарсы жақтың кез-келген бір отауына түсіп, сол отаудағы құмалақтар санын тақ жасаса (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.т.с.с.) немесе, өз жағының отауларының біреуінде тақ жұбына қарамай келіп түсіп жатса, жай жүріс жасалады деп саналып, ол отаудағы құмалақтар ешбір қазанға алынбайды.

Тоғызқұмалақта ойнаушылардың алдарына қоятын негізгі мақсаты-кем дегенде өз қазанында 82 құмалақ жинап, қарсыласын ұтып шығу. Екі жақтың бірдей ұтуы, не ұтылуы мүмкін емес.

Ойын аяқталған соң ойыншылардың қазанындағы құмалақтардың соңы 81-ден болса, ойын тең ойын деп бағаланады. Тоғызқұмалақта тең ойын болуының басты шарты – бір жақтың тақта бетінде, тұздығының болуы.

Тоғызқұмалақ ойынының математикамен байланысы.

Тоғызқұмалақ ойынының негізі математикалық есептеуге негізделген. Математика пәнін оқыту барысында «тақ» және «жұп» сандар тақырыбын өту кезінде, осы ұлттық ойынын ойнау ережесі арқылы түсіндіріп кетуге болады. Тоғызқұмалақ ойыны «жұп» сандар мен «тақ» сандардың «айқасы» ретінде көрсетіледі. «Тоғызқұмалақ» ойыны отаулардағы құмалақ санының «жұп» немесе «тақ» болуына байланысты болғандықтан, ойыншы «жұп» және «тақ» сандарды айыра біліп және өз отауларындағы құмалақ сандарын әр уақытта «жұп» қылып отыруға тырысады.

Ал қосу амалдарыны терең меңгеруге тоғызқұмалақ ойынының қандай ықпалы бар? «Тоғызқұмалақ» ойынында бір ойыншының жүрісі бітсе оны «атсырау»деп атайды. Атсыраған ойыншы 81 немесе 82 құмалақ ұтып үлгірмесе сол ойыншы жеңілгені болып есептеледі. Сондықтан бұл ойында жүрісті санай білген ойыншы жеңіске жетеді. Жүріс санаудың математикалық әдіс - тәсілдерін пайдаланған ойыншы тез есептеуге машықтанады. Ойын барысында соңғы құмалақ қайда түсетінін білу үшін қосу амалын пайдаланамыз. Мысалы №7 отаудағы 9 құмалақтың соңғысы қай отауға түсетінін білу үшін отау нөмірі 7-ні құмалақ саны 9-ға қосамыз. Сонда, $7+9=16$ болады.

Азайту амалын қолдану арқылы құмалақтың қай отауға түсетінін есептеп шығаруға болады. Ол үшін қосындының мәніне қараймыз. Егер қосындының мәні:

2 мен 10-ның арасындағы санға тең болса қосындының мәнінен 1-ді аламыз.

11 мен 19 –дың арасындағы санға тең болса қосындының мәнінен 10-ды аламыз. Ендеше $16-10=6$



болатындықтан, 7-ші отаудағы 9 құмалақты жүрсек, қарсылас жағының 6-шы отауына түседі екен. Бұл ұтыс жүрісі, яғни 10 құмалақ алынады.

Жүріс есептеу әдісі қосу, көбейту, бөлу, азайту амалдары арқылы шығарылады. Төмендегі позицияда әр отауда 1 құмалақтан болса, онда неше жүріс бар екенін тез әрі дәл есептеуге болады. Суреттегі құмалақтарды №9 отауға жинау кезінде №8 отаудағы құмалақтың бір жүрісі №7 отаудағы құмалақтың 2 жүрісі тағы сол сияқты №1 отаудағы құмалақтың 8 жүрісі болатыны белгілі, ендеше барлығы неше жүріс болатынын былай есептейміз.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

9-0 жүріс

8-1 жүріс

7-2 жүріс

6-3 жүріс

5-4 жүріс

4-5 жүріс

3-6 жүріс

2-7 жүріс

1-8 жүріс.

Сонда, $0+1+2+3+4+5+6+7+8=36$ жүріс болады.

Көбейту амалы арқылы есептеу жолы:

1- отаудан 9-отауға дейін 9 отау бар екені анық.

Жүріс санын мына формула арқылы есептейміз:

$(x*x-x)/2$ Мұнда x -дегеніміз отау саны. Сонда $(9*9-9)/2=36$ жүріс болады.

Ал, отауларда 2 құмалақтан жатса мына формула бойынша есептеледі:

$x*x-x$ Мұнда да x -дегеніміз отау саны. Сонда $9*9-9=72$ жүріс болады.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Қазіргі уақытта тоғызқұмалақ ойынында әр ойыншыға белгілі бір уақыт беріліп, ойын уақыты «шектелуі» болады. Тоғызқұмалақ ойынында жүріс жасағанда соңғы құмалақтың қай отауға түсетінін есептеудің де маңызы зор. Оны есептеуде де математикалық әдістері бар. Мысалы әр ойыншыда 9 отаудан болғандықтан, жүріс жүретін отауда 10 құмалақ болса, онда ақырғы құмалақ қарсыластың сол аттас отауына түседі. Мысалы №4 отауда 10 құмалақ болса жүріс жүргенде ақырғы құмалақ қарсыластың №4 отауына түседі. №8 отауда 19 құмалақ болса соңғы құмалақ осы отауға түседі. т.с.с. Осындай есептеулерді тез санайтын оқушылар отаудағы құмалақ санына байланысты қосу және азайтуларды орындай отырып, соңғы құмалақты қай отауға түсетінін тез есептей білуге машықтанады. Математикалық амалдарды тез және дұрыс пайдаланған оқушы, қай отауда қанша құмалақ ұтуды тез есептеп жеңіске жетеді.

Сонымен қатар “Кері есептеу жолы” бар. Мұнда, 7- отауда 19 құмалақ болса орнына, 7- отауға түсетінін білеміз. Ал, 7- отауда 18 құмалақ болса, ол 6- отауға түсетінін көруге болады. 16 құмалақ болса кері санағанда 4-отауға түсетінін санап білуге болады.

Зияткерлік ойындар шығармашылығы – кез келген жанның өзіндік ойлау жүйесін шыңдап, ақыл-ойын жетілдіріп, ми қызметін дамытатын қайнар көздердің бірі. Сондықтан да жас ұрпақты зияткерлік ойындарға баулу кезек күттірмес мәселелердің бірі. Шетелдерде тоғызқұмалақ тектес ойындар этноматематика ғылымының негізінде зерттелсе, бізде бұл сала әлі күнге дейін қарастырылмаған. Америка, Азия және Еуропа елдерінің ұлттық математика ерекшеліктерін саралағанда олардағы зияткерлік ойындардың дүниетанымдық қасиеттерімен қатар, шығармашылық жанрларына, қалыптасу, даму тарихына да баса назар аудару керек. Тоғызқұмалақ шығармашылығы – зияткерлік ойындардың әдіс-тәсілдерге бай, амал – айлаға мол екендігін көрсете алатындықтан, арнайы зерттеуді қажет етеді. Тоғызқұмалақ ойыны жас жеткіншектердің бойында әр түрлі әдеп - ғұрып, қасиеттерді қалыптастырады. Бұл ойын ақыл - ой өрісінің дамуына, терең ойлай білуге тәрбиелейді. Сондықтан, осы ұлттық ойынды оқушыларға математика сабағында қолдана жүрсек, жас ұрпақ бойына білім мен қатар тәрбиені де береріміз хақ.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **ДОСУМОВ Арман Сабыржанович,**
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная
школа № 17 отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада денешынықтыру мұғалімінің әрекетін жаңарту қажеттілігі қарастырылған. Бұл мәселе отырықшы өмір салты жағдайында және мектеп оқушыларының компьютерлік ойындарға, интернет-қауымдастықтарға деген шамадан тысынта-жігері жағдайында өзекті болыпта болады. Цифрлық білім беру кеңістігі жағдайында өздік жұмыс және заманауи технологияларды белсенді қолдану арқылы іс жүзінде оқушыларды баурапалатын, қызықтыра алатын және қызығушылықтарын арттыратын денешынықтыру сабағын өзгерту мүмкін болды. тақырып.

Түйіндісөздер: денешынықтыру, сабақ, мұғалім, жаңарту, технология, цифрландыру, білім беру платформасы, дағдылар.

Аннотация

В докладе рассматривается необходимость обновления деятельности учителя физической культуры. Данная проблема является актуальной в условиях малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения учащихся школы компьютерными играми, интернет сообществами.

В условиях цифрового образовательного пространства появилась возможность изменить современный урок физической культуры, который на практике, с помощью самообразовательной работы и активного использования современных технологий может увлечь, заинтересовать учащихся, повысить интерес к предмету.

Ключевые слова: физическая культура, урок, учитель, обновление, технология, цифровизация, образовательная платформа, умения, навыки.

Цель обучения: Использование ИКТ на уроках физической культуры, способствует более полному и глубокому усвоению учебного материала. Я думаю, что современный урок при использовании ИКТ становится более интересным и доступным для всех учащихся. К сожалению, в современных условиях учащиеся стали меньше двигаться. Дефицит движения школьников могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, а в условиях школы – уроки физической культу-

туры и внеклассные секции по разным видам спорта. Чтобы сделать свои уроки более интересными и полезными применяю современные формы и методы обучения. При подготовке к занятиям учитываю оснащенность и возможности компьютерного оборудования. Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Хочу представить одну из форм работе из серии четырех последовательных уроков.

Рассмотрим на конкретном примере.

Урок 1. Использование ИКТ презентация по теме волейбол.



На вводном уроке я использовал интерактивное оборудование. Презентация по теме: Волейбол «Обучение верхнему и нижнему приему и передачи мяча.





С помощью презентации были раскрыты следующие вопросы:

1. История возникновения Волейбола?
2. Инвентарь в волейболе?
3. Правила волейбола. Был показан фильм

«К чему я должен стремиться в будущем». Героями фильма выступали чемпионы мира и Европы, которые, рассказывали, почему нужно заниматься спортом, и как достичь высоких результатов.

Урок 2. Использование ИКТ в учебной деятельности.



На втором уроке я использовал видео показ в спортивном зале на интерактивной доске, где учащиеся получали представления о выполняемом упражнении и могли его повторить. Ученикам надо показать технику выполнения, а

личный показ учителем не всегда возможен. Теперь ученики знакомятся с движениями только в эталонном исполнении с помощью видео уроков физкультуры.

Техника двигательного действия может быть отображена в трех режимах:

- 1) общая характеристика;
- 2) детальная характеристика;
- 3) характеристика по элементам.

Учащиеся, просмотрев видео с упражнением, могут самостоятельно его выполнять, отработывая свои навыки и умения используя видео просмотр.

Урок 3. Использование ИКТ в практической деятельности.



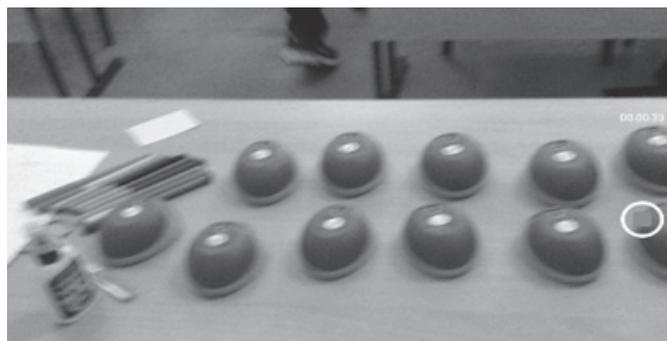
На третьем уроке я использовал сотовые телефо-

ны и карточки с критериями оценивания, где учащиеся, распределившись на пары, выполняли нижний и верхний прием и передачу мяча. Учащиеся использовали фото и видео съемку при выполнении упражнения другими учащимися, с помощью просмотра должны были оценить правильность выполнения, технику выполнения нижнего, верхнего приема и передачи мяча. Такой вид работы, где учащиеся самостоятельно оценивают, корректируют, направляют, исправляют, даёт очень высокий результат работы на уроке. Учащиеся с помощью записанного фото или видео сразу могут просмотреть свои ошибки и стараются их исправить.

Урок 4. Использование ИКТ в теоретической деятельности.



Четвертый урок я провел теоретический для закрепления пройденного материала. В конце урока в качестве закрепления я провёл тестирование с помощью Activote. Где учащиеся самостоятельно отвечали на вопросы с помощью интерактивной доски. Это работа позволяет более лучше и эффективно усвоить теоретические знания и закрепить пройденный материал.



Подводя итог, я хочу отметить, при подготовке к уроку содержание, формы и методы урока должны быть хорошо продуманы. Они должны способствовать успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывать положительные эмоции, поддерживать высокую работоспособность учащихся. Внедрение информационных технологий помогает мне решать поставленные задачи и добиваться высокого результата. В настоящее время при организации современного урока физической культуры необходимо использовать ИКТ, что позволяет совмещать не только физическую, но и умственную работу школьника, помогает развивать творческие и интеллектуальные способности для разностороннего развития ребенка.



РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

■ **МИХЕЕВА Равиля Салаватовна,**
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Развитие физических характеристик является основой обучения, и это должно способствовать повышению двигательной подготовленности учащегося. Физическими качествами называют силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту, которые проявляются только при выполнении определенных двигательных действий. Развитие физических характеристик, достижение высоких показателей общей физической подготовленности эффективно решается посредством подвижных игр и занятий физической культурой.

Игра представляет собой исторически сложившееся социальное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, досуга, физической культуры и общего социального воспитания. Она отражает все сферы материального и духовного творчества. Подвижные игры несут в себе оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Педагог А.С. Макаренко высоко оценил роль игры: «у ребенка есть страсть к игре, и она должна быть удовлетворена. Мы должны не только дать ему время поиграть, но и насытить всю его жизнь этой игрой». Развивается определенный опыт двигательных навыков, который является неотъемлемой частью двигательной культуры. Наиболее эффективным средством развития моторики детей являются именно подвижные игры.

Подвижные игры используют привычные и доступные формы естественных движений: ходьба, бег, лазание, прыжки, упражнения с мячом, в которых отсутствуют сложные приемы и тактика, а правила всегда можно изменить в зависимости от физических и интеллектуальных способностей ребенка. Желание играть — это основной стимул, который побуждает ребенка к игровой деятельности. Во время игры дети с удовольствием и интересом делают то, что вне игры кажется скучным и трудным, поэтому психические и эмоциональные проблемы в игре легко преодолеваются.

Известно, что дети с ОВЗ (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, ЗПР, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно,

из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку.

Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в них несложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть — главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности.

Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Особая ценность подвижных игр для детей с ОВЗ заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с ОВЗ развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а следовательно, познавательную деятельность в целом.

Эффект этот достигается за счет полифункциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов,



психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих движение. Особенно ярко эта взаимосвязь проявляется в реализации межпредметных связей, когда целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение; обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

В игре складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения.

При подборе подвижных игр важно учитывать возраст, эмоциональное состояние, характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку, поведение детей. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент.

Игра «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Учитель (говорит тихим, таинственным голосом): «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох делаем 2 шага назад. Вдох - 2 шага вперед. Выдох- 2 шага назад. Так животное не только дышит, но также четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Давайте возьмем себе дыхание и стук сердца этого животного.

«Повтори, не ошибись»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Дети стоят полукругом. Учитель медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним.

Варианты

Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

Учитель одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Учитель проговаривает движение (руки вверх, а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

Игра «Зевака»

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1–2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА НА ЗАНЯТИЯХ КОРРЕКЦИОННОЙ РИТМИКОЙ

■ **ИСМУРЗИНА Валентина Анатольевна,** учитель физической культуры КГУ «Основная средняя школа № 14 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Түйінді сөздер: түзету ырғағы, психикалық дамуы тежелген балалар, музыкалық терапия, арнайы мотор жатықтары.

Ключевые слова: коррекционная ритмика, дети с задержкой психического развития, музыкальная терапия, специальные двигательные упражнения.

В последние годы, к сожалению, увеличивается рост

количества детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, задержкой психического развития, в том числе с нарушениями речи, которые влекут за собой целый комплекс других проблем.

Коррекционная ритмика — это вид активной музыкальной терапии в основе, которой лежит синтез музыкально-ритмо-двигательного воздействия.



Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребенка, свойственными ритмике. Сущность коррекционной ритмики состоит в коррекции и развитии высших психических функций, средствами музыки и специальных двигательных и психокоррекционных упражнений.

Структура музыкально-ритмического занятия может быть такой:

1. Ритмическая разминка.
2. Упражнения на активизацию внимания, памяти и воображения.
3. Упражнения, регулирующие мышечный тонус.
4. Этюд для развития выразительности мимики.
5. Упражнения для развития речевых и мимических движений.
6. Упражнения на координацию речи, движения.
7. Релаксационное упражнение под музыку.

Из-за затруднений воображения дети не могут себя творчески проявить.

Предложенная структура очень гибкая. Её разделы я варьирую в зависимости от того, как строится занятие, учитывая форму его проведения и тематику. Важно отметить принцип чередования напряжения и расслабления во время занятия, что необходимо детям с ЗПР из-за особенностей их физического и психического развития. Другой важной составляющей этой части занятия являются разнообразные игры, двигательные и психологические этюды. Они решают сразу несколько задач: снятие двигательной нагрузки и мышечного напряжения и выполнение роли связки при переходе от одного вида деятельности к другой. По такому же принципу построена и предложенная структура.

Проведение уроков по коррекционной ритмике. Построение уроков.

Но это не значит, что все уроки похожи. Всегда планирую урок по своему усмотрению в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Основа учебной программы в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Уроки составляю согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка уроки с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура уроков по коррекционной ритмике общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление урока на части относительно. Каждый урок - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы под-

готовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части урока в поурочном планировании применяю следующие средства танцевально-игровой гимнастики: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы, несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части урока.

Начинаю урок со строевых упражнений с использованием элементов ритмики и подключением игры. Возможны и другие варианты конструирования урока по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр строю от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть урока длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока входят все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балетные танцы, пластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В этом случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока использую упражнения на расслабление мышц - дыхательные и на укрепление осанки - игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на развитие внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюболюбившиеся детям ритмические танцы и другие занятия).

Организация проведения уроков.

Любой урок следует начинать с организационного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача урока - чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке. Если в конце урока дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи урока можно считать почти выполненными.

Для активизации двигательной деятельности ребенка совершенно не безразлично, захвачен ли школьник прочесом обучения или учение оставляет его равнодушным. Постепенно учащийся начинает увлекать содержанием учебной работы. Поэтому важно придавать уроку соответствующую окраску, применять необычные формы проведения упражнений, делать урок занима-



тельным. Педагогически оправданная занимательность имеет целью привлечь и усилить внимание детей, активизировать двигательную активность учащихся. Ребятам надоедает скучный схематизм стандартных уроков, шаблонное проведение упражнений. Занимательность в этом смысле всегда несет элементы игрового настроения, делает урок эмоциональным и насыщенным. В связи с этим применяю на уроках коррекционной ритмики проведение физических упражнений под стихотворные тексты учителя. Каждое упражнение носит сюжетный характер, а дети самостоятельно имитируют движения. В данном случае упражнения приобретают форму игры. Такой прием развивает у детей любознательность, воображение, стимулирует образность движений. В классах по старше, особенно с речевыми классами стараюсь выучить речитативы, и дети повторяют вместе со мной, далее самостоятельно.

Вот пример проведения с учащимися комплекса общеразвивающих упражнений. (Рифмованные строчки, которые обладают ритмом, помогают ребятам выполнять упражнения)

1. «Ловля комара»

И.п. – о. с., ноги не ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и.п. упражнение сопровождается рифмованным текстом, который читает учитель:

«Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернуть!»

2. «Самолет»

И.п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево. Текст: «Руки ставим все

вразлет, - появился самолет. Мах крылом туда-сюда. Делай – раз и делай - два!»

3. «Флюгер»

И.п. – о.с., ноги вместе, руки за голову. Повороты туловища вправо и влево.

Текст: «Флюгер строится у нас, совращаемся сейчас. Ветер справа, ветер слева – флюгер вертится умело»

4. «Дровосек»

И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в «замок». Наклоны вперед с глубоким выдохом. (Все хором произносятся: «Бах!»)

Текст: «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли, и руками сделав взмах, по полюну сильно – бах!»

5. «Карлики и великаны».

И.п. – о.с., присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться.

Текст: «Чудеса у нас на свете, стали «карликами» дети, а потом все сразу встали, «великанами» мы стали».

6. «Мяч»

И.п. – о.с., Прыжки на обеих ногах.

Текст: « Скачет, скачет, скачет мяч, пропустился резво вскачь. Скок, скок, скок, приземляйся на носок».

7. «На парад»

И.п. – о.с., Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Текст: «Сильный, смелый наш отряд дружно вышел на парад. Выше ногу, тверже взгляд, как в строю идет солдат!»

Предлагаю несколько игровых коррекционно-ритмических упражнений.

Упражнение «Запомни своё место в колонне»

Цель: развитие зрительной памяти и ориентиров-





ки в пространстве.

И. П. Дети стоят в колонне. Педагог предлагает им запомнить своё положение в колонне. Звучит музыка маршевого характера. Дети двигаются в колонне маршевым шагом. При смене музыки разбегаются враспынную. На музыке марша они вновь должны выстроиться в колонну в том же порядке и продолжить шаг.

Упражнение «Слушай хлопки»

Цель: развитие способности программировать свои действия на основе условных сигналов и устойчивости, концентрации внимания.

И. П. Играющие идут по кругу или в свободном направлении. Когда педагог хлопает, а ладоши один раз, дети останавливаются и принимают позу «аиста», если ведущий хлопает два раза, играющие должны принять позу «лягушки», на три хлопка играющие возобновляют ходьбу. В этом упражнении вместо хлопков можно использовать удары по бубну.

Игра «Загадочный ритм»

Цель: развивать концентрацию внимания и слуховую память.

Оборудование: деревянные палочки или кубики.

Все сидят в кругу. Педагог задаёт метрическую пульсацию в одном из размеров 2/4 или 3/4, далее передаёт палочки ребёнку, который повторяет пульсацию и исполняет свою ритмическую фигуру в заданном размере. Далее палочки передаются следующему ребёнку. Его задача – повторить, и присоединить свою ритмическую фигуру и т. д.

Игра «Телефонная линия»

Цель: Помогать групповому взаимодействию, развивать осязательную чувствительность.

Дети сидят в ряд, один за другим. Ведущий ладонью прохлопывает ритмический рисунок по спине сидящего сзади. Его задача – передать этот ритмический рисунок

дальше по цепочке, ориентируясь только на свои ощущения. Последний ребёнок, кому передано сообщение, должен его озвучить.

Хорошо воспринимаются детьми и подвижные игры, сопровождаемые диалогами, считалками. Они, как правило, захватывают всех ребят, даже обычно пассивных, легко отвлекающихся от решения учебной задачи. Игры с текстом украшают урок, придают ему соответствующий колорит.

В начальной школе, особенно в 1 классе, очень много подвижных игр со стихотворным текстом, такие, как «Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Мы веселые ребята» и др. Наряду с ними есть игры без текста. Чтобы сделать их более увлекательными и эмоциональными, можно подобрать к ним незатейливые тексты, как для водящих, так и для всех играющих. Игра в этом случае приобретает новый вариант. Тексты должны быть краткими и легкими для произношения. Например, как в игре «Зайцы, сторож и Жучка». На одной стороне зала за линией располагаются игроки (серые и белые зайцы), на другой – огород, охраняемый сторожем и Жучкой. Сначала по сигналу выходят в огород серые зайцы, приседают со словами: «Зайцы серые сидят и капусту едят».

Сторож на это отвечает: «У меня собаки злые, берегитесь их косые!». После этих слов выбегает Жучка и начинает ловить зайцев. Те, спасаясь от Жучки, бегут к себе в логово. Затем в игру вступают белые зайцы со словами «Зайцы серые сидят и капусту едят» - и т.д. В конце игры ребята и учитель подсчитывают, каких больше – серых или белых зайцев – было поймано Жучкой. Так определяется победитель.

Таким образом, коррекционная ритмика является эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с задержкой психического развития, построенного на сочетании музыки, движения и слова.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ И УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ОСНОВНОГО МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШЕГО ЗВЕНА

■ **ШАРУНОВА Любовь Геннадьевна,**
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 4 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Актуальность: выбранной темы заключается в том, что в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста развитию силы и силовой выносливости мышц туловища, на уроках физкультуры уделяется недостаточное внимание. В результате, учащиеся младшего звена не адаптированы к программе физического воспитания среднего и старшего звена.

Начав преподавать физическую культуру в первом классе (до этого я работала только старшем и среднем

звене) Изучив программу физического воспитания начальной школы, специальную литературу, оздоровительную, адаптивную литературу и т.д., поняла почему учащиеся среднего и старшего звена не могут элементарно подтянуться, отжаться, прыгать через скакалку, элементарно правильно выполнить приседание и т.д.

Потому что очень важно в самом начале обучения, дать ребятам правильное понятие о движении, о технике его выполнения, понятие для чего мы его выполняем и при-



менение его в дальнейшем. И они этот навык смогут правильно применять на протяжении всей жизни.

Младшие школьники наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья.

Но зачастую у малышей преподают физкультуру не специалисты. Учащиеся переходят в среднее звено уже со своими сформировавшимися понятиями. И ломать их стереотипы уже бывает не под силу учителям физической культуры.

Вроде ребята на уроке бегают, играют в подвижные игры, вроде делают разминку, выполняют поставленную задачу программой, а мышечного развития как такового нет, нет накопительного эффекта, прогресса, как в тренажерном зале за счет частоты выполнения, увеличение веса, идет точечное воздействие на развитие мышцы. Они на уроке получают нагрузку, но рассеянную а в начальном звене важно работать с мышцами спины, мышцами пресса, которые отвечают за развитие осанки, а так же укрепление опорно-двигательного аппарата.

Разберем урок в первом классе :

В сентябре урок 35 минут, идет адаптация учащихся и важно начать нагружать ребят с первых дней. Мои коллеги скажут это не реально. Первоклашки приходят на уроки как «чистый лист бумаги», когда они не могут даже переодеться самостоятельно, когда мы шнурки им завязываем по пол урока и т.д.

Как можно организовать, начать приучать ребят к силовым нагрузкам, не уделяя этому много времени и не отбить желание ребят к занятиям физической культурой. Делать это непринужденно в игровой форме. Делюсь некоторыми моментами, которые применю несколько лет в своей работе, и которые дают ощутимые результаты.

Пока ребята проходят адаптацию, пока узнают основные понятия: строй, фланги, повороты, перестроения, терминологию, знакомиться с инвентарем, как его готовить, как применять, как убирать. Узнают технику безопасности, изучают правила игр, учатся играть, проводить эти игры сами. И чтобы не терять время и начать укреплять опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет, я вела в подготовительную часть урока (ОПУ) всего одно упражнение - планка.



Упражнение занимает минимум времени, а польза от него огромная. Укрепляются мышцы кора, мышцы стабилизаторы, связки-сухожилья практически всего опорно-двигательного аппарата. Упражнение не вызвало у ребят отрицательные эмоции, выполняют его с удовольствием. Потому что я сообщила им пользу от него, почему нужно его выполнять и к каким

результатам мы придем, выполняя его.

Освоив технические моменты этого упражнения, выполнять его начали с 20 сек по 3 раза с отдыхом в пять секунд. Увеличивая время на пять секунд каждую неделю. За месяц адаптации (урок 35 мин) они уже держат «планку» по 40 секунд два раза во время разминки и эта нагрузка три раза в неделю!

Пройдя месяц адаптации (урок 40 минут). Ребята становятся более организованные, время на уроке прибавля-

ется, и я начинаю вводить статические и силовые упражнения для развития мышц спины и кора. Упражнения подаются в игровой форме, проходят незаметно и непринужденно. Затраты по времени на эти упражнения (планка и одно упражнение на мышцы спины- стеническое или силовое, то же на мышцы кора) **2.5-3 минуты – всего!** Статическая выносливость мышц спины:



Занимающийся должен поднять и удерживать туловище из и.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. По сигналу прогнувшись, поднять руки, корпус, удерживать положение, как можно дольше. (норм удержания 20 сек)

Динамическая выносливость мышц спины:

Положение то же, но ноги прижимают к полу. И.п.- лежа на животе, ноги зафиксировать, руки вытянуть (можно за голову) Выполнять подъем корпуса в течение 30сек. Норма для детей 15 раз.



Статической выносливости мышц брюшного пресса :

«Удержание ног» и.п.- лежа на спине. Руки вытянуты назад - вверх. По сигналу поднять прямые ноги под углом 60% и удерживать на вису как можно дольше(норм 20 сек)

Динамическая выносливость мышц брюшного пресса «Подъем ног» и.п.- лежа на спине, руки под головой. Выполнять подъемы прямых ног в течение 30сек. Ногами работать на вису, не касаясь пола. Норма для детей, 15раз.



Как вы видите все очень просто, упражнения можно чередовать один урок на спину и силовые и статические. Второй урок только на мышцы пресса и силовые и статику. Провожу и другие упражнения и задания на эти группы мышц.

«Планку» можно делать в любой части урока. Единственное что нужно сделать педагогу, это запланировать и вести учет количества раз подъемов на силу и статику на время. Это все должно быть на природ, на увеличение. Если это не делать, результата не будет. Но если делать все по плану, будете приятно удивлены результатам ребят после контрольных замеров. Этим самым мы укрепим мышцы ребят.

Что бы контролировать уровень физической подготовленности ребят провожу первичный тест (из выше перечисленных упражнений) Первичный тест провожу выборочно в одном классе (очень сложно провести его одной и с 30-ю учащимися, требуется много времени и помощь). И веду контроль ребят через полгода. Этим самым отслеживаю динамику роста физической подготовки. Такая работа ведется в первом классе. Переходя во второй класс и дальше уроки строятся с учетом следующих задач, цель та же укрепить, развить.



Орташа және уақтылы дене шынықтырумен айналысатын адам ауруды жоюға бағытталған ешқандай емдеуді қажет етпейді.

Авиценна