

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

30 ИЮНЯ 2017 ГОДА



№ 2 (17)

«Определение критерия качества броска баскетбольного мяча в корзину»

С. 4



«Видеоанализ на уроках физической культуры»

С. 10



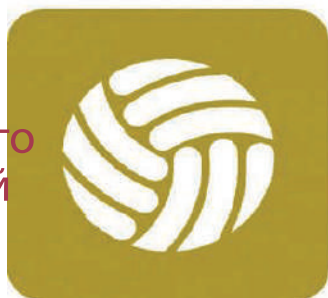
«Туристические походы - гарант сплоченности детского коллектива»

с. 16



«Итоги областного конкурса «Лучший учитель физической культуры»

С. 21



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 апреля - 30 июня 2017 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

3 - 4.04.2017

ЗОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

6-8.08.2017

ЗОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

11-16.04.2017

ФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

27-29.04.2017

ЗОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

3-6.05.2017

ФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО ФУТБОЛУ

10-13.05.2017

ФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

19-21.05.2017

СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАЗАҚ КҮРЕСІ

19-21.05.2017

ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

3.05.2017

ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА НА ПРИЗЫ
"КОСТАНАЙСКИЕ НОВОСТИ"

22.06.2017

ОБЛАСТНОЙ ВОДНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

23.06.2017

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ЛАГЕРЕЙ
ОТДЫХА УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

16-18.05.2017

VI ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

15.06.2017

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ МЕТОДИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

12.06.2017

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ ОБ
УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30.06.2017

ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ЖУРНАЛА "ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ"

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,

доцент ВАК, декан Факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института;

Журкабаев М.К.,

доктор PhD.

Бимурзина Л.А.,

руководитель методического отдела регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гашека, 1.

Телефон:

+7(7142) 39-04-25

E-mail:

rcfk_fizkultura@mail.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЁТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

13909 - Ж, в

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

ТОО "LITERA",

г. Караганда, Садоводов 14

8 (721)2996339

Общий тираж: 600 экз.

Периодичность: 1 раз в квартал 09 - Ж, выдано Министерством культуры и информации РК

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **М.М.Федянин.** Определение критерия качества броска баскетбольного мяча в корзину

6 **Д.М.Кильдыбаев.** Критерии отбора и система подготовки юных баскетболистов с учетом реальных возможностей школы

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

8 **С.Б.Шакиров.** Спорттық ойындар «Асыл мұра ұлттық ойын»

10 **Е.Б.Жуматаев.** Видеоанализ на уроках физической культуры в школе

12 **Н.Д.Ирханова.** Повышение внимания младших школьников на уроках физической культуры

16 **Ж.К.Шайхитдинов.** Туристические походы-гарант сплоченности детского коллектива

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

18 **Н.С.Крутикова.** Урок физической культуры с элементом круговой тренировки

ЖАҢАЛЫҚТАР / НОВОСТИ

21 Итоги областного конкурса «Лучший учитель физической культуры»

Определение критерия качества броска баскетбольного мяча в корзину



Федянин Михаил Михайлович, учитель физической культуры КГУ «Денисовской СШ №2» отдела образования акимата Денисовского района.

За более чем столетнюю историю существования баскетбол приобрел значительное число поклонников, чьи ряды постоянно пополняются. Для обучения начинающих баскетболистов разрабатываются новые методики, создаются технические средства, внедряются интерактивные методы. Одним из основных приемов игры в баскетбол является бросок мяча в кольцо.

В качестве критерия, показывающего результат применения той или иной методики обучения броску, применяют обычно процент попаданий мяча в кольцо. Данный критерий также служит статистическим показателем в игре. В тренировочной деятельности применяются такие критерии, как среднее время выполнения броска с каждой дистанции, среднее число попадания с каждой дистанции, коэффициент результативности «Пути совершенствования бросков в баскетболе у начинающих баскетболистов», процент ошибок. «Разработка методики обучения технике броска одной рукой от плеча с места в баскетболе у девочек 9-10 лет».

В игре не имеет значения, каким образом мяч попал в кольцо, или каким именно образом был выполнен бросок. Попадание оценивается одним, двумя или тремя очками в зависимости от вида броска: штрафной, с игры, из-за дуги. Однако попадание мяча точно в центр кольца является более эффективным, чем броски, при которых мяч задевает дужку или щит, крутится по кольцу. Можно сказать, что такой бросок является качественным, но каким критерием он характеризуется не ясно. Дополнительно в процессе тренировки на основе многократных повторов важно выработать бросок, для оценки стабиль-

ности которого также необходим некоторый критерий.

Задача исследования. Разработать критерий качества броска баскетбольного мяча в корзину, применяемый в процессе обучения игре в баскетбол.

Для оценки качества броска предлагается использовать значения угла и скорости вылета мяча при броске в корзину. Будем рассматривать значение параметра R , описанного уравнением:

$$(x - x_{ср})^2 + (y - y_{ср})^2 = R^2 \quad (1)$$

Где x – значение угла, y – значение скорости, $x_{ср}$, и $y_{ср}$ – соответствующие средние.

Данный параметр показывает, насколько угол и скорость броска приближены к средним значениям в конкретной серии. В качестве критерия качества предлагается использовать равенство дисперсий параметра всех бросков в серии и дисперсии выборки успешных бросков. Равенство дисперсий будет означать, что все броски выполнялись стабильно и одинаково, а промахи вызваны случайными факторами, не поддающимися анализу в проведенном исследовании.

Для проверки гипотезы была проведена в разных условиях видеосъемка серий бросков опытного баскетболиста – студента факультета физической культуры, члена сборной команды университета, серий бросков начинающего баскетболиста – ученика пятого класса. Видеосъемка серий бросков начинающего баскетболиста была повторена через год занятий в секции баскетбола.

Видео бросков было разложено на кадры. Для каждого броска определялись угол и скорость вылета. Для определения скорости мяча кадр, соответствующий моменту отрыва от ладони, совмещался со следующим кадром (фото 1). На изображении получалось два мяча, между центрами которых измерялось расстояние. Зная реальный и измеренный размер мяча, измеренное расстояние пропорционально пересчитывалось в реальное. Расчет скорости производился как отношение реального расстояния к времени между кадрами – 1/25 секунды. Угол вылета определялся как угол между центрами мячей и линией горизонта.

Для каждого броска были таким образом определены угол и скорость вылета мяча, рассчитано значение параметра по формуле (1). Для каждой серии была проведена проверка на соответствие данного параметра нормальному закону распределения с помощью критерия.

Для каждой серии распределение параметра оказалось нормальным. Равенство дисперсий параметра всех бросков в серии и дисперсии выборки успешных бросков было проверено с помощью критерия Фишера.

В сериях бросков опытного игрока дисперсии всех бросков оказались равны дисперсиям точных бросков. Таким образом, показано,



Следующий кадр.



Кадр, соответствующий отрыву мяча.



Совмещенные кадры.

что опытный игрок выполняет броски стабильно и одинаково, т. е. качественно, а промахи являются случайными. У начинающего игрока сравнение дисперсии серий собственных бросков из-за низкой результативности (20-30%) не проводилось, поэтому сравнивались дисперсии соответствующих серий начинающего и опытного игроков. Дисперсии отличались, что показывает отсутствие стабильности или, другими словами, низкое качество броска.

Через год тренировок начинающего баскетболиста видеосъ-

емка была повторена. Обработка результатов проводилась аналогично: определялись угол и скорость вылета мяча при каждом броске. Рассчитан параметр, характеризующий качество броска и произведено сравнение дисперсий серий. Процент попаданий стал сопоставим с результатом опытного баскетболиста, дисперсии точных бросков и всех бросков собственных серий стали равны, дисперсии бросков с места и броска в прыжке стали равны дисперсиям соответствующих бросков опытного игрока: таблица 1.

Вывод: Предложенный показатель равенства дисперсий выборки из полученных значений успешных бросков и выборки из всех бросков серии, можно использовать для оценки качества броска. Анализ результатов начинающего игрока после года применения описанных в работе упражнений показывает улучшение качества броска.

Литература:

1. Рознатовская, В.Г. Разработка методики обучения технике броска одной рукой от плеча с места в баскетболе у девочек 9-10 лет. Педагогический проект / Рознатовская В. Г. – Сургут, 2014г. - 17 с.

2. Черных А. В. Пути совершенствования бросков в баскетболе у начинающих баскетболистов. Статья / А.В. Черных - с. Бехтеевка, 2013. - 28 с.

3. Червякова Е.Э. Теория измерений и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Е.Э.Червякова, В.В. Прохоренко. — СПб.: ЛГУ

Таблица 1. Результаты измерений до и после мероприятий

	% точных бросков			равенство дисперсий показателя качества	
	опытный баскетболист	начинающий баскетболист		начинающий баскетболист	
		до мероприятий	после мероприятий	до мероприятий	после мероприятий
бросок с места	70	30	70	нет	да
бросок в прыжке	60	20	60	нет	да
бросок в прыжке после ведения	60	30	40	нет	нет

Критерии отбора и система подготовки юных баскетболистов с учетом реальных возможностей школы



Кильдыбаев Дауржан Мухтарович, учитель физической культуры КГУ «Милютинская средняя школа» отдела образования акимата Житикаринского района.

С давних времен наш народ считал здоровье главным богатством человека. Следуя этому древнему завету, государство делает все для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан.

Глава государства Нурсултан Абишевич Назарбаев неустанно говорит об оздоровлении граждан страны и главной нашей заботой является оздоровление детей и молодежи – будущего Казахстана. А это, как вы знаете, основная идея национального проекта «Мәңгілік ел». Баскетбол – популярнейшая спортивная игра в мире. За свою более чем вековую историю она снискала огромное число почитателей во всем мире. Более чем в 150 странах мира миллионы людей занимаются баскетболом. В соответствии с неофициальной статистикой в баскетбол играют свыше 200 млн. человек во всем мире. Не последней причиной популярности баскетбола для занятий им в свободное время является его корректность и необходимая самодисциплина.

Присущие игре высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей, психических возможностей привлекает к себе все возрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Достижение спортивного результата тре-

бует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Противоборство, целью которого является взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Критерии отбора.

При приеме в секцию я особое внимание обращаю, прежде всего, на характер ребят, а не на их игровые способности. Считаю, что каждый из желающих заняться баскетболом, должен иметь шанс, несмотря на все критерии отбора, сложившиеся в нашем виде спорта. Лучше, если ученик сам поймет, что это не то, чем бы он хотел заниматься дальше и выберет что-то другое для дополнительного образования. Хуже, если на начальном этапе я снижу его самооценку, отказав принять в секцию.

Специалисты выделяют три важнейшие подсистемы отбора:

- 1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно - педагогическим процессом, включающим по меньшей мере, три подраздела: открытие талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальные фазы специализированной спортивной тренировки;
- 2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования (спонтанный и организованный отбор);
- 3) формирование команд, представляющее процесс организации, комплектования и сплочения спортивного коллектива.

Подчеркивая роль генетически обусловленных факторов при отборе (рост, темперамент) специалисты отмечают, что «генетический фундамент дает только границы, он только лимитирует определенные качества, тогда как тренировочный аспект является решающим фактором их проявления и совершенствования». Сам отбор – лишь обязательная составная часть тренировочного процесса и «с помощью упорной и профессионально проводимой работы можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов».

В своей повседневной работе стараюсь учитывать эти научные данные по определению спортивной ориентации одаренных детей.

Система подготовки юных баскетболистов.

Мой небольшой тренерский опыт воспитания спортсменов показал, что достижение высоких спортивных результатов зависит от единства физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовки.

Волевая подготовка – одно из необходимых этого единства, без которого немислимы успехи в спорте. Вопросы воспитания воли спортсмена в последние годы приобретают все большую значимость. Занятия физической культурой и спортом, спортивная тренировка – это не только развитие двигательных качеств, формирование двигательных навыков, но и волевая закалка занимающихся, совершенствование их волевых качеств, воспитание интеллектуальной и моральной основы воли. Спортивная деятельность с одной стороны требует для достижения высоких результатов проявления волевых качеств, а с другой стороны, является сильным средством их развития и формирования.

Задача учителя, тренера состоит в том, чтобы сознательно и целенаправленно использовать регулярные занятия спортом, спортивную тренировку, подготовку к соревнованиям и участие в них для формирования волевых качеств, целеустремленности, решительности, смелости, выдержки, самообладания, настойчивости и других качеств. Спортсмен обязан не только теоретически знать, что такое воля, во имя чего он должен действовать и проявлять определенные волевые качества в той или иной обстановке, но и иметь практику в совершении направленных волевых действий и поступков.

Нужна многократная практика волевых действий, чтобы знания о правильном поведении превратились в привычку, а единичное проявление отдельных волевых качеств – в постоянные черты характера.

Увеличение соревновательного периода и количества сыгранных игр в течение учебного года повышает нервно – психическую и физическую нагрузку спортсменов. Многие тренеры и специалисты считают, что тренировка должна быть сложнее и напряженнее самого трудного матча и являться основой для быстрого овладения высотами спортивного мастерства, а выполнять большую по объему и интенсивности тренировочную работу могут только целеустремленные, настойчивые люди.

Поэтому в своей работе применяю поточный метод тренировки. Сама по себе высокая организованность и плотность занятия уже являются дисциплинирующим и воспитывающим фактором. Часть тренировки в воспитательных целях провожу в сложных условиях, подчас более сложных, чем в игре с сильным соперником (упражнения 2*1, 3*2, 3*1). Такие упражнения заставляют защитников работать с предельной нагрузкой и проявлять яркие черты своего

характера. Поточный метод дает возможность чередовать интенсивные действия с отдыхом, ставить конкретные задачи, превращать тренировки в негласное соревнование между отдельными спортсменами или группами.

На базе нашей школы спортивные секции с направленностью на баскетбол работают не первый год под моим руководством. За время обучения в секции, воспитанники стали неоднократными победителями районных Спартакиад школьников Житикаринского района по баскетболу, 2015 год – 3 место, 2016 год- 2 место.

Уроки физкультуры по разделу Комплексной программы «Баскетбол» в школе начинаются с 1 класса

(каждый ученик индивидуально на уроке работает со своим мячом). Начиная с 5 класса, ребята могут применить свои способности и приобретенные навыки в школьных соревнованиях по баскетболу в трех возрастных группах (5-6 кл., 7-8 кл., 9-11кл.), защищая честь своего класса. А те, кто всерьез увлекся этой игрой, приходят в школьную секцию

баскетбола. Помимо баскетбола в программу школьных соревнований входят: футбол, волейбол, пионербол, дартс, настольный теннис, лыжные гонки, легкоатлетический кросс, спортивные праздники «А ну-ка, парни», лыжная эстафета, игра «Зарница».

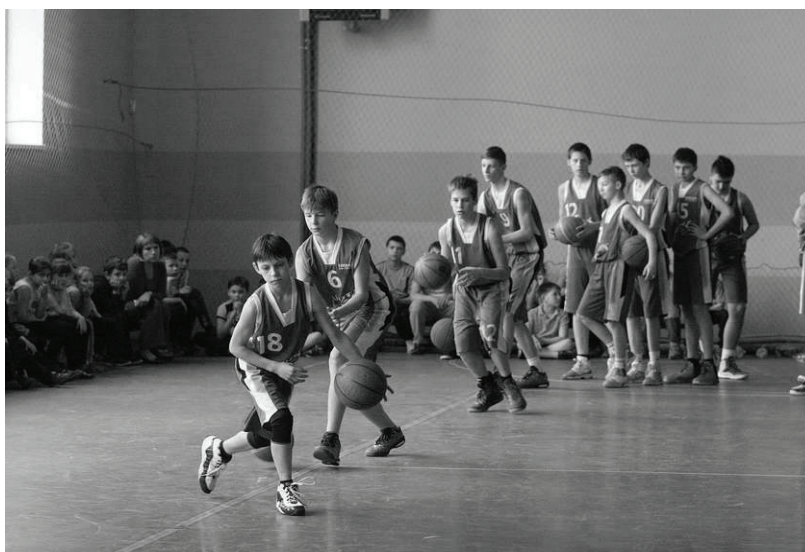
Для младшей школы (1-4 класс) разработана другая программа, включающая больше подвижных игр. Ведение таблицы результатов участия классов в школьных соревнованиях на спортивном стенде «подогревает» интерес ребят к спорту в целом.

Особый интерес у ребят вызывает теоретическая подготовка, когда идет просмотр баскетбольных семинаров специалистов НБА (техника ведения, бросков, передач) с DVD - дисков на интерактивной доске.

Игра в баскетбол привлекает детей и они с радостью бегут в спортивный зал. Ведь на протяжении многих лет в нашей школе ведется баскетбольная секция для всех желающих обучаться, и их не мало... В ходе занятий я сформировал команду девочек и мальчиков. Эти команды участвуют в школьных и районных соревнованиях, занимая призовые места.

Список используемой литературы:

1. «Психология в современном спорте», Брайент Дж, Кренти, 1978 г.
2. «Волевая подготовка спортсменов», К.П.Жаров, 1978 г.
3. «Отбор в баскетболе», А.Николич, В.Параносич, 1984 г.



СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР «АСЫЛ МҰРА» ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ

Арқалық қаласы Ы.Алтынсарин атындағы гимназиясының дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Шакиров Сырым Балғабайұлы.

Тақырыбы: «Асыл мұра» ұлттық ойыны

Ойынның мақсаты:

1. Біліктілік: Халқымыздың әдет-ғұрып, салт-санасынан мәліметтер бере отырып, ұлттық ойындарын ойнату.

2. Дамытушылық: Халқымыздың ұлттық ойыны жайлы білетіндерін одан әрі дамыту.

3. Тәрбиелік: Оқушыларды отан сүйгіштікке, ел жандылыққа, халқымыздың әдет-ғұрып, салт-дәстүрін құрметтеуге икемді, жылдам, епті, шымыр болып өсуге тәрбиелеу.

Жарыс түрі: Ұлттық эстафеталық сайыс.

Өтетін орны: Спортзал.

Керекті құралдар: Кіші доптар, төсеніш, гір, ысқырғыш, уақыт өлшеуіш, арқан, асық және т.б көрнекілік.

Жүргізуші: Құрметті қонақтар, ұстаздар мен оқушылар! Дене шынықтыру пәнінің апталығымен Наурыз мерекесі қарсаңына өткізіліп отырған «Асыл мұра» атты спорттық сайысымызға қош келдіңіздер! Бүгінгі жарысымызда 5-6-7 сыныптары оқушыларының әкелері мен ұстаздар қауымы өзара сайысады.

Қазақтың ұлттық ойындары ежелгі ата заманнан қазіргі ұрпаққа дейін жеткен қазақ халқының мұрасы. Өздеріңіз білетіндей, ұлттық ойындар қазақтың мінез-құлқын, әдет-ғұрпын сақтай отырып ойналады. Осы уақытқа дейін ойындар еш өзгеріссіз сақталып келді. Ұлттық ойындардың түрі өте көп. Ұлттық ойындар балалардың жан сұлулығын да жан-жақты жетілдіруге бағытталған. Бүгінгі біздің сайысымыз ұлттық ойындарды насихаттауға арналады. «Асыл мұра» ұлттық ойыны ашық деп жариялауға рұқсат етіңіздер.

Әнұран айту.

Сөз Арқалық қаласы әкімдігінің дене шынықтыру-спорт бөлімінің басшысы Мәліков Айтжан Өміржақұлына беріледі.

Нағыз қазақ қазақ емес

Нағыз қазақ домбыра

10 «А» сынып оқушысы Алмаз Жанды «Әлқисса» күйімен ортаға шақырамыз.

Армысың, барша қауым, көрерменім,

Өнерін қырандардың көрер ме едің.

Спорттық жарыс міне басталады,

Әділқазы әділ баға берер ме едің,

дей отырып, әділқазылар алқасын таныстырып алайық.

1. Арқалық қаласы әкімдігінің дене шынықтыру-спорт бөлімінің басшысы: Мәліков А.Ө.

2. Директордың тәрбие ісі бойынша орынбасары: Оспанова А.М.

3. Дене шынықтыру мұғалімі: Рыскелдина С.Б. Мінекей залда тыныштық.

Естілмейді дыбыс түк,

Мұны біз де қоштаймыз.

Қазақтың салты бойынша,

Ойындарды бастаймыз.

БАҒДАРЛАМАСЫ

1. Теңге алу. Әр топ ойыншылары шыбықты ат қылып мініп, жүгіріп барып жерде жатқан теңгені іліп алып, белгіні айналып келуі керек.

2. Ептілер сайысы. 16кг гір көтеру 1 минут ішінде.

3. Күш сынасу. Қол тірес.

4. Кім мерген. Асыққа тигізу 3-4 метрден.

5. Аударыспақ. Оқушылар аяқтарын бір қолмен артқа қайыра ұстап, иықпен қақтығысады. Бір-бірін шеңберден итеріп шығару немесе аяғын қолынан шығарып алуы керек.

6. Арқан тартыс. Оқушылар бір-бірімен кезектесіп, арқан тартысады.

«Асыл мұра» атты ұлттық ойынының өткізілгені туралы есеп

16 наурыз күні Ы. Алтынсарин атындағы гимназиясында дене шынықтыру пәнінің апталығымен Наурыз мерекесі қарсаңына «Асыл мұра» атты спорттық сайыс өткізілді. Жарысымызда 5 «А», «Ә», «Б», 6 «А», «Ә», «Б», 7 «А», «Ә», «Б» сыныптары оқушыларының әкелері мен ұстаздар қауымы өзара сайысты. Барлығы тоғыз әке, үш мұғалімнен сайысқа түсті.

«Асыл мұра» атты спорттық сайыстың мақсаты: халқымыздың ұлттық ойыны жайлы білетіндерін одан әрі дамытып, оқушыларды отан сүйгіштікке, ел жандылыққа тәрбиелеу, халқымыздың әдет-ғұрып, салт-дәстүрін насихаттау.

Арқалық қаласы әкімдігінің дене шынықтыру спорт бөлімінің басшысы Мәліков Айтжан Өміржақұлы жарысқа қатысқан командаларға сәттілік тілеп, сөз сөйледі.

Спорттық іс-шараға жауапты дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Рыскелдина С.Б., Нұрсали Д., Шакиров С.Б. болды. Сайыс басталмас бұрын жарыс бағдарламасымен, қауіпсіздік техникасы ережелерімен таныстырылды, әділ қазылар сайлап алынды, олар:

1. Арқалық қаласы әкімдігінің дене шынықтыру-спорт бөлімінің басшысы: Мәліков А.Ө.

2. Директордың тәрбие ісі бойынша орынбасары: Оспанова А.М.

3. Дене шынықтыру мұғалімі: Рыскелдина С.Б.

«Асыл мұра» ұлттық ойыны алты кезеңнен тұрды

1-ші кезең «Теңге алу». Әр топ ойыншылары шыбықты ат қылып мініп, жүгіріп барып жерде жатқан теңгені іліп алып, белгіні айналып келуі керек.

2-ші кезең «Ептілер сайысы». 16кг гір көтеру 1 минут ішінде.

3-ші кезең «Күш сынасу» Қол тірес
4-ші кезең «Кім мерген». 3-4 м ара қашықты сақтай отырып, асыққа тигізу.

5-ші кезең «Аударыспақ». Оқушылар

аяқтарын бір қолмен артқа қайыра ұстап, иықпен қақтығысады. Бір-бірін шеңберден итеріп шығару немесе аяғын қолынан шығарып алуы керек.

6-шы кезең «Арқан тартыс». Оқушылар бір-бірімен кезектесіп арқан тартысты.

Әділ қазылар шешімін шығарғанша ортада 10 «А» сынып оқушысы Алмаз Жан «Көңіл толқыны» күйін орындады.

Әділ қазылар шешімімен I орын 7 сынып оқушылары әкелеріне, II орын ұстаздарға, III орын 6 сынып әкелеріне, IV орын 5 сынып әкелеріне берілді. «Асыл мұра» атты спорттық сайысы өз мәресіне жетіп, жарыс аяғында топтарды мектеп мақтау қағазымен марапаттап, сыйлықтар берілді.



№	Бағдарлама	5 сынып әкелері	6 сынып әкелері	7 сынып әкелері	Ұстаздар
1	Тенге алу. Әр топ ойыншылары шыбықты ат қылып мініп жүгіріп барып жерде жатқан теңгені іліп алып, белгіні айналып келу.	28сек (32) (2)	27сек (50) (3)	24сек (72) (5)	23сек (65) 2 қате 2сек (4)
2	Ептілер сайысы. 16кг гир көтеру 1 минут ішінде.	35,27,36 (2)	34,37,36 (4)	27,25,49 (3)	50,25,35 (5)
3	Күш сынасу. <u>Кол прес</u>	2	5	3	4
4	Кім мерген. <u>Асыққа тигізу 3-4 метрден</u>	4	3	5	4
5	Аударыспақ. Оқушылар аяқтарын бір қолмен артқа қайыра ұстап, иықпен қақтығысады. Бір-бірін шеңберден итеріп шығару немесе аяғын қолынан шығарып алуы керек.	2	3	5	4
6	Арқан тартыс. Оқушылар бір-бірімен кезектесіп арқан тартысады.	2	3	5	4
7	Жалпы ұпай саны	14	21	26	25
7	Орындары	IV	III	I	II

Асыл мұра ұлттық ойыны

Әділ қазылар

1. Арқалық қаласы әкімдігінің дене шынықтыру спорт бөлімінің басшысы: Мәліков А.Ө.

2. Директордың тәрбие ісі бойынша орынбасары: Оспанова А.М.

3. Дене шынықтыру мұғалімі: Рыскелдина С.Б.



Видеоанализ на уроках физической культуры в школе



Жуматаев Ермек Балтабаевич, учитель физической культуры КГУ «Зааятская средняя школа» отдела образования Денисовского района.

Современная стратегия прогресса передовых стран мира базируется на концепции всестороннего культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития потенциала личности. При этом в реализации ее целей основное место отводится системе образования. Одним из главных инструментов в образовании, открывающих путь в новый мир, являются современные информационные технологии. Разработка стратегии использования информационных технологий в образовании - одна из ключевых проблем стратегического планирования, как на национальном, так и на глобальном уровне - путь к модернизации системы образования в целом.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов и судей, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением.

В этой статье я хотел бы рассказать об использовании такого метода как видеоанализ

на уроках физической культуры.

Для начала предлагаю познакомиться, что же такое видеоанализ.

Видеоанализ - это метод, позволяющий провести анализ видеоматериалов записи уроков. Анализ, то есть сопоставление наблюдаемых поведенческих реакций и выявление причинно-следственных связей. Это специальный метод коллективного обсуждения результатов работы на уроке или выполнения определенных физических упражнений, позволяющий его участникам (как учителям, так и обучающимся) в ситуации «здесь и сейчас» увидеть себя со стороны, проанализировать особенности своего поведения, выявить сильные стороны и ресурс развития.

Сильные стороны - то, что я «умею сейчас». Ресурс развития - то, чему надо учиться. Видеоанализ - это метод, используемый в спорте, который может обеспечить повышение мотивации у учащихся на уроках физической культуры. Учащиеся анализируют видео, проживают заново уже выполненные действия и учебные упражнения, а их правильный анализ обеспечивает полезную обратную связь для учителей. Использование видеоанализа также предотвращает какие-либо физические повреждения на уроках физкультуры.

У видеоанализа есть много применений в области спорта. Мною, как учителем физической культуры используется этот метод все больше для того, чтобы измерить и исправить технику и проанализировать действия команды и действия отдельного ученика.

С использованием видеоанализа наблюдение урока становится более полезным, чем простое наблюдение урока. Для этого необходимо снимать урок в режиме реального времени и наметить для съемки ключевые пункты. Здесь цель съемки урока такова - выявить допущенные ошибки в ходе работы на уроке (выполнение определенных упражнений, тактик и т.д.), отметить участие каждого учащегося.

В таком случае у учителя и обучающихся есть возможность увидеть как свои ошибки, так и ошибки соперника, например, при отработке тактики игры в баскетбол. При простом наблюдении за действиями учеников нет возможности «отмотать назад» и посмотреть ошибки. Не все движения, которые выполняются быстро можно успеть заметить. Вот здесь нам на помощь и приходит метод видеоанализа. Просмотрев уже записанный на видео урок, учитель совместно с учениками может найти проблему и поработать над ее исправлением.

Примерные действия, которые могут быть измерены и проанализированы в ходе видеоанализа:

- угол выпуска брошенных орудий;
- скорость выпуска шара и дуга путешествия брошенного орудия;
- голова и положение тела во время выполнения

определенной техники;
- тактика действий нападающего при игре в футбол и т.д.

Алгоритм работы с видеоанализом:

1. Поставить цели анализа.
2. Дать критерии анализа.
3. Видео-просмотр фрагмента (паузы через равные интервалы).
4. Вопрос к классу - обсуждение по критериям наблюдения.
5. Резюмированные выводы (можно на доску).
6. Повторить п.п. 3-5.
7. Общий вывод и логический мостик к дальнейшим действиям.

Необходимо отметить, что при использовании данного метода на уроках наблюдается заинтересованность наблюдателей, но к концу обсуждения энергия может снижаться, а участники могут утомиться. Поэтому необходимо правильно использовать время для работы с видеоанализом.

При разработке уроков с применением информационных технологий следует учитывать, что данные технологии только посредник между учителем и учащимся, а управление познавательной деятельностью происходит в пределах модели, избранной учителем для проведения занятий по физической культуре. Информационные технологии должны и могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса. Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения информационных технологий в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний, как нового материала, так и любого пройденного. В условиях существующей организации учебного процесса, принятой за основу для его последовательного совершенствования и повышения качества усвоения нового материала на уроках физической культуры, нужно выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования информационных технологий. Необходимость в использовании информационных технологий на уроках физической культуры в общеобразовательной школе возникает в том случае, когда используемые методы, способы, приемы не обеспечивают достижения поставленной педагогической цели за минимально возможное время. Возможность применения информационных технологий появляется в том случае, когда выполняемые учителем и учащимися задачи могут быть в достаточной степени формализованы и адекватно воспроизведены с помощью технических средств при условии выполнения требований по качеству достигаемого результата.

Как итог всего вышесказанного, хочу отметить, что метод видеоанализа является хорошим способом обратной связи на уроках физической культуры.



Повышение внимания младших школьников на уроках физической культуры



Ирханова Наталья Дарябаевна, главный специалист РЦФК и ДЮТ.

Трудно переоценить значение внимания для эффективности занятий физическими упражнениями. Ничто не может быть воспринято и усвоено без сосредоточения психической деятельности - без внимания.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.



Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Недостатки непреднамеренного внимания заключаются в том, что оно прекращается по окончании вызвавших его раздражителей. Учитель должен знать раздражители и условия, с помощью которых можно привлечь внимание младших школьников. К их числу относятся: изменение силы голоса, интонации, четкая команда, новый прием в обучении, необычный сигнал. Особенно важны для привлечения внимания учащихся наглядность, занимательность урока, а также его игровая форма.

Кроме того, устойчивость произвольного внимания у младших школьников кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10 - 15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7 - 8 упражнений, даже если на это планировать 8 - 10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетентность» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Например, обучая младших школьников приземлению в прыжках, вначале надо остановить их внимание только на положении ног, не указывая на другие детали, например на положение туловища, рук и так далее.

У младших школьников слабо развита способность распределять и сосредоточивать внимание. Если они заняты одним делом, то плохо справляются с другим параллельным заданием. Для сосредоточения внимания им требуется некоторое время. Исходя из этого, учебную работу следует проводить в относительно медленном темпе, чрезмерно замедленный темп вызывает скуку, которая разрушает внимание. Как уже упоминалось, устойчивость внимания у младших школьников непродолжительна. Периодическая смена характера учебных заданий, приемов обучения и самих упражнений помогает поддерживать внимание учащихся. Если учителю необходимы многократные повторения одного и того же упражнения, то его лучше сочетать и разнообразить с другими, новыми упражнениями.



Необычность обстановки на уроках физической культуры, новизна, яркость и привлекательность инвентаря и снарядов могут переключать произвольное внимание младших школьников на объекты, не имеющие в данный момент отношения к изучаемым упражнениям. Кроме того, возбуждение учащихся, возникающее на уроках физической культуры, если оно достигает значительной величины, мешает сосредоточению их внимания.

Поэтому, следует с одной стороны, тщательно продумывать содержание урока, организацию и условия проведения с тем, чтобы по возможности избегать моментов, отвлекающих внимание учащихся, а с другой стороны, систематически воспитывать произвольное внимание, обладающее большой устойчивостью и целенаправленностью.

Методика развития внимания у младших школьников на уроках физической культуры.

Внимание - важная сторона познавательной деятельности. По образному выражению К.Д. Ушинского, это «та дверь, которая не мо-

жет миновать ни одно слово учения, иначе оно не попадет в душу ребенка». Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Поэтому к моменту поступления в школу внимание детей должно стать произвольным, обладающим нужным объемом, устойчивостью, распределяемостью и переключаемостью. Поскольку трудности, с которыми сталкиваются дети в начале обучения в школе, связаны именно с недостаточностью развития свойств внимания, в период адаптации к учебной деятельности рекомендуется проводить, прежде всего, как профилактические, направленные на повышение эффективности функционирования внимания у всех детей.

Анализ содержания и методики про-



ведения уроков физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы свидетельствует, что применение специальных средств, методов и организационно-методических приёмов, способствующих развитию свойств внимания, не является целенаправленным и носит случайный характер. Следовательно, в первую очередь необходимо заботиться о развитии и усвершенствовании соответствующих потенциальных возможностей и психических процессов у младших школьников во время их двигательной деятельности, которые не всегда реализуются.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен умело построить учебный процесс. Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении.

Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.



2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуются планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью

игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков; использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы, поставив задачу, которую следует решить;
 - задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
 - учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;
- учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

Оптимизация загруженности школьников на уроке. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специ-

альных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры (Приложение). Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость про-

цесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий - не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем - неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть таковой, чтобы побуждать учащих к проявлению и развитию волевых качеств.



извольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.

2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого про-

Туристические походы – гарант сплоченности детского коллектива



Шайхитденов Жаслан Каиргельдинович, учитель физической культуры ГУ «Школы-гимназии» отдела образования города Лисаковск.

Каждый коллектив состоит из разных личностей по темпераменту и характеру, совсем не похожих друг на друга. Эти расхождения могут создавать конфликты между детьми. Каждый руководитель должен решить для себя, какой путь для сплоченности коллектива ему подходит больше.

Самый эффективный метод – это совместный отдых или турпоход. Именно на таких мероприятиях дети смогут полностью раскрыться и узнать товарищей лучше.

Мы рассмотрим один из самых распространенных видов развлечения – детский турпоход. Детский турпоход – это замечательный отдых для детей и взрослых, это отличная возможность не только побыть со своим ребенком, но и полюбоваться окрестностями живой природы, красотами родного края.

К вопросу планирования детского турпохода необходимо отнестись особенно тщательно. Важно правильно организовать группу. Желательно, чтобы дети в группе были примерно одного возраста. Большим подспорьем окажется, если в число туристической группы будут входить люди с опытом в организации и проведении подобных мероприятий.

Заранее необходимо спланировать место и время проведения похода. В центре маршрута необходимо организовать лагерь и, впоследствии от него должны проходить так называемые «вылазки» или радиальные маршруты. Желательно, чтобы «вылазки» начинались до 10 утра и заканчивались не позднее 19.00. Во второй половине дня необходимо организовать подвижные игры, купание, собирание ягод и грибов, в зависимости от района похода. В лагере ежедневно остаются дежурные, ответственные за приготовление пищи, собирание дров и сохранность лагерного имущества.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.30 - 8.00- подъем, зарядка, утренний туалет
 8.30 - завтрак
 9.00 - уборка территории
 9.00 - 13.00-переходы, малые привалы, краеведческая работа
 13.00 13.30-обед
 13.30 - 17.00-большой обеденный привал (обед, отдых, игры, краеведческая работа)
 16.00 - полдник
 17.00 - 19.00-переходы, малые привалы, изучение местности
 19.00 - 20.30-остановка на ночлег, обустройство лагеря,
 19.00 - 1 ужин
 21.00 - 2 ужин
 20.30 - 22.15-культурные мероприятия, беседа с товарищами
 22.15 - 22.30- вечерняя линейка по подведению итогов дня
 22.30 - 23.00 - вечерний туалет, подготовка ко сну
 23.00 - отбой

Юный турист-краевед активно знакомится с окружающим миром. В походах по родному краю запоминает, вспоминает, перечисляет и называет самые достопримечательные места своего района, зеленой зоны и достаточно подробно их характеризует словесно, описывает.

В походе по своему району, ближайшей зеленой зоне или после возвращения в школу, рисует или изображает другим способом достопримечательные места, объекты своего маршрута: естественные объекты (поля, луга, леса, реки, овраги, скалы, другие памятники природы) и объекты, созданные руками человека (архитектурные и исторические сооружения, промышленные и бытовые объекты, улицы, площади и т. д.), делает свою часть маленькой экспозиции выставки о походе.

Распределение обязанностей между членами группы

Руководитель

Руководитель определяет концепцию похода, список участников, согласует цели и сроки похода, распределяет обязанности между членами группы. Перед походом руководитель проверяет техническую, физическую и психологическую подготовку каждого участника, организует дополнительные тренировки, чтобы убедиться, что ожидаемые нагрузки не окажутся непосильными для кого-либо из туристов.

При прохождении технически сложных участков маршрута руководитель определяет необходимые тактические действия каждого участника и группы в целом. Главная задача руководителя - обеспечить безопасное, безаварийное прохождение маршрута. Вторая по значимости цель руководителя - добиться того, чтобы неизбежно возникающие в большом автономном коллективе конфликты интересов не помешали каждому из участников получить максимальное

удовольствие от похода.

Врач

Врач собирает походную аптечку, выдает необходимые медикаменты при мелких повреждениях (ссадины, царапины, мозоли), обеспечивает диагностику и лечение более серьезных заболеваний.

Культорг

Участник, которому поручена эта работа, перед походом собирает и организует информацию о достопримечательностях маршрута, вносит предложения об изменении нитки маршрута с целью посещения наиболее интересных экскурсионных объектов. В походе - хранит и выдает шахматы, карты, футбольный мяч и т.п., организует различные конкурсы и соревнования, ведет дневник похода. Он же составляет отчет о походе, включая технический и художественный дневник.

Костровой

Костровой обустроивает костер и поддерживает огонь. Почетный долг и приятная обязанность каждого отходящего в лес члена группы - на обратном пути захватить и принести в лагерь что-то сжигательное. Но если запаса дров нет, а еду варить надо, то топливо - работа костровой. При необходимости костровой привлекает к дровозаготовительным экспедициям любых празднующихся у костра членов группы, организует уборку территории, привлекая к уборке мусора лиц, по вине которых он не был своевременно уничтожен.

Завхоз

Перед походом завхоз составляет раскладку, т.е. полный список продуктов на все дни маршрута, и распределяет, кто из участников какие продукты берет. В походе завхоз обеспечивает учет и сохранность продуктов, устанавливает порядок дежурства, выдает дежурным продукты, контролирует правильное выполнение ими своих обязанностей. В несложных походах завхоз (как и руководитель похода) обычно освобождается от дежурства.

Лодырь

Как правило, борьба за право занимать эту «почетную» должность разворачивается уже на маршруте. Наиболее острая конкуренция часто возникает среди новичков, а также в детских туристических группах. Уже с первых дней похода будущий лодырь должен проявлять недюжинную изобретательность, чтобы придумывать все новые причины, мешающие ему поучаствовать в обустройстве лагеря, заготовке дров, разгрузке байдарок... Претендент на звание лодыря обязан любыми способами уклоняться от исполнения порученных ему дел, всегда отвечая: «а почему именно я?» Если несмотря на все усилия, «откосить» от какой-то работы не удастся, ее нужно делать максимально медленно и как можно хуже.

Помимо обязанностей, у лодыря имеются

и некоторые права, в частности право никогда больше не ходить в поход с этой группой. Если заслуженного лодыря нельзя немедленно отправить домой, то до конца похода его обычно освобождают от непосильных забот, взамен поручая три раза в день мыть котлы и посуду за всех участников группы.

Дежурный

Работа дежурных (у нас обычно дежурят вдвоем) заключается в приготовлении и раздаче пищи, мытье котелков, уборке кухни и неиспользованных продуктов. Утром еду варят до общего подъема; в этот период надо соблюдать полную тишину, чтобы не разбудить никого раньше времени.

Если каждый член группы сам хранит и моет свою посуду, то дежурный обеспечивает участников техническим кипятком, а перед раздачей пищи проверяет санитарное состояние мисок. Если какая-то из мисок не выставлена на стол вовремя, или плохо помыта, то с согласия завхоза (руководителя) суп/кашу такому участнику оставляют в котелке, и потом он сам этот котелок моет.

Если личная посуда участников (кружки, ложки, миски) моется, хранится и транспортируется централизованно, то все эти обязанности также ложатся на дежурных. В этом случае при сдаче дежурства необходимо пересчитать все кружки, ложки и миски, убедиться, что они хорошо вымыты.

Еще одна обязанность дежурных - предоставлять участникам емкость для мусора, когда он не может быть немедленно уничтожен. Например, после раздачи конфет дежурные собирают бумажные фантики и несут их до следующего костра, и т.п.

Дежурство считается оконченным только после сдачи дежурства следующей смене. По счету передаются чисто вымытые котлы, половник, скатерть, посудные губки, а также заварка, соль, спички и другие мелкие предметы, традиционно живущие в одной упаковке с котлами и образующие «переходящий дежурный набор».

Наиболее удобное время для передачи дежурства - вечером перед ужином. Дежурные сразу получают у завхоза продукты на сутки (ужин, завтрак, обед и завтрашние перекусы), что избавляет участников от необходимости перепаковать продуктовые мешки в течение ходового дня. В случае разногласий между различными сменами дежурных решающее слово принадлежит завхозу.

Мелочей в планировании детского похода не существует. Необходимо продумать способ доставки детей на место лагеря, доставку провианта, питьевой воды, дров. Также немаловажно позаботиться о защите от насекомых.

Правильное планирование похода - это 30% успеха, остальные 70% - это позитивный настрой и ваше желание хорошо провести время на свежем воздухе.



УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ



Крутикова Наталья Сергеевна, учитель физической культуры ГУ «Станционная средняя школа» отдела образования акимата Карабалыкского района.

Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными на комплексное развитие двигательных качеств, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленных на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Она позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Главная цель круговой тренировки – проработка мышц всего тела за одну тренировку, а также обеспечение нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения выполняются на различные группы мышц по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. В комплексы подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата. Один круг состоит из 10–12 упражнений, хорошо знакомых ученикам, которые выполняются последовательно друг за другом по одному подходу. Комплексы физических упражнений круговой тренировки, как правило, не являются простой суммой упражнений на «станциях». В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой упражнений, дающих такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности. Подбирая упражнения в комплекс круговой тренировки необходимо учитывать для какого класса рассчитан этот комплекс, физическую подготовленность класса, половой состав класса, а также учитывать возраст учащихся. В младшем школьном возрасте больше внимания не-

обходимо уделять развитию координационных и скоростных качеств; 6–8 классах – скоростно-силовых качеств и общей выносливости; 9–11 классах – высокий уровень всех качеств, особенно силы, скоростной и силовой выносливости. Следует также помнить и то, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Каждое упражнение на станции выполняется за определенный промежуток времени, после чего переходят к следующему снаряду. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 20–30 с), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2–3 мин). Затем начинается новый круг. Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно. Два последовательных упражнения не должны задействовать одну группу мышц.

Время, планируемое на уроке для проведения «круговой тренировки», определяется из расчета всего общего времени, выделенного планом урока для проведения ОФП и СФП, исходя из задач урока и колеблется от 10 до 15 мин. «Круговая тренировка» в зависимости от количества станций укладывается в этот лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физкультуры.

В зависимости от задач урока «круговую тренировку» можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока.

Включение в подготовительную часть «круговой тренировки» играет роль в подготовке организма к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение «круговой тренировки» в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы «круговой тренировки» планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока. Рационально применять круговую тренировку не только для воспитания физических качеств, но

и как совершенствование учебного материала по легкой атлетике, гимнастике, баскетбола, волейбола, футбола.

В одном уроке можно совмещать одновременно два вида круговой тренировки: совершенствование двигательных навыков при прохождении программы по волейболу, баскетболу, футболу и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости). Такие уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей.

При проведении уроков физической культуры с использованием метода круговой тренировки необходимо подготовить организм с помощью тщательной разминки, в которой учащиеся выполняют упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей, развитие опорно-

двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата. Затем переход к упражнениям, включающим в себя ходьбу, подскоки, прыжки – к движениям более быстрым, чем предыдущие. После беговых упражнений и упражнений на восстановление дыхания проводим общеразвивающие упражнения, после чего учащихся делю на группы по 2 человека (что дает возможность выполнять упражнения в парах и организовывать страховку с помощью одного из партнеров).

Спортивный зал делится на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с названием и схематичным изображением задания выполняемого упражнения. Такой подход к организации урока помогает сократить время на подготовку рабочих мест, а также на объяснение упражнений. В ходе урока учитель выполняет страховку на станции с координационно трудным упражнением, параллельно контролируя выполнение заданий на других станциях.

По звуковому сигналу свистка один учащийся из каждой пары начинает выполнять упражнения на своей станции. По окончании запланированного времени подается звуковой сигнал, после чего второй учащийся занимает место первого на станции и без пауз начинает выполнение упражнения, в то время как первый

учащийся выполняет отдых и переход к следующему снаряду. Это позволяет до минимума сократить время на переход от одной станции к другой и очень сильно дисциплинирует учащихся. Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, пока не пройдут целый круг. Когда учащиеся прошли круг, подается двойной звуковой сигнал. Учащимся дается время на отдых, если необходимо повторить еще раз круг упражнений, или же учащиеся убирают снаряды на той станции где они выполняли последнее упражнение.

Пример упражнений, которые можно использовать при проведении круговой тренировки:

– упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтягивание в висе и висе лежа различным хватом и т.д.)(Рис. 1)

– упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами и при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без); (Рис 2).

– упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положения на животе и т.д.)(Рис. 3);



Рис 1 (а, б, в, г, д)



Рис 2 (а, б, в, г)

Поднимание туловища спиной
вверх руки за головой

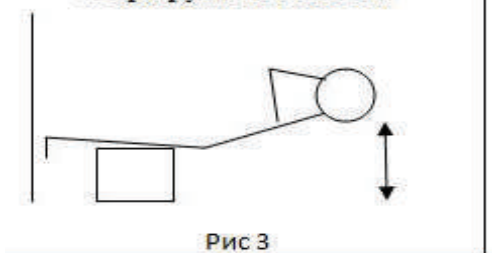


Рис 3

- упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа, разножка и т.д.) (Рис. 4);



Рис 4 (а, б, в)

- упражнения общего воздействия («разножка», скакалка) (Рис 5)



Рис 5 (а; б; в)

Проводя уроки физической культуры по методу круговой тренировки можно добиться большой плотности урока. В результате такой работы укрепляется здоровье детей, формируются потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

Литература.

1. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство "Школа-Пресс". - 1999, № 2; 2000, № 2, № 5; 2001, № 4; 2004.

2. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. - 2003, № 22.

3. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: "Физкультура и спорт", 1972 г.

4. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: учеб.пособ. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 / И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук и др. - М.: Просвещение, 1985 г. - 208 с.: ил.

5. Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.для ин-тов физической культуры. / А.П.Матвеев, А.Д.Новиков. - М.: "Физкультура и спорт", 1976г. - 360 с.



ИТОГИ VI ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

В период с 6 марта по 18 мая 2017 года прошел ежегодный областной конкурс «Лучший учитель физической культуры», который проводится в Костанайской области при поддержке управления образования.

Целью конкурса являются выявление, обобщение и распространение положительного опыта творчески работающих учителей физического воспитания, а также их эрудиции, компетентности в области физического воспитания и спорта и внедрение новых форм и методов ведения занятий.

Первый этап конкурса - районный этап, проводился отделами образования акиматов и городов Костанайской области, в периоде с 17 марта по 17 апреля 2017 года, где участники предоставляли портфолио в печатном варианте и проводили открытый урок (занятие). Всего в конкурсе приняли участие 150 учителей физической культуры.

По итогам первого этапа на второй и третий этап прошли 15 конкурсантов из Костанайской области. В конкурсе «Лучший учитель физической культуры» приняли участие представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Житикаринского, Карабалыкского, Мендыкаринского, Денисовского, Алтынсаринского, Фёдоровского, Сарыкольского, Карасуского, Амангельдинского и Костанайского районов.

Следующие этапы проводились с 16 по 18 мая 2017 года на базе общеобразовательных школ в городе Костанай, конкурсанты проводили открытые уроки и предоставляли на рассмотрение конкурсной комиссии презентацию, в которой раскрывали методы и приемы, проблемы и пути решения в работе над методической темой и электронное портфолио.

В результате прохождения отборочного тура в финал вышли 5 участников, которые продемонстрировали на практике, «на что они способны».

Финалистка города Рудный – Клеван Ирина Александровна, учитель физической культуры гимназии № 21 города Рудный, провела урок по легкой атлетике, где дети участвовали в различных эстафетах, урок прошел динамично. Судьи оценили этот урок, за что Ирина Александровна была удостоена номинации «Лучший урок из раздела «Легкая атлетика».

Алдабергенов Манас Серикович, учитель физической культуры средней школы №3 Житикаринского района, показал урок из раздела национальных игр в 7 классе. Урок прошел на «УРА». За что Манас Серикович стал победителем в номинации «Лучший урок из раздела «Национальные игры».

Коваленко Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры Пешковской школы Федоровского района провел урок легкой атлетики, Дми-



трий Юрьевич проводил интегрированный урок с предметом естествознания, за счет которого, помимо физической нагрузки дети получили немного теории. За интересный урок был удостоен почетного третьего места.

Второе место занял Кабылдин Ербол Жанбыршинович, учитель физической культуры средней школы №4 города Аркалыка. Ербол Жанбыршинович провел урок в 7 классе из раздела «Баскетбол». Урок получился очень насыщенным и интересным. Дети с удовольствием разучили новые приемы и закрепили пройденный материал.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стал Литвинов Сергей Геннадьевич, учитель физического воспитания «Школа-лицей №1» города Костанай. Он провел открытый урок с детьми 11 класса из раздела «Баскетбол». Урок Сергея Геннадьевича был лучшим, элементы упражнений баскетбола у детей получались отлично. Под бодрящую музыку дети с удовольствием выполняли все упражнения и соперничали в играх друг с другом. Урок был проведен с хорошей плотностью и методически грамотно сконструирован.

Благодарим за участие всех учителей и поздравляем с успешным выступлением! Желаем Вам здоровья, профессионального роста, творческой самореализации и успехов учащихся!





Баскетбол в программе летней спартакиады и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Отборочный этап Республиканской спартакиады "Жұлдызай"



Областной спортивный фестиваль "Детство без границ"



Футбол в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Қазақ күресі в программе летней спартакиады и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Туристское многоборье в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Областной конкурс "Лучший учитель физической культуры"



Областное совещание с методистами по физической культуре

«Воспитатель сам должен быть воспитан.....»

К.Г. Маркс (немецкий философ, социолог, экономист, писатель, поэт, политический журналист, общественный деятель).



ISSN 2310-693X



9 772310 693142

0 3

© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области