

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

30 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА



№ 3 (18)

«Игра в туристском походе»

с. 6

«Развитие координационных способностей»

с. 9

«Физкультминутка»

с. 13

«Итоги Республиканских и областных спартакиад школьников и студентов колледжей»

с. 20

РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ

добро пожаловать

WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 июля - 30 сентября 2017 года

ОТДЕЛ СПОРТА

3 - 5.07.2017

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ ПО
НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КАЗАК КҮРЕСІ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЯЩЕННОЕ «ДНЮ АСТАНЫ»

17-19.08.2017

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ
СПОРТА

25-27.08.2017

ОТКРЫТЫЙ ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО
ТОГЫЗКУМАЛАК. ПОСВЯЩЕННЫЙ
ПРАЗДНОВАНИЮ ДНЯ КОНСТИТУЦИИ РК

27.09.2017

ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ ШКОЛЬНИКОВ «ЗОЛОТАЯ
ОСЕНЬ»

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

15.07.2017

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ ОБ
УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30.09.2017

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.

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

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **А.А.Абдуллин.** Развитие детско-юношеского туризма и краеведения в Костанайской области

6 **Д.А.Кондратьев.** Игра в туристском походе

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

9 **Е.В.Антоненко.** Развитие координационных способностей

11 **М.В.Иващенко.** Профилактика травматизма на уроках физической культуры

13 **С.И.Кулак.** Физкультминутка

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

17 **С.Н.Анцупова.** Спортивный праздник «Цветные мячи»

ЖАНАЛЫҚТАР / НОВОСТИ

20 **А.Ж.Молдахметов.** Итоги Республиканских и областных спартакиад школьников и студентов колледжей

22 Аналитическая информация о состоянии физической культуры в Костанайской области

РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ



Абдуллин Аян Айдарович, руководитель отдела туризма Регионального центра физической культуры и детского-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области.

Патриотическое воспитание молодёжи, подготовка её к защите Родины — эти вопросы всегда были и остаются важными направлениями государственной политики Республики Казахстан.

Как известно, в программе Плана нации «100 конкретных шагов по реализации 5 институциональных реформ» и последней статьи Президента РК Нурсултана Абишевича Назарбаева «Взгляд в будущее: Модернизация общественного сознания», уделено важное внимание дальнейшему развитию патриотических начал в казахстанском обществе. Такие программы государственного значения как: «Туган жер», «Туган ел», «Рухани жангыру» также направлены на выполнение данной задачи.

Могут с уверенностью сказать, что формирование гражданина, патриота своей родины начинается в детском возрасте с чувства любви к родным людям, родному краю, природе, традициям. Наша задача состоит в том, чтобы, организуя опыт патриотического поведения учащихся, формировать у них соответствующие убеждения и чувства. Все основные виды деятельности школьника: учение, труд, общественная работа, спорт, туризм, игра – могут решать эту задачу.

В каждом из этих видов деятельности учащийся может совершать патриотические поступки и дела, и у него могут формироваться устойчивые мотивы патриотического поведения. Все эти чувства в большой степени зависят от того, как они были заложены в детях в школьные годы. Значимость воспитания детей особенно остро обозначилась в современный период - в связи с утратой людьми нравственных ориентиров в собственной жизни. Поэтому все острее встает вопрос о повышении уровня патриотического воспитания. Необходимо воспитывать, начиная уже с младшего школьного возраста, доброту, ответственность, чувство собственного достоинства, гражданственность. Таким образом, воспитание патриотизма - это важнейшая педагогическая задача нашего времени.

С 3 марта 2017 года Региональным центром физической культуры был сформирован и открыт отдел туризма. Целью и задачей которого является формирование здорового образа жизни и патриотического воспитания, проявления любви к Родине. Путем познания краеведения, развития и популяризации данного направления, а так же побуждения интереса к спортивному туризму среди молодежи. Исходя из выше изложенного, центром был разработан четкий алгоритм действий.

Тем самым за период с марта по май месяц отделом было проведено ряд мероприятий касательно туризма и краеведения. Впервые в области было организована пилотная версия туристского Квеста по вело пешему маршруту. Квест был организован с использованием мобильного приложения IZI.TRAVEL среди школ города Костанай. В квесте приняло участие 6 команд из них 4 команды вело маршрута и 2 пеших. Охват составил 72 учащихся. Данное мероприятие проводилось в апреле месяце.

В целях реализации программы «Туган жер» были разработаны карты пешеходных и велосипедных маршрутов включающие в себя не менее 7 мест памятников архитектуры и достопримечательных мест районных центров, имеющие историческую ценность родного края с полным описанием. Также была проделана работа по ознакомлению методистов отделов образования регионов с приложением для мобильных устройств IZI.TRAVEL и новейших методах работы в области детско-юношеского туризма, путем интернет ресурсов и гаджетов, дальнейшее применение их на практике.



Детско-юношеский туризм – это вид туризма, потребителями услуг которого являются дети в возрасте 7-18 лет, отправляющиеся в путешествие с целью отдыха, оздоровления, образования и другими целями в сопровождении руководителя туристской группы или инструктора-проводника. Актуальность организации туристско-краеведческой деятельности и развития детско-юношеского туризма основана на реализации многих положений нормативно-законодательных документов: Посланий Президента Нурсултана Абишевича Назарбаева народу Казахстана, Государственной программы развития образования на 2011-2020 годы, Концепции воспитания в системе непрерывного образования Республики Казахстан. Особое значение приобретает необходимость определения новых подходов и организационных форм развития дополнительного образования туристско-краеведческого направления.

В мае месяце проведены соревнования по туристскому многоборью в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей, и областной слет туристов экологов. Во втором полугодие текущего года Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма проведен водный туризм, Осенний слет туристов краеведов посвященный к международному дню туризма. Кроме того в декабре месяце планируется провести лыжный туризм среди учащихся технического и профессионального образования.

Учитывая приоритетное развитие внутреннего туризма в рамках поставленных государством задач по развитию туристской отрасли, одним из основных направлений является развитие активных видов туризма путем широкого вовлечения подрастающего поколения в этот процесс. В связи с этим Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма планирует на будущий год ряд мероприятий: создание ресурсного центра детско-юношеского туризма, областной слет туристов-краеведов в рамках Республиканского слета юных краеведов и туристов «Менің Отаным –Қазақстан» и областной фестиваль детско-юношеского туризма.



ИГРА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ



Кондратьев Дмитрий Анатольевич,
учитель физической культуры ГУ «Первомай-
ская средняя школа отдела образования акима-
та Мендыкаринского района»

Данная статья раскрывает возможности проведения подвижных игр в походных условиях для детей от 7 до 14 лет. Перечень приведённых игр поможет скоротать лишнее незадействованное время на привале или днёвке, помогают снять усталость и утомление после дли-тельных переходов. Развивают любознательность и интеллект молодого туриста. Материал может быть использован учителями, вожатыми, педагогами дополнительного образования.

«Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка врывается живительный поток представлений, понятие об окружающем. Игра – это искра, зажигающая ого-нёк пытливости и любознательности». В.А.Сухомлинский.

Игра - основа любого обучающего процесса. Игра во время проведения туристского по-хода, путешествия, палаточного лагеря является не только формой проведения досуга, но и средством воспитания детей и подростков. Она позволяет руководителям туристских групп решать целый ряд проблем.

- вовлекать детей в творческую деятельность, воздействовать на личность ребенка;
- сплотить группу в единый коллектив, объединив всех ее участников общей творческой деятельностью;
- закрепить полученные в туристском путеше-ствии профильные знания, умения и навыки;
- занять свободное время группы на привалах, вечерами;
- развивать навыки общения и поведения.

Большое количество спокойных интел-лектуальных, пусть даже очень интересных игр в течение одного дня, а то и вечера утомляет детей так же, как и большое количество игр под-вижных. Хорошо чередовать игры подвижные и спокойные. Подвижные игры - один из способов физического развития ребенка. Они позволяют

снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры спо-собствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, яв-ляются замечательным средством всестороннего физического развития. Интеллектуально-твор-ческие игры способствуют развитию мышления, позна-вательной активности, развитию интел-лектуальных и творческих способностей детей. Но и подвижные, и интеллектуальные игры яв-ляются важным источником радостных эмоций у детей. Игры стимулируют активную работу мыс-ли, способствуют расширению кругозора, совер-шенствованию всех психических и физических процессов, формируют положительные нрав-ственные качества у детей. Доброта, взаимо-помощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка высоко ценятся среди играю-щих, а такие качества, как трусость, себя-лю-бие, похвальба осуждаются.

Без игр не обходится ни один поход, ни одна экспедиция. Дети ждут игр, с удовольстви-ем играют в предложенные им игры и сами пред-лагают поиграть. В качестве примера походных игр на природе предлагаем несколько игр, кон-курсов подвижных и интеллектуальных, кото-рые мы попытались связать, насколько это воз-можно, одной тематикой: «Природа».

Описанные далее подвижные игры мож-но удачно чередовать между собой, сменяя под-вижные конкурсы интеллектуальными. Пред-ставленные нами игры просты и доступны для проведения их со школьниками разного возрас-та на природе. Они не требуют большой подго-товки, специального инвентаря. Проводить игры могут как педагоги, так и сами учащиеся.

«Лес, болото, озеро»

Чертится (обозначается шишками или ве-ревкой) круг такого размера, чтобы в него поме-стились все играющие, и еще 3 круга на равном расстоянии от первого. В 1-ый становятся игра-ющие, а остальные получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и назы-вать растения). Быстро считает до установлен-ного числа. Все бегут, и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или пти-цы, потом возвращаются, и все сначала. Слово «лягушка» позволяет встать в любой круг. По-беждают те, кто ни разу не ошибся.

Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга.

«Чур у дерева»

Играют на лужайке, где есть деревья. Все, кроме водящего, становятся у деревьев, во-дящий в середине между деревьями. Стоящие у деревьев начинают перебегать от дерева к дере-ву, а водящий должен занять дерево без игрока. Кроме перебежек, каждый игрок должен назы-

вать породу дерева, которое он выбирает.

«Земля, вода, огонь, воздух»

Для этой игры понадобится мяч. Все становятся в круг, в середине - ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если ведущий сказал «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «вода» играющий отвечает названием какой-ли-



бо рыбы; на слово «воздух» - названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро перевернуться кругом, взмахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему. Те, кому не удастся правильно отреагировать на слова ведущего, выходят из игры.

«Шишечный БУМ!»

В игре может участвовать любое количество человек. Участники берут по корзине (пакету, ведру) в руки и по сигналу начинают собирать шишки в свои корзины. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек. В итоге расчищается от шишек необходимая для установки лагеря, привала, игры в футбол, волейбол площадка. Затем из шишек ребята изготавливают поделки для конкурса или используют для украшения бивака, отчёта похода.

«Шишки, желуди, орехи»

1-й вариант. Группа разбивается на тройки и встает в колонны по трое, лицом в круг. Первые в колонне - «шишки», за ними - «желуди», следом - «орехи». Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны себе найти место впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

2-й вариант: Играющие рассчитываются на шишки, желуди и орехи. Выстраиваются в колонны лучами. Водящий стоит в центре. Кого ведущий называет, тот перемещается против часовой стрелки. В это время водящий занимает свободное место.

Проигравшие придумывают, сочиняют или загадывают уже известные загадки про шишки, желуди, орехи.

«Горящий лес»

Задача - перебежать с одного края поля (по которому проведена черта) на другой. В цен-

тре поля есть 3-4 водящих, которые салют тех, кто бежит. Осаленные тут же останавливаются, расставляют руки по сторонам, изображая горящее дерево (сходить с места нельзя). Остальные продолжают бегать туда и обратно. Их задача усложняется тем, что нельзя касаться «горящих деревьев». Тот, кто коснулся, останавливается и «горит». Игра может продолжаться, пока не останется 2-3 «несгоревших» участника. Они и будут победителями.

«Джунгли»

Играющие делятся на три команды: синие, зеленые и красные. У каждого члена команды на голове повязка соответствующего цвета. Игра проводится на ограниченной территории, повязки (цвет) менять нельзя, если осалили, то повязку отдавать без сопротивления. Синие ловят зеленых, зеленые - красных, красные - синих. Команды следует выпускать с промежутком времени, чтобы дать убежать предыдущей команде. Отобранные повязки отдавать ведущему. Выигрывает та команда, которая быстрее переловит своих жертв.

Инвентарь: повязки.

1-й вариант: побеждает та команда, которая быстрее переловит все свои «жертвы»; 2-й вариант: побеждает та команда, которая останется в живых - это случается, когда у этой команды не осталось врагов (при этом тактика игры выжидательная: нельзя сразу «убивать» все свои жертвы», так как они гонятся за врагами).

Перед игрой с детьми обсуждается реальная жизнь в джунглях: кто на кого охотится, кто от кого убегает, кто сильнее, кто слабее и пр.



Приглашаем Вас принять участие в экологической игре, которая состоит из нескольких конкурсов.

Конкурс 1 «Узнай растения»

Играющие распределяются на две команды с одинаковым количеством человек в каждой. Между командами кладут объекты природы (листья растений, грибы, камни и т.д.). Игроки в каждой команде получают порядковые номера («1», «2», «3» и т.д.).

Ведущий называет растение и порядковый номер игроков, которые должны как можно быстрее взять в руки названное растение (или другой природный объект). Игра продолжается до тех пор, пока не закончатся растения. Выигрывает та команда, у которой окажется

большее количество растений.

Этот конкурс можно в дальнейшем продолжить, развить и провести в многодневном походе.

«День трав».

В этот день надо ознакомить ребят с тем, что растет вокруг лагеря. В первую очередь, надо познакомить с ядовитыми растениями, если таковые имеются. Затем можно попробовать составить дневной рацион питания лагеря из съедобных трав, растущих вокруг. Для этого, конечно, надо изучить необходимую литературу. Начать можно с простого - грибов и ягод, а затем показать ребятам и другие съедобные растения. Можно попробовать один день полностью питаться ими.



Конкурс 2 «На суше, в воде, в воздухе, в лесу...»

Везде, где только можно, произрастают и обитают эти растения и животные. Ваша задача: исключить из 4 понятий одно, не объединенное с остальными общими признаками.

1. Муха, кузнечик, светлячок, пчела домашняя.
2. Киви, страус, цапля, пингвин.
3. Кенгуру, коала, шиншилла, ишак.
4. Рыба-игла, ёж, ехидна, дикобраз.

Конкурс 3 «Что? Где? Когда?»

Путешествуя по планете и открывая ее для самих себя, мы можем столкнуться с разными вопросами. Попробуем на них ответить.

1. Какое растение можно использовать в турпоходе, если натрёшь ногу или поцарапаешь палец?
2. Листья каких растений можно использовать в лесу для заварки чая?
3. Какое растение первым расцветает на весенних проталинах?
4. Какая птица летает быстрее всех?

Конкурс 4 «Угадай животное»

Ваша задача: угадать по описанию животное, занесенное в Красную книгу.

1. Хищное млекопитающее семейства кошачьих, бегаёт быстрее всех зверей.
2. Род ядовитых змей, раздувающих при нападении «капюшон».
3. Большой, белый, живет среди снегов и льдов, прекрасно плавает и ныряет, ловит рыбу и тюленей.
4. Крупная кошка с длинным пушистым хвостом. Живет в высокогорьях Азии.
5. Самый крупный и сильный хищник семейства

кошачьих: сохранился в заповедниках Дальнего Востока.

В походных играх, отдается приоритет коллективной деятельности. Для подростков очень важно проявить свои способности и помочь при этом друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции. Учась делать все самостоятельно и не только для себя, но и для всей группы, в походах подросток взрослеет, избавляется от многих ложных представлений.

Приобретение в игровой форме различного рода навыков, умений, знаний способствует их формированию и закреплению, так как не носит характер принуждения и обязательности. Итог: в заключении скажем: «Рыбам - воду, птицам - воздух, зверям - луг, степь, горы. Человеку - вся Земля!». Давайте помнить, что наша планета - наш общий дом, это земля твоя и моя. Давайте бережно относиться ко всему, что нас окружает, будь то былинка, букашка или зверь-исполин. Будьте добры друг к другу и не причиняйте зла ни природе, ни людям!



Литература

1. Заикина Е.А. Игра в экологическом образовании младших школьников.//Дополнительное образование. - 2004.-№ 2.- стр. 19-22.
2. Комогорцева Н.А. Мы идем в поход.//Читаем, учимся, играем. - 2003.-№ 8.-стр. 79-82.
3. Некрасов И.Б. Ура, мы на природе!// Читаем, учимся, играем. - 2003.-№ 8.-стр. 86-90, 94-96.
4. Константинов Ю.С., Орлов С.В. Туризм и учитель.//Дополнительное образование. - 2003.-№ 5.- стр. 45-47.
5. Вачков И. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - М., 2000.
6. Петрусинский В.В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М., 1994.
7. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками// Практическое руководство для школьного психолога. - М., 1997.
8. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры. 2-е изд-е. — М.: Фис, 1977. — 382 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Антоненко Елена Васильевна, учитель физической культуры, «ГУ средняя школа №7» отдела образования акимата города Костаная.

Вы когда-нибудь задумывались, что одним из факторов развития ребёнка является координация, то есть умение согласовывать движения различных частей тела, что без её развития трудно добиться необходимых результатов. В этой статье мы как раз остановимся на данном вопросе и рассмотрим некоторые рекомендации, как можно развить координацию школьников на уроках физической культуры. Но для начала выясним, что же такое координация?

Координация - это слово происходящее (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — это нейро-физические процессы в организме человека ведущие к согласованию активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов человека.

Координация начинает развиваться с момента рождения человека - в самом раннем возрасте, когда ребенок учится держать головку, переворачиваться, осуществлять какие-либо направленные движения. В дальнейшем, с моментом взросления улучшается и координация - если правильно тренировать ребенка, приобщать его к спорту, эта способность будет улучшаться. Все этапы развития координации в жизни человека зависят от его биологического возраста и начинаются от более простых упражнений с постепенным переходом к более сложным упражнениям – все зависит от того как усваивает их человек с учетом возрастных изменений и физического здоровья.

В нашей школе на уроках физкультуры для развития координации я применяю простейшие упражнения и подвижные игры, которые хорошо себя зарекомендовали в системе моей работы.

1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение

минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.



2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.

3. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.



На уроках физкультуры я применяю и более сложные упражнения для развития коор-

динации.

Если первый комплекс вам дается легко, значит, не стоит заострять на нем внимание, переходите к более трудным тренингам.

1. Встав на одну ногу около стены, нужно бросить в стену мяч, а когда он отскочит назад, постараться поймать его без зрительного контроля. Затем то же самое нужно сделать на другой ноге.

2. Следующее упражнение – жонглирование. Начать нужно с простого – в каждой руке по одному мячу. По очереди мячи нужно подбрасывать и ловить той же рукой. Теперь можно усложнить упражнение. Для начала попробуйте бросать мяч одной рукой, а ловить – другой. Когда этот навык выработан, попробуйте бросать мячи одновременно, но ловить со сменой рук.

3. Некоторые упражнения на координацию большинство людей помнят из уроков школьной физкультуры. Одно из них – вращение рук в противоположные стороны. К примеру, правая рука вращается по часовой стрелке, а левая – против. Прделав движение 10-15 раз, нужно поменять направление. Звучит просто, но далеко не каждый взрослый человек может выполнить это упражнение с первого раза.

4. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую-либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Прделав упражнение, несколько минут, руки можно поменять.

Подвижные игры:

1.Рывок за мячом

Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, называя новый номер, и т. д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

2.Наступление

Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линией своего «дома». Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных «наступление» ведет другая команда. После 3-4

перебежек подсчитывается общее число пойманных, и объявляются лучшие спринтеры.

Правила: Действовать без сигнала запрещается. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

3.Поймай палку

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковый номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водящий до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим. (По ситуации водящим может быть тренер).

Тем, кто хочет поработать над координацией, быстротой и ловкостью, подойдут прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Если хотите усложнить это движение, просто поворачивайте тело при каждом новом прыжке на 90 градусов или используйте сразу два мяча для каждой из рук. Простые прыжки через гимнастическую скамейку также являются очень эффективным способом поработать над координацией. Но прыгать нужно не в одном направлении, а в четырех (вперед, назад, вправо, влево). Гимнасты часто делают такое упражнение: подбросить мяч (или какой-либо другой предмет), сделать кувырок, поймать подброшенный предмет. Попробуйте и вы, это очень полезно для координации.

Роль координации в спортивной жизни школы №7 .

Развить ловкость, координацию, скорость, а также хорошо потренировать мышцы помогают командные виды спорта в школьных соревнованиях, которые систематически проходят в стенах нашей школы № 7 и за ее пределами, на территории других спортивных площадок: футбол, баскетбол, волейбол и прочие. Хорошо помогает также бег по пересеченной местности. Из-за постоянной смены рельефа и необходимости перепрыгивать или огибать препятствия нервная система постоянно находится в напряжении, а тело - в полной готовности. Говоря про упражнения для развития координации движений, нельзя не упомянуть о тех видах физической активности, которые связаны с удержанием равновесия. Это может быть простая ходьба по бордюру, бревну, автомобильным покрывкам и прочим длинным и узким поверхностям. Если вы уже освоили упражнения на равновесие, попробуйте одновременно с ним перебрасывать с руки в руку мяч или перекручивать его вокруг тела. И в заключении хотелось бы отметить, что координация развивается при занятиях практически любым видом спорта. Поэтому у тех, кто ведет активный образ жизни, обычно нет проблем с этой природной способностью. Физические упражнения на координацию нужны тем, кто по жизни мало занимался спортом. А еще они понадобятся профессиональным спортсменам, которые намерены покорить новые высоты и не

могут довольствоваться нормальным уровнем координации, ловкости и скорости. И главное, что нужно запомнить: врожденную способность можно развить в любом возрасте, поэтому тот, кто готов потрудиться, сможет улучшить свою физическую форму несмотря ни на что.

Список использованной литературы:

1. Энциклопедический словарь Ф.А Брокгауза и И.А Ефрона.

Профилактика травматизма на уроках физической культуры



Иващенко Максим Васильевич, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №19» отдела образования акмата города Костанай.

На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но все же несчастные случаи с учащимися и воспитанниками случаются, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходятся средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего.

На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря. Целью данной работы является вооруже-

ние преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

- Причины методического характера
- неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
 - выполнение сложных, незнакомых упражнений;
 - занятие без разминки или недостаточной разминки;
 - отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся;
 - причины организационного характера;
 - отсутствие должной квалификации у учителя;
 - проведение занятия без преподавателя;
 - нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
 - неудовлетворительная воспитательная работа с учащимися;
 - нарушение правил врачебного контроля;
 - неблагоприятные метеорологические условия.

Сегодня мы будем говорить о том, как предупредить травмы. Травмы происходят у детей как в школе, так и за ее пределами – дома, на улице. Чаще всего они связаны с, казалось бы, безобидными ситуациями: шел по лестнице – неудачно встал, играл на перемене, задел неловко товарища, побежал на улице – упал.

Моя задача сегодня, как учителя физической культуры, который непосредственно на уроках развивать у детей опорно-двигательный аппарат, укрепляет костно-мышечную систему, обратить ваше внимание, уважаемые родители, на систему семейного воспитания по созданию условий для укрепления физической подготовленности детей.

Остановлюсь на условиях, созданных в школе, для предупреждения травматизма у детей. Во второй половине дня работают такие кружки, секции, студии как: теннис, волейбол, работает тренажерный зал. Однако, часть детей не посещает кружки, секции, которые направлены на укрепление своего здоровья. Стиль жизни ребенка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребенка к здоровому образу жизни. Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма.

Урок физической культуры – самый травматичный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребенка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры. Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке

физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно снять спортивную форму (во избежание простудных заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног). Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности. Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности. Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально-психологических стрессов, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребенка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма.

Избыток веса у школьника так же, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры. Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка, укомплектованная всем необходимым, находится в спортивном зале;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала: убрать все посторонние и выступающие предме-

ты; проверить чистоту пола; наличие освещения и вентиляции в зале; убедиться в исправности инвентаря; проветрить помещение; проверить температурный режим в зале.

- учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- проверить наличие (отсутствие) слуховых аппаратов у учащихся;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плану - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;



- в конце занятия провести упражнение на восстановление дыхания;
- учить учащихся правильно и безопасно выполнять упражнения;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;

- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения учителя до, вовремя, и после занятий;
- требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о

случившемся администрации школы и родителям;

- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- провонять детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- проверить верхнюю одежду учащихся;
- закрыть раздевалки;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ДО-ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ.

Первая помощь — это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей. Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Имobilизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.).
4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Правильность и целесообразность.
2. Быстрота.
3. Обдуманность, решительность и спокойствие.
4. Вид и тяжесть травмы
5. Способ обработки раны, места повреждения.
6. Необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.
 2. Время возникновения травмы.
 3. Место возникновения травмы.
- Немедленно сообщить о случившемся администрации школы.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Кулак Светлана Ивановна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №19» отдела образования акимата города Костанай.

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутки проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках (примерно на 10-й и 20-й минуте), за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий.

Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок.

Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы). Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя за партой или стоя около нее. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Дома учащиеся повторяют уже знакомые

им комплексы физкультминуток во время выполнения ими домашних заданий, во время занятий на компьютере, во время чтения книг или просмотра телепередач.

Ниже предлагаются варианты комплексов упражнений для снятия напряжения с глаз, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и рук, для снятия утомления с туловища и ног, а также комплексы общего воздействия.

Комплексы упражнений физкультурных минуток

1. комплекс

1. И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. ФМ общего воздействия

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.



3. ФМ общего воздействия

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. По-вторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4. ФМ общего воздействия

1. И.п - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.



Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.- сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же на-лево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.



4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями вверх, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п.- тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх. 1. - дугой вверх расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.



4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в

стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - «уронить» руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.



Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть

руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть газ направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.



Спортивный праздник «Разноцветные мячи»



Анцупова Светлана Николаевна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №19» отдела образования акмата города Костанай.

Цели:

* Развитие координации, быстроты, ловкости при владении разными мячами.

* Знакомство с историей возникновения мяча, разновидностью игр с мячом.

* Воспитание чувства взаимопомощи, товарищества, сопереживания.

* Воспитание интереса к занятиям игровыми видами спорта.

Зал украшен воздушными шарами, плакатами «Разноцветные мячи», «Мой весёлый, звонкий мяч»; фотографиями различных игр с мячом, названиями этих игр.

В сетке лежат разные мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, гандбольный, для хоккея на траве и на льду, для большого тенниса и для настольного тенниса).

Оборудование и инвентарь: две скамейки для команд, стойки - 8 шт., мячи (по два) - хип-хоп, баскетбольный, футбольный, волейбольные, для пинг-понга, теннисные (по количеству участников), пластмассовые корзины для бумаг - 2 шт., обручи - 4 шт., ракетки для бадминтона - 2 шт., ракетки детские пластмассовые - 2 шт., воздушные шары - 2 шт. Музыкальный центр, фонограммы песен: «Спорт», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Бадминтон».

Ход праздника

Звучит песня «Спорт». Команды (6 мал.+6 дев. в каждой) входят в зал. Рассаживаются по своим местам (скамейкам).

Ведущий: Сегодня наш праздник посвящён очень важному предмету, с которым мы встречались на каждом уроке целый месяц. А знаком он вам с рождения.

Он упрямый и пузатый.
Больно бьют его ребята
Отчего беднягу бьют?
Оттого, что он надут. (Мяч)

Много разных игр с мячом,
Не со всеми я знаком.
Людам мяч давно известен,
Разным был он в каждом месте:
Из травы, из тряпок, глины,
Деревянным он бывал.
С появлением резины,
Он прыгучим лёгким стал.
Ах, мячи, мячи, мячи!
Вы прыгучи, горячи!
Создаёте настроенье,
с вами радостно общенье.
Ваши дивные движенья
дарят чудные мгновенья!
Эй, мячи! Вы все готовы
Открывать наш праздник новый?
Я на время умолкаю,
Слово вам предоставляю.

Ведущий: В Африке на берегу реки Нил с незапамятных времён живут жуки-скарабеи. Те, что ска-тывают земляные шарики. Может, у скарабеев за 5 тысяч лет до нашей эры люди научились лепить шары из нильского ила?..

(Показывает большой мяч «хип-хоп») Но этот-то мяч не из нильского ила! С тех пор изобретали столько мячей!.. Тряпичных, войлочных, каменных, деревянных!.. Мячи наби-вали перьями, песком, даже фисташковыми зёрнами!.. играть в них считалось страшно полезным делом. Один древнеримский врач всем больным, вместо лекарств, прописывал игру в мяч. А погоняй-ка такой, каменный или с песком! Тяжеловато.

Итак, начинаем весёлые состязания.

1 эстафета. Прокатить руками большой мяч «хип-хоп» до стойки и обратно. Кто быст-рее? (Во 2-4 классах участники, сидя на скамейке, передают мяч над головой назад. Последний, получив мяч, ведёт его до стойки и обратно одной рукой, садится вперёд и передаёт мяч)

Судья объявляет результат. Фиксирует его в протоколе.

Ведущий: следующая эстафета посвяще-на ...

(Баскетбол) – игра такая,
Занимайся круглый год.
Не лежу я, ожидая,
Когда солнце припечет.

Я в корзину залетаю
За игру немало раз.
Отовсюду попадаю,
Если меток чей-то глаз.
А из трехсекундной зоны
Сверху вниз вхожу, как гвоздь,
Не помогут и заслоны,

Я кольца желанный гость.

Но меня не тронь ногами,
Не по нраву это мне,
Лишь умелыми руками
Управляюсь я в игре.

Пас – язык игры командной,
Пас красивый я люблю.
И финты с обводкой ладной
Украшают всю игру.

2 эстафета. Провести мяч одной рукой до стойки и обратно (4 класс- змейкой между стойками). Передать мяч от линии (линии нападения в волейболе) следующему. За нарушение правил баскетбола начисляются штрафные секунды.

Судья объявляет результат. Фиксирует его в протоколе.

Ведущий :

Ах, футбол! Игра простая,
Только нужен мне простор.
От ударов я, взлетая,
Вдаль лечу во весь опор.

Я люблю душой футбольной
Солнце в небе и траву,
Но и дождь, и ветер вольный
Не сорвут мою игру.

Комбинации на поле
Хитроумные плету,
Воплощение их в голе
Я всегда с надеждой жду.
Я люблю влетать в ворота,
Слышать радостное «Г-о-л!»
У меня одна забота,
Чтоб красивый был футбол.

Не люблю, когда руками
Меня трогают порой.
Укротить меня ногами
Можно или головой.

Скоро, скоро заиграю,
К этим играм я готов.
Я ребятам помогаю,
Чтобы каждый был здоров!

Бывший футболист из Чехословакии Ян Мелишко стал футбольным жонглером. Его рекорд – 17 тысяч ударов головой по мячу без перерыва! Жонглируя мячом, он может петь, вести мотоцикл, бегать по лестнице, танцевать вальс... А однажды, подкидывая мяч головой, он прошёл 14 километров.

3 эстафета. Провести мяч ногами до стойки и обратно, не беря мяч руками. От синей линии отдать мяч следующему. Вставать с места можно только остановив мяч ногой. За ошибки начисляются штрафные секунды. Судья объявляет результат. Фиксирует его в протоколе.

Ведущий: «Фут» в переводе с английского «нога». А баскетбол своему названию обязан корзине... из-под персиков. Именно её приспосабили для первого на планете баскетбольного матча. Изобретатель этой игры американец

Джеймс Нейсмит. «Бол» – «мяч», «бас-кет» – «корзина».

4 эстафета. Передача мяча от груди капитану, стоящему в обруче. Мяч можно передать только стоя хотя бы одной ногой в обруче. Получив мяч обратно, обежать стойку, отдать следующему от синей линии.

Судья объявляет результат. Фиксирует его в протоколе.

Ведущий: Я изобрела новую игру – теннисбол. Что же это за игра? Это соединение двух знакомых вам игр. Каких?

Теннис – сложная игра,
Это всем понятно.
Но согласны все друзья,
Что смотреть приятно.

Корт зеленый, травяной,
Ах! Какой он быстрый
Трудно справиться со мной –
Эйс проходит чистый.

Ах! Ракеточка со мной
Струнами играет,
Поднимает тонус мой,
Силой наполняет.

Я люблю полет «свечой»,
Хитрые обводки,
Выход к сеточке порой,
Где удар короткий.
Кроме тенниса ребятам
Для метаний я служу,
И душа моя так рада,
Что им пользу приношу.

5 эстафета. Броски в корзину теннисного мяча от центральной линии в корзину для бу-маг, которую держит стоящий в обруче капитан. При попадании в корзину участник обе-гает стойку, передаёт эстафету касанием руки. При непопадании – подбирает мяч и воз-вращается с мячом.

Судья объявляет результат. Фиксирует его в протоколе.

Ведущий: Индейцы считали мяч символом Солнца и Луны. Поэтому во многих играх его даже руками не касались. А только ракетками. Никогда и ни за что игрок индеец нарочно не ударил бы соперника. Но если уж нечаянно «засветят», индеец должен был, перетерпев боль, рассмеяться. Злиться в таких случаях или плакать считалось позорным и недостойным мужчинами.

Мяч и шарик называют
В малом теннисе меня.
На столе со мной играют
Тет-а-тет и два на два.

От ракетки отлетая,
Должен я на стол попасть.
Траектория крутая
Надо мной имеет власть.

Так подкручен я порою,

Что отскока нет почти,
Или от стола стрелою
Могу в сторону уйти.

Меж атакой и защитой
Вечный спор, а что сильней?
Красота игры открытой,
Как мне кажется, важней.

Смеси, топы слева, справа –
Это признак мастерства
Теннис – отдых, спорт, забава,
Всем доступная игра!

6 эстафета. Пронести мяч для пинг-понга
на ракетке.

Судья объявляет результат. Фиксирует
его в протоколе.

Ведущий: Однажды, две тысячи лет на-
зад, в Риме случилось вот что. Учитель гимнасти-
ки, звали его Атциус, проходя мимо мясной
лавки, обратил внимание на огромный бычий
пузырь. Надутый воздухом и перевязанный вер-
евкой, он висел над входной дверью для красо-
ты. Южный ветер трепал пузырь и стучал его об
стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило.
Он купил пузырь. Обшил его чехлом из кожи,
и получился мяч – лёгкий и прыгучий! Вот это
было открытие! У меня нет бычьего пузыря. Но
зато есть вот что...(показывает воздушный ша-
рик)

7 эстафета. Подбрасывая воздушный ша-
рик ракеткой для бадминтона, дойти до стойки и
обратно.

Судья объявляет результат. Фиксирует его в
протоколе.

Ведущий: Пока судьи подсчитывают ре-
зультаты, послушайте стихи о других играх.

Должен я, друзья, заметить,
Есть еще мячи на свете.
Я по долгу своей службы
Не теряю с ними дружбы.
Нет пока что в школе их,
Расскажу чуть-чуть о них.

Ватерпольный необычный
Среди игровых мячей,
К водяной среде привычный,
Он, как рыбка, вьется в ней.

Есть мячи хоккейные,
Зимние и летние,
Дружат они с клюшками –
Верными подружками.
Их стихия – это поле,
Привлекает их раздолье,
Летом поле травяное,
А зимою – ледяное.

Один мяч от всех отличный,
Вид имеет непривычный,
Он не круглый, а овальный,
На полет рассчитан дальний.
Атаки веером летят,
А пас дается лишь назад,
По воротам бьют ногами,
В зону вносятся руками,

И порою, как в борьбе,
Схватки жаркие в игре.
Регби – так ее зовут,
Мне судить ее – не труд.

Волейбол

Над площадкой я летаю,
Словно крылья у меня.
Через сетку я порхаю
Много раз туда-сюда.

На площадку опускаться
Мне умело не дают.
Эх! Люблю сквозь блок прорваться,
Когда с паса сильно бьют.

Раз-два-три, я в ритме вальса,
Прием снизу – пас – удар.
Эй, соперник, постарайся,
Чтобы вниз я не упал!

Двадцать пять – вершина счета
И опять игра с нуля,
Но победа ждет кого-то,
Незнакома мне ничья!

С удовольствием играю
В «пляжный» летом иногда,
Закаляют, вдохновляют
Солнце, воздух и вода!

ГАНДБОЛ

Эх, игра моя лихая!
Смелость, быстрота, напор!
Как ядро, путь пробивая,
Я лечу в воротный створ.
А ворота защищают
С крепким духом вратари,
На лету мячи хватают –
Словно мыла пузыри.

Я люблю атаки с края,
Виртуозность там нужна,
Над штрафною чтоб взлетая,
Забивать голы с угла.

Лишь три шага я в неволе,
А потом бросок иль пас.
И полет через все поле
Совершаю я подчас.

Я все качества отлично
Развиваю у ребят.
Кто мне предан безгранично,
Тем всегда помочь я рад

Судьи подводят итоги, объявляют ре-
зультаты и награждают победителей грамотами
и сладкими призами. Команды выходят из зала
под музыку из к\ф «Вратарь».

ИТОГИ РЕСПУБЛИКАНСКИХ И ОБЛАСТНЫХ СПАРТАКИАД ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ



Молдахметов Абай Жантасович, главный специалист отдела спорта Регионального центра физической культуры и детского-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области.

Спартакиада - это эффективный инструмент привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. У спортсмена, принявшего участие в соревновании, возникает естественное желание улучшить свой результат, и он начинает чаще ходить на тренировки, чтобы готовиться к следующим соревнованиям. А активный и здоровый образ жизни - это и есть наша главная задача.

Начало 2017 года ознаменовано рядом ярких и знаменательных событий в спортивной жизни костанайских школьников. Под эгидой Регионального центра физической культуры и детского-юношеского туризма (далее Центр) учащиеся нашей области получили возможность поучаствовать в областных и республиканских мероприятиях.

Особо хотелось отметить поистине звездное выступление наших учащихся в VIII-ой зимней Спартакиады школьников и учащихся колледжей Республики Казахстан посвященной главному событию года Международной специализированной выставке «EXPO-2017 – Энергия будущего» по 9 видам спорта: лыжным гонкам, биатлону, шорт-треку, зимнему президентскому многоборью, зимнему спортивному ориентированию, фигурному катанию, футзалу (юн.дев.), хоккею с шайбой, конькобежному спорту.

VIII-ая зимняя Спартакиада школьников и учащихся колледжей Республики Казахстан проводилась с февраля по марта 2017 года в городах Риддер (биатлон, лыжные гонки, зимнее спортивное ориентирование), в Астане (фигурное катание, конькобежный спорт, футзал (юн.

дев), президентское многоборье, шорт-трек, хоккей с шайбой).

В шести видах спорта наши команды в тяжелой бескомпромиссной борьбе показали хороший результат, став чемпионами в большинстве видов, тем самым принесли в общую копилку результативные очки. В общекомандном зачете Костанайская область заняла почетное второе место из шестнадцати регионов Республики.

В отдельных видах программы VIII-ой зимней Спартакиады школьников и учащихся колледжей Республики Казахстан победителями и призерами стали:

- Шорт-трек – 1 место
- Конькобежный спорт – 1 место
- Лыжные гонки (юн., дев.) – 2 место
- Зимнее президентское многоборье (девушки) – 2 место
- Зимнее президентское многоборье (юноши) – 3 место
- Хоккей с шайбой – 3 место

Соревнования VIII-ой зимней Спартакиады показали растущую популярность зимних видов спорта. Прошедшие старты показали возросший уровень конкуренции среди регионов, замечен рост массовости, мастерства юных спортсменов.

Помимо участия в Республиканской Спартакиаде Центром были организованы областные зимняя и летняя спартакиады школьников и студентов колледжей. Данные Спартакиады также были посвящены Международной специализированной выставке EXPO-2017.

В декабре 2015 года, по итогам года, Центром было организовано плановое областное совещание методистов физической культуры отделов образования районов и городов. На совещании был рассмотрен вопрос по развитию физической культуры и привлечению учащейся молодежи к занятиям спортом. По итогам совещания было принято коллегиально решение о разделении общекомандного зачета среди городов и районов. Данное решение было принято в качестве эксперимента для анализа участия регионов в комплексных мероприятии и оценки работы учителей физической культуры в целом. В результате заметно активизировались отделы образования. Благодаря принятым изменениям у учителей физической культуры из сельских регионов появился стимул по привлечению учащихся к занятию спортом и подготовке команд для участия в областных соревнованиях. Кроме того заметно увеличился охват участников районных команд в областных комплексных мероприятиях.

Так, во исполнение плана мероприятий Управления образования акимата Костанайской области, с января по февраль 2017 года была организована ежегодная областная зимняя Спартакиада школьников и студентов колледжей, с общим охватом 730 учащихся. Данная

Спартакиада проводилась по четырем видам спорта: зимнее президентское многоборье, футбол, лыжные гонки, хоккей с шайбой.

По итогам Спартакиады в общекомандном зачете победителями и призерами стали:

Среди городов: 1 место – г.Костанай, 2 место – г.Рудный, 3 место – г.Аркалык.

Среди районов: 1 место – Житикаринский район, 2 место – Узункольский район, 3 место – Аулиекольский район.

С февраля по май 2017 года прошла областная летняя Спартакиада школьников и студентов колледжей по двенадцати видам спорта: настольный теннис, шахматы, шашки, тогызкумалак, баскетбол, волейбол, қазақ күресі, футбол, туристское многоборье. Общий охват составляет 1304 учащихся.

По итогам Спартакиады в общекомандном зачете победителями и призерами стали:

Среди городов: 1 место – г.Костанай, 2 место – г.Аркалык, 3 место – г.Лисаковск.

Среди районов: 1 место – Аулиекольский район, 2 место – Житикаринский район, 3 место – Карабалыкский район.



Аналитическая информация о развитии физической культуры в Костанайской области

По состоянию на сентябрь 2017 года на 510 школ Костанайской области приходится 461 спортивных зала из них 56 приспособленных и 404 стандартных, 4 бассейна, 588 спортивных площадок и 8 гимнастических залов. Количество спортивных секций на 2017 год 2242 в которых занимается 32159 учеников по разным видам спорта.

В школах системно проводится сдача президентских тестов. За период 2015-2017 года заметно увеличение при сдаче нормативов по Президентским тестам в Костанайской области с 9 до 17 лет, (2015 год – 883 учащиеся, 2016 год – 920 учащиеся, 2017 год - 962 учащиеся) выполнили Президентский уровень, (2015 год – 2372 учащиеся, 2016 год – 1948 учащихся, 2017 года – 1916) учащихся – национальный уровень.

Ежегодно в программе областных спартакиад проводятся соревнования по зимнему и летнему Президентскому многоборью. Так же на местах проводится сдача нормативов по Президентским тестам с одновременным участием учащихся всех школ районов и городов.

За 2017 год методическим отделом регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области был проведен ряд мероприятий:

- Семинар-совещание со специалистами ГорРай ОО по физической культуре,
- Областной конкурс «Лучший учитель физической культуры 2017 года»;

Так же на конец года планируется проведение ежегодных конкурсов.

- Областной детский исследовательский конкурс «ДИФКИС»;
- Областной конкурс «УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ».

РЦФК и ДЮТ, как всем известно, осуществляет работу по физической культуре и методической помощи учителям физической культуры в учебных заведениях Костанайской области.

Поэтому на конец 2017 года планируется два выездных областных семинара по обобщению опыта отделов образований Карабалыкского и Карасуского районов. Цель таких мероприятий, это показатель работы методических кабинетов в отделах образования Костанайской области. На таких семинарах учителя физической культуры и методисты делятся своим опытом, те же перенимают его. Зачастую на таких семинарах учителя проводят коучинги, тренинги, теоретические части проходят с выступлением докладов, также проходят и практические части, открытые уроки, спортивные праздники и т.д. .

Такие семинары проходят у нас не впервые, но отделы образования проводят семинары на высшем уровне.





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



Туристский квест по вело пешему маршруту



Туристский квест по вело пешему маршруту



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"



Победитель конкурса "Лучший учитель физической культуры"



Областное совещание с методистами по физической культуре

«Для современного казахского общества чрезвычайно важно развивать присущие нам черты совестливости, чести и благородства»

Н.А. Назарбаев (Президент Республики Казахстан).



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области