

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



9 772310 693142

№1 (20)

31 МАРТА 2018 ГОДА

Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры

стр. 4

Влияние туристского многоборья на физическое развитие школьников

стр. 6

Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола

стр. 21



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января - 31 марта 2018 года

ОТДЕЛ СПОРТА

31.01-23.02.2018

ОБЛАСТНАЯ ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННАЯ 20-ЛЕТИЮ СТОЛИЦЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН - ГОРОДА АСТАНЫ - ПО ВИДАМ СПОРТА: ФУТЗАЛ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ. ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

26.02.-1.04.2018

СОРЕВНОВАНИЯ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ СТОЛИЦЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН - ГОРОДА АСТАНЫ - ПО ВИДАМ СПОРТА: ТОГЫЗКУМАЛАК.ШАХМАТЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. БАСКЕТБОЛ. ДЗЮДО. ГИРЕВОЙ СПОРТ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

23-25.02.2018

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ЛЫЖНОМУ ТУРИЗМУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ 2000 ГОДА И МЛАДШЕ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РУХАНИ ЖАНҒЫРУ»

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

22.01.2018

ОБЛАСТНОЙ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР "ВНЕДРЕНИЕ ОБНОВЛЕННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ"

21.02.2018

ОБЛАСТНОЙ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО КАЗАХСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РУХАНИ ЖАНҒЫРУ»

15.03.2018

ОБЛАСТНОЙ ТРЕНИНГ "ПУТЬ К УСПЕХУ-СТУПЕНЬКИ К МАСТЕРСТВУ"

31.04.2018

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

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Рябченкова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший преподаватель
кафедры 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.Каирбекова 397

Телефон:
+7(7142) 39-04-25
E-mail:
rcfk_fizkultura@mail.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

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

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

Журнал отпечатан в
ТОО "Риск Бизнес Кокшетау КЗ",
г.Кокшетау, ул.Потанина, 31,
тел. 8 (716-2)25-70-41
Общий тираж: 600 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **А.И.Кищук.** Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры

6 **Н.С.Аманов.** Влияние туристского многоборья на физическое развитие школьников

9 **С.Т.Батырғожин.** Қазақ ұлттық ойындарының функционалдық білім берудің тәрбиелік қайнар көзі

10 **Н.С.Нурписова.** Денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, оқушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

12 **Э.Қ.Ивышева.** Ашық сабақ. Акробатика элементері

15 **Е.М.Жүсіпов.** Қазақ күресі мектепте

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

18 **И.А.Рябова.** Внедрение элементов регби на уроке физической культуры

21 **В.И.Петрущенко.** Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола

24 **Н.У.Абдигалиев.** Ұлттық спорт рухты көтереді

25 **А.Ж.Молдахметов.** Олимпийские секундомеры

РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Кищук Александр Ильич, учитель физической культуры КГУ «Денисовская средняя школы №1» отдела образования акимата Денисовского района.

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в неординарной творческой личности. Неопределенность современной окружающей среды требует не только высокой активности человека, но и его умения, способности нестандартного поведения.

Раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну их главных проблем совершенствования системы образования. Одаренность детей устанавливается и изучается мною в процессе обучения и воспитания, в ходе выполнения ребенком той или иной содержательной деятельности.

При подходе к одаренному ребенку я наблюдаю за его индивидуальными проявлениями. Чтобы судить об его одаренности, нужно выявить то сочетание психологических свойств, которое присуще именно ему, то есть нужна целостная характеристика, получаемая путем разносторонних наблюдений.

На уроке или тренировке организуется нужная для исследования обстановка, которая является для ребенка совершенно привычной и когда он может и не знать, что за ним специально наблюдают. Иногда я и сам как наблюдатель являюсь участником происходящего. Признаки одаренности ребенка важно наблюдать и изучать в развитии. Для их оценки требуется достаточно длительное прослеживание изменений, наступающих при переходе от одного возрастного периода к другому.

Личность учителя является ведущим фактором любого обучения. Не является исключением и ситуация с учителем для одаренных детей. Наиболее существенным факторам успешности работы учителя является глобальная личностная характеристика — система взглядов и убеждений, в которой большую значимость имеют представления о самом себе, других людях, а также о целях и задачах своей работы. Имен-

но эти составляющие постоянно проявляются в межличностном общении.

На уроках физкультуры мы разрабатываем гибкие, индивидуализированные программы; создаем теплую, эмоционально безопасную атмосферу в классе; предоставляем учащимся обратную связь; используем различные стратегии обучения; уважаем личность; способствуем формированию положительной самооценки ученика; уважаем его ценности; поощряем творчество и работу воображения; проявляем уважение и индивидуальность ученика.

Интерес учащихся к урокам физической культуры возрастает с широким выбором подвижных и спортивных игр на уроке, что способствует эффективному воспитанию координационных и интеллектуальных способностей школьников, положительному отношению к физической культуре в целом.

При должной организации учебного процесса возрастает самостоятельность, инициативность и познавательная активность учащихся, развитие способностей у одаренных детей.

На уроках физкультуры одаренные дети выступают в роли ведущих занятия в группе, инструкторов, судей, исследователей.

Работа с учащимися на уроках физкультуры по учебной программе разбита на несколько этапов:

I этап - базовый - 5-7-е классы;

II этап - углубленное изучение физических упражнений - 7-9-е классы;

III этап - физическое совершенствование - 9-11-е классы.

В нашей школе группы учащихся для занятий на тренировках по волейболу формируются в начале учебного года в соответствии с возрастом и физической подготовленностью. Учебно-тренировочные занятия ведутся под моим руководством на базе Денисовской средней школы №1, дополнительно наши дети посещают детско-юношескую спортивную школу.

Учебно-тренировочные занятия не ориентированы (особенно в первые годы занятий) на достижение индивидуально возможных высоких результатов. При нормировании физических нагрузок учитываются как возрастные возможности детей, так и параметры умственных нагрузок в течение учебного года.

В целях лучшего воспитания у учащихся потребности в физическом самосовершенствовании, развитии умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями учебно-тренировочные занятия в классе соединяются с выполнением самостоятельных заданий, выполняемых на тренировках.

В ходе изучения программы на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях наши учащиеся применяют знания, методические умения, навыки, приобретенные на уроках физической культуры, проходят инструкторскую, судейскую практику.

При формировании положительного отно-

шения учащихся к углубленному физкультурно-спортивному совершенствованию нами учитывалась по возможности вся совокупность факторов, способных повлиять на их сознание, поведение, мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Индивидуально-личностный подход в обучении на уроках физической культуры - одна из более значимых психолого-педагогических проблем - проблема организации и руководства учебной деятельности учащегося. Особенно это актуально в условиях модернизации образования, когда требуется по-новому взглянуть на различные аспекты работы с учащимися.

Только тогда, когда ученик заинтересовался и понял значимость того или иного двигательного действия, он начинает воспринимать меня, учителя, как наставника и тогда начнется сотрудничество учителя и ученика.

Моя задача в школе - побуждать и поддерживать интерес учащихся к занятиям, стремление к совершенству. Эта проблема заключается в учете индивидуальных особенностей каждого ученика. Решение ее строится в соответствии с личным опытом «научить может умеющий» и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Наиболее приемлемым в работе с учащимися является метод индивидуального обучения навыкам. Индивидуальная работа позволит, во-первых, подобрать индивидуальный режим работы, во-вторых, воспитать самостоятельность, активность при решении двигательных задач, целеустремленность и самоуважение.

Для этого можно проводить работу по индивидуальным карточкам, нужно включать не только упражнения, которые можно выполнить без особого труда, но и те, что в данный момент еще пока не под силу, но станут выполнимы в результате активной познавательной деятельности. Задания строго индивидуальны с учетом знаний и умений данного ученика или группы и должны всегда подразумевать поиск нового оптимального решения.

Например, из предложенных акробатических элементов составить комбинацию, используя разумные связки. Количество элементов в каждом индивидуальном случае может быть различно. Из одних и тех же элементов каждый ученик может составить совершенно различные комбинации, каждое упражнение в зависимости от сложности оценивается в баллах.

Учащиеся выполняют предложенные упражнения (все или на выбор), зарабатывают свои баллы, а учитель выставляет отметку. Таким образом учитель управляет деятельностью ученика по средством баллов.

Карточка - задание

Кувырок вперед - 1 балл.

Кувырок назад - 2 балла.

Кувырок вперед из стойки на руках (новый элемент) - 10 баллов.

Длинный кувырок - 10 баллов.

Стойка на лопатках - 1 балл.

«Мост» и подъем из «моста» (любым способом) - 4 балла.

Пережат в группировку из стойки на лопатках, -

Збалла.

-«5» - 22 балла.

-«4» - 18 баллов.

-«3» - 16 и ниже.

Карточек такого типа может быть много, задания в них разные. Можно предлагать одаренным учащимся усложнить или изменить технику выполнения, из предложенных элементов составить комбинацию, сравнить выполнение своей комбинации и комбинации партнера, выявить ошибки, объяснить целесообразность выполнения этих упражнений, предложить подводящие упражнения для исправления ошибок.

Используя такую форму работы на уроке (ученик + учитель), я повышаю эффективность урока, устанавливаю психолого-педагогический контакт между учеником и учителем, когда ученику интересно учиться, а учителю интересно учить. Повышаю сознательный интерес к занятиям физической культуры, появляется желание больше знать и уметь, то есть развиваю познавательный интерес.

Часто мною применяется такая форма обучения, как урок-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах урока и разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулируют активность на уроке.

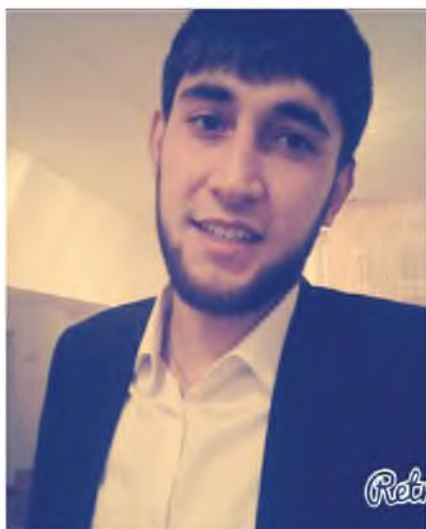
Все эти уроки объединяют общие признаки:

- Тесное взаимодействие учителя и ученика.
- Высокая степень организации мыслительной деятельности.
- Сочетание коллективных форм работы с индивидуальными.
- Повышение степени эмоционального воздействия на учащихся.
- Максимальная познавательная самостоятельность.
- Стимулирование индивидуального обучения, что способствует реализации дифференцированного подхода.
- Повышение эффективности процесса обучения.

Одаренность настолько индивидуальна и неповторима, что вопрос об оптимальных условиях обучения каждого ребенка должен рассматриваться отдельно.

Учитель должен научить школьника учиться. В работе с детьми необходимо помнить мудрость древних: «Ученик - это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь».

Влияние туристского многоборья на физическое развитие школьников



Аманов Назым Сыдыкжанович, учитель физической культуры ГУ «Борис-романовская школа» отдела образования акимата Костанайского района.

В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду – есть водопровод, не надо заготавливать дрова – газовая или электрическая плита решит эту проблему. Школьные уроки физкультуры – трижды в неделю по 40 минут – дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма.

Современные школьные программы по физической культуре наряду с обязательным базовым компонентом предусматривают включение в образовательный процесс обучение дополнительным видам спорта через вариативную часть, что составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть используется педагогом исходя из конкретных региональных, национальных особенностей работы образовательного учреждения. Являясь дополнением базовой части, она способствует расширению интереса к занятиям физической культуры и планируется с учетом индивидуальных способностей детей. Следовательно, разнообразное планирование вариативной части позволяет добиваться более продуктивного обучения предмету.

Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнять эти пробелы. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляют сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознатель-

ности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Туризм, как вид внеклассного занятия, направленного на развитие физических качеств школьников, выражается в туристском многоборье.

Туристское многоборье – это не олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростное прохождение трассы (с использованием специального снаряжения), на которой плотно сконцентрированы различные препятствия, встречающиеся в туристических походах.

Трассы многоборья подразделяются на классы сложности, при этом первый класс считается самым легким, пятый – самым сложным. Туристическое многоборье может быть водным, горным, пешим, лыжным.

Туристское многоборье – относительно молодой, но популярный вид спорта, основанный на прохождении дистанций с характерными для туристских походов препятствиями (крутые склоны, переправы, болота и т.д.). Чем труднее препятствия, тем выше категория сложности дистанции. Соревнования проводятся, преимущественно, в «природных условиях».

Занятия туристским многоборьем предъявляют определенные требования физической подготовкой туристов.

В энциклопедическом варианте физической подготовкой туристов называется развитие физических качеств, формирование и закрепление путем систематических тренировок двигательных навыков, необходимых для занятия туризмом.



Физическая подготовка – средство повышения физической работоспособности человека как основа эффективности выполнения его технических и тактических действий.

Для тренированного человека характерны:

- высокая «вработываемость», быстрое включение всех необходимых для работы механизмов и систем организма;

- «экономизация» энергозатрат и функций организма в покое и при работе;
- «высокий предел работоспособности» при максимальном использовании энергетических и функциональных резервов;
- повышенная устойчивость к утомлению;
- ускорение восстановления после нагрузки.

Это обусловлено, прежде всего, соображениями безопасности походов, соревнований, которая может быть обеспечена при соответствующей подготовке туристов, обладающих в частности достаточным уровнем развития физических качеств.

В туристском многоборье, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.



На занятиях туристским многоборьем воспитываются основные качества: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.

Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических ус-

ловий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависит от его выносливости. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсета», укреплять дыхательную мускулатуру.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться. Главное отличие данного вида спорта от других видов спортивного многоборья заключается в том, что оно обеспечивает широту информационно-познавательной деятельности, разнообразие форм взаимодействия спортсменов (эстафетные дистанции, совместно-параллельные гонки патрулей, работа в связках и т.п.).

Роль туристского многоборья в физическом развитии школьников многогранна. Это средство оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности школьников на протяжении всего периода обучения в школе. Внеурочная работа (внеклассная, внешкольная) по физическому воспитанию школьников посредством туризма

способствует повышению уровню двигательной активности детей, содействует полезной организации досуга, удовлетворяет индивидуальные потребности и интересы в физическом совершенствовании, развивает социальную активность школьников.

Основными задачами, которые решаются в процессе занятия туристским многоборьем, являются: содействие укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности; обеспечение всестороннего развития физических качеств, закрепление и усовершенствование приобретенных ранее жизненно важных двигательных умений и навыков, пополнение их новыми умениями и навыками; расширение и углубление знаний в области физической культуры и туризма, обучение рациональному использованию этих умений и в быту, и режиме жизненной практики.



ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ТӘРБИЕЛІК ҚАЙНАР КӨЗІ



Батыргожин Сагит Тургумбекович, Қостанай қаласы әкімдігінің **Ғ.Қайрбеков** атындағы «№9 орта мектебі» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай Құнанбаев «Ойын ойнап, ән салмай, өсер бала бола ма?» - деп айтқандай баланың өмірінде ойын ерекше орын алады. Халқымыз ойындарды тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, олардың мінез-құлқының қалыптасу құралы деп ерекше бағалаған.

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында: білім алушылар мен тәрбиелеушілер, педагог қызметкерлері мен ересектері арасында әр түрлі: спорттық жарыстар, ұлттық ойындар, семинарлар, конференциялар сондай-ақ, іс-шаралар ұйымдастыру және өткізу көрсетілген. Демек, қазақтың ұлттық ойындары сауықтық жағынан ғана емес, ол-спорт, ол- өнер, ол-шаруашылық тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы.

Ұлттық ойындардың адамға тигізетін пайдасын халық ертеден-ақ білген. Ойындар атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып, халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі әрі көрінісі болған. Қазақтың ұлттық ойындары жүгіру, секіру элементтеріне бай. Ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – жас ағзаның дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты сонымен қатар, мінез-құлық ерекшеліктерін, білек-күшін, дененің сомданып шынығуын қалыптастырады.

Бүгінгі жас ұрпаққа үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі қоғамның басты міндеттердің бірі. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге

бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін ойындар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Бұл ойындардың көбісінің ежелден қалыптасқан арнайы өлеңдері бар. Өлеңдер ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын арттырып, еңбекке баулиды, ширқтырып, шынықтырады. Ұлттық ойындардың қысқаша мазмұнын былай бейнелеуге болады:

«Ақшамшық» (сақина салу) - қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Оны халық арасында «Сақина салу», «Сақина тастау» деп те айтады. Ойынға он-он бес адам қатысып, ортаға бір жігітті немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады.

«Теңге алу» - жерде жатқан теңгені атпен шауып келе жатып іліп алу - үлкен ептілікті, ат құлағында ойнайтын шабандоздық тәжірибені қажет етеді. Теңгені жерден іліп алғандарға бәйге беріледі.



«Қыз қуу» - бұл ұлттық ат спорты ойыны. Қыз қуу жарысында атқа мінген жігіт атпен шауып бара жатқан қызды қуып жетіп, оның бетінен сүюі керек.

«Асық ойыны» - қыз-бозбалалар ойыны. Жазғы айлы түнде ойнаған. Әдетте, қойдың жілігі немесе жауырыны, жамбасы пайдаланылған. Ойын жүргізуші ойыншыларды екі топқа бөледі. Сөйтіп, алдын ала әзірленген сүйекке белгі салып алған соң, оны алысырақ барып лақтырады. Кейде екі топтың мүшелері кезектесіп те лақтырады.



Қорыта айтқанда ұлттық ойындар - салауатты өмір салтын мұрат тұтқан арманшыл, елі мен жерінің қамын ойлайтын, ұлтқа тән барлық қасиетті қадір тұтатын, дара тұлға – жаңа адамды тәрбиелеп шығарудың маңызды құралы. Сабақ барысында немесе сабақтан тыс кезде баланы ұлттық ойын арқылы өмірге тәрбиелеу үздіксіз процестің жалғасы. Халықтың ұлттық ойындары - жас ұрпақтың қалыптасып өсіп-өнуіне әсер ететін факторлардың бірі және дәстүрлі мәдениетіміздің бір бағыты. Ойын - дене қозғалысы, шыныққан денесінің шеберлігі, көңіл көтеру, дем алу, бас қосып бірлесіп әдет-ғұрыпты жалғастыруға үндесу. Шаруашылықтан бос кезде той-думан мен ойын-сауықтар жиі атқарылады. Мектеп оқушыларына дене күшін, қозғалыс дағдыларын дамытуға байланысты ұлттық ойындар түрлері физиологиялық, психологиялық тұрғыдан қазіргі заман талабына сай ары қарай дамытуды қажет етеді. Мектепте оқушыларға ұлттық ойындардың құндылығын насихаттаумен қатар, оларды қолданудың озық тәжірибелерін жинақтау және дамыту керек.

Денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, оқушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыру



Нурписова Светлана Балташқызы,
Рудный қаласы «№15 орта мектебі» КММ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Қазіргі таңда жаңарған білім мазмұнындағы оқу жүйесі өркениет үрдісіне айналды. Ал, өркениеттің келешегі - бүгінгі жеткіншектер. Ертеңгі ұрпақ - ел болашағы. Ал, дені сау, білімді ұрпақ тәрбиелеу жауапкершілігі ұстаздардың еншісінде. Осы орайда «Қазақстан - 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мектептен бастау алады. Менің осы тұрғыда сабақ берудегі алдыма қойған мақсатым оқушылардың денсаулығын нығайту, сабаққа қимыл - қозғалыс ойындарын енгізе отырып, қозғалыс дағдыларын қалыптастыру. Осы бағытты ұстанып, жұмыс жүргізу үшін денсаулық сақтау технологияларының маңызы зор.

Денсаулық сақтау технологиясы формалардың, құралдардың және әдістердің жиынтығын көрсетеді, олар оқушылардың дене, психикалық, адамгершілік және әлеуметтік жетістігін қолдаудағы оптималды нәтижелерге жету үшін бағыттайды. Денсаулық сақтау технологиясында тұжырымдылық, жүйелілік, тиімділік маңызды болып саналады.

Осы орайда әр сабағымда оқушылардың қозғалыс дағдыларын қалыптастыруды өзіме міндет етіп алдым. Қозғалыс бағыты құралдарына оқытудың білім беру денсаулық сақтау технологияларының міндеттерін жүзеге асыруға бағытталған қозғалыс әрекеттері жатады. Бұл - физикалық жаттығулар, физмәдени минуттар мен жылжымалы үзілістер, «бір минуттық тыныштық», сауықтыру гимнастикасы, саусақ, және сергектік үшін салқын тиюмен байланысты ауруларға қарсы профилактика үшін тыныс алу гимнастикасы, қозғалыс дағдысына негізделген заманауи даму тренингтер. Бүгінгі күні оқушылардың өмірінде күнделікті сабақ барысындағы жан - жақты, артық ақпараттар

ағыны, оның үдемелі қарқындылығы, шамадан тыс эмоционалды жүйке жүйесіне салмақ түсу, осының бәрі шәкірттеріміздің денсаулығына әсер етпей қоймасы анық. Сондықтан сабақ кезеңінде қозғалыс ойындарын тиімді пайдалану ағзаның қорғаныш механизмін жоғарлатады, көңіл күйді жақсартады, сергек сезінуге көмектеседі. Замауи бейнероликтегі музыканың сүйемелдеуімен жаттығулар орындау, дене сымбатының қалыптасу дағдыларын қалыптастырса, денсаулық минуттары өткен сабақты еске түсіреді. Қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың міндеттері ойыншылардың дене даярлықтарын және жас ерекшеліктерін ескерілген сабақты дұрыс ұйымдастыру, бой өсуіне, сүйек-байланыс аппараттарының бекітілуіне және дамуына, тұлғасының дұрыс қалыптасуына әсері зор. Қимыл - қозғалысқа бағытталған ойын жеке тұлға қалыптастыруда үлкен ықпал ететін бұл талдау, салыстыру, жалпылау және қорытынды шығару іскерлігі көрінетін және дамыталатын саналы іс-әрекет. Бұндай ойындардың тиімділігі күнделікті практикалық іс-әрекеттегі маңызға ие. Сонымен қатар қозғалыс ойындары қозғалыс әрекеттері және ережесі ойыншыларда нақты өмірге деген мінез-құлық туралы сенімді ұғымдарды қалыптастырады.

Ойын-тәрбие құралы, дегендей қозғалыс ойындарының тәрбиелік міндеттерін тарқатып айта кетсем, оқушының бойында шапшаңдық, ептілік, күш, шыдамдылық, икемділік тәрізді қасиеттері дамиды. Тартымды ойын сюжеті қатысушылар бойында жағымды эмоцияны тудырады және қажетті ерік сапалары мен дене қабілеттерін қоса отырып кез-келген тәсілдерде көп қырлы зор белсенділікпен жеңіп отыруға шақырады.

Оқу бағдарламасының дене тәрбиесінде спорттық ойындар бар: футбол, баскетбол, волейбол, қол добына арналған ойындар шәкірттеріміздің, табиғи дарынын шыңдайды. Жеңіл атлетика сабағына жылдамдық қасиетін дамытуға болса, гимнастикада ептілік, күштілік қасиетін дамытатын жаттығулар таңдап алынады. Бұл ойындар арқылы бала назар аудару және бұлшық еттің шириығу дәрежесін реттеуді мақсат тұтамын.

Қимыл - қозғалыс ойындары бір жағынан өзінің мазмұны мен формасы жағынан эстетикалық әрекет болып табылады. Оқушылардың алдыңғы сабақта игерген қимыл дағдыларын тірек ететін әралуан ойын қимылдары оларға қолайлы дәлдікті, қалыптасқан ептілікті, ерекше мәнерлілікті жетілдіреді. Алуан түрлі қозғалыс ойындардың ішінде ұжымдық қимылды ойындардың маңызы ерекше. Ұжымдық ойын арқылы балалардың денсаулығын нығайтуға, денесінің жан-жақты дамуына және оқуға деген ынтасын арттыру мүмкіндігі туады. Сананың сезімді бақылауын күшейту қимылды ойындармен шұғылданған кезде балалардың әрекет жасаудағы шыдамдылығын, тәртіптілігін, бірге ойнайтын жолдастарының алдында әдепті болуын тәрбиелеу іске асады. Қимыл - қозғалыс ойындары балалардың игеріп үйренген қимылы дағдыларын жетілдіру және дене қабілетін

қалыптастыру ретінде қызмет етеді. Таңертеңгілік сабақта мектебімізде ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін сергіту сәтінде қолданудың қозғалыс дағдысын қалыптастыруға көмегі зор. Орта бұрында «Айдаһар», «Допты нысанаға тигіз», «Кім шапшаң?», «Көңілді ойындар!», «Мен чемпион!», «Жылан» «Жылжымалы арқан», «Үйсіз қоян», «Нөмірлерді шақыр», «Орамал», «Нысанаға дәл тигіз» т.б. ойындардың қозғалыс дағдысын жетілдіруде маңызға ие. Оқушылардың тапсырмаларды орындауда жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілей отырып, оқушы біліміне талдау жасап отыру дағдыма айналды.

Бүгінгі оқушы сабақта «қонақ» болып отырмай, нағыз кейіпкерлерге айналды. Әсіресе, дене шынықтыру сабағына оқушылардың қызығушылығы ерекше болып келеді. Сондықтан әр сабағында тапсырма беру кезінде жаңаша әдіс-тәсілдерді пайдаланудың маңызы зор екеніне көзім анық жетті. Ертеңгі күні ел намысын қорғайтын нағыз спортшы дәл бүгін ортамызда отырғаны сөзсіз. Осы орайда 7 модульді бағдарламаның «Дарынды және талантты балалармен жұмыс» түрін назарда ұстанамын.

Сонымен қатар РАФТ әдісін пайдаланып, спорттың да маңызды сала екенін түсіндіремін. Тақырып барысында ұсынылған проблема бойынша өз көзқарасын шығармашылық тұрғыдан көрсете алады. Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады. Қорыта келгенде жұмысымның нәтижесінде оқушының бойындағы жетістіктері көрінеді, салауатты өмірге икемделеді. Сондықтан менің ұстаз ретінде мерейлі мақсатым тәуелсіз елімізге саналы, ұшқыр ойлы, тәні таза, денсаулығы мықты, жоғары талғамды шәкірт тәрбиелеуге үлесімді қосу.



Ашық сабақ. Акробатика элементтері



Ашық сабақ: Сынып 11 «а»



Сабақтың мақсаты: Акробатика жаттығуларының дененің жан- жақты дамуына ықпал етеуі. Акробатикалық жаттығуларды орындау адам дене мүшелерін өмірде кездесетін қимылдарды жеңе білуге даярлау. Оқушылардың ерік – жігер қасиеттерін қалыптастыру; денсаулығын нығайту, қозғалыс, іскерлік дағдыларын дамыту; ептілікке, икемділікке, жылдамдыққа, әсемдікке тәрбиелеу.






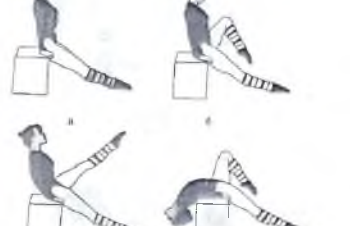


Сабақтың тақырыбы: « Акробатика элементтері»


Сабақтың өтетін орны: спорт залы.

Керекті жабдықтар: Гимнастикалық төсеніштер, гимнастикалық орындық, қол тіренетін орындық, ысқырық, музыка.

Ивышева Эльмира Қияққызы, Әуликөл ауданы, Құсмұрын поселкесі, № 28 Құсмұрын орта мектебінің дене шынықтыру мұғалімі.

№	Сабақтың барысы	Реті, уақыты	Әдістемелік нұсқаулар
	Дайындық бөлімі Сапқа тұрғызу. Мәлемдеме қабылдау Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбы мен мақсатын таныстыру. Бір орнында бұрылыстар: - Оңға, солға, артқа секіріп бұрылулар. Гимнастикалық жүру мен жүгіру жаттығулары: Залды жеңіл жүгіріспен айналып жүгіру	10 мин	Ұйымдасқан түрде дұрыс жүру дағдысын меңгеру Денені түзу ұстап Толық орындау Қолды алда ұстап Арақашықтықты сақтау.
	Аяқтың ұшымен, өкшемен және табанның сырт жақ қырымен жүру және жүгіру; Аяқтың ұшынан басып жүру; аяқтың ұшымен жүгіру; еңкейіп және бұғып жүру;	2 рет 1 рет 1 рет	Сол жақ иықпен артқа қарау Қол аяқ ұшын ұстап
	тізені жоғары көтеріп жүру;	1 рет	Дененің жеке құрылысына сәйкес келетін мүсін жасау көп еңбек пен ұқыптылықты талап етеді.
	жүрелеп, жартылай жүрелеп жүру; бір жақ бүйірге, алға және артқа қарай адымдап жүру; артқа қарай теріс қарап жүру; қолмен аяқтың ұшынан ұстап отырып, төмен еңкейіп, аяқты тура ұстап жүру.	1 рет 1 рет 1 рет	
	Жалпы дамыту гимнастикасы: Жалпы дамыту гимнастикасымен шұғылдану арқылы бұлшық ет күшін артырып, буындарды нығайтуға, сүйек байланыс аппаратының қозғалысы мен икемділігін жақсартуға болады. Ер бала: Дененің түрлі бөліктері мен буындардың бұлшық етін дамытуға арналған жаттығулар:	1 рет 1 рет 1 рет	
	1-2 – денені еңкейтудің нұсқалары; 3-6 – аяқтың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулардың нұсқалары.	4 рет	
	артқа қарай теріс қарап жүру; қолмен аяқтың ұшынан ұстап отырып, төмен еңкейіп, аяқты тура ұстап жүру.	4 рет	

<p>Жалпы дамыту гимнастикасы: Жалпы дамыту гимнастикасымен шұғылдану арқылы бұлшық ет күшін артырып, буындарды нығайтуға, сүйек байланыс аппаратының қозмалылығы мен икемділігін жақсартуға болады.</p>		
<p>Ер бала: Дененің түрлі бөліктері мен буындардың бұлшық етін дамытуға арналған жаттығулар:</p>		
<p>1-2 – денені еңкейтудің нұсқалары; 3-6 – аяқтың бұлшық еттерін дамытуға арналған жаттығулардың нұсқаулары.</p>	<p>4 рет 4 рет</p>	
<p>Бұлшық етті нығайтуға арналған арнайы жаттығулар: 1-2 – құрсақ пресі бұлшық еттері үшін; 3-6 – арқа мен сан бұлшық еттері үшін Қолдың және иық белдеулігінің бұлшық еттерін нығайтуға арналған арнайы жаттығулар:</p>	<p>4 рет 4 рет 4 рет</p>	
<p>1-3 – етпеттен жатып « сығымдалуды» орындаудың нұсқаулары: 3- шалқалап жатып « сығымдалуды» орындаудың нұсқалары: 4- етпеттеп « сығымдалу» 5 - жатқан күйде тартылу. Аяқтың - А, Б. Қарынның - В, Г. Жонарқаның және аяқтың артқы жақтарының бұлшық еттерін нығайтатын жаттығулар - Д, Е.</p>	<p>4 рет 6 рет 4 рет 6 рет</p>	
<p>Қыз бала: Аяқ қимылдарының эстетикалық негізін қалыптастыруға ықпал ететін арнайы жаттығулар. Жүру кезіндегі - А Жартылай тізе бүгу - Б, В Қол – аяқпен қосынды сермеу қимылдарын жасау кезіндегі - Г, Д</p>	<p>6 рет</p>	
<p>Аяқ қимылдарының эстетикалық негізін қалыптастыруға ықпал ететін арнайы жаттығулар: А, Б, В – отырған күйде Г- жатқан қалыпта</p>	<p>6 рет</p>	
<p>Денемен қозғалудың эстетикалық негіздерін жасауға ықпал ететін арнайы дайындық жаттығулары: Тізерлеу қалпында - А, Б, В Өкшені тірей отыру жағдайында денемен толқынды қозғалыстар жасау - Г, Д, Е Икемдік қимылдарының эстетикалық негіздері қалыптасуына ықпал ететін арнайы көмекші жаттығулар.</p>	<p>6 рет</p>	
<p>Аяқ ұшын созу, денені аяққа қарай бүгу - А</p>	<p>4 рет</p>	
<p>Аяқты алға және тараптарға сермеу және олардың түрлері - Б, В, а, б</p>	<p>4 рет</p>	
<p>Жатқан күйі денені бастапқы қалыптан көтеру - В, а</p>	<p>4 рет</p>	
<p>Денені бүгіулі тізеге бас тигенге дейін көтеру- Г, а</p>	<p>4 рет</p>	
<p>Етпетінен жатқан қалыпта білектерге таянып, бас бүгіулі тізеге тигенше денені бүгу - г, б</p>	<p>4 рет</p>	

<p>Тізде тұру бастапқы қалпынан өкшеге тіреліп отыру және денені аяққа қарай еңкейтіп, қолдарды алға, алысқа созу – Г, е, г Гимнастика сабағын өткізу алдындағы қауіпсіздік талаптары: Оқушылар төмендегілерді орындауы тиіс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Киініп – шешінетін бөлмеде шешініп, спорттық киімдерін кию; - Өзге шұғылданушылар үшін қауіп тудыратын заттарды өзінен шешіп, алып қою (сағат, сағатбаулары, шығыршық және т.б) - Спорттық киімнің қалтасынан үшкір және басқазаттарды алып қою; - Мұғалімнің пәрмені бойынша сапқа тұру. - Төсеніштерді тасығанда әр жағынан екі адамнан бүйіріндегі арнайы ұсталатын жерден ұстау керек. - Төсеніштерді төсегенде, оның жоғары беті жиырылмай және тегіс болуы, арасында қуыс болмауы, біреуінің шеті екіншісінің жоғары бетіне шығып кетпеу керек. <p>Негізгі бөлім:</p> <p>Оқушыларды сапқа тұрғызып. Гимнастикалық төсеніштің үстінде әр түрлі акробатикалық элементтерді пайдалана отырып, пирамидалар жасадық.</p> <p>Қортынды бөлім:</p> <p>Оқушыларды сапқа тұрғызу. Сабақты қортындылау. Оқушыларды бағалау. Сыныппен қоштасу.</p> <p>Оқушыларды саппен залдан шығару.</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин</p>	 <p>Бұл пирамидаларды жасата отырып оқушыларды сабаққа деген қызығушылығын арттырдым. Бұл жаттығуларды орындау кезінде қолдың күші мен икемділіктің маңызы зор, сондай – ақ міндетті түрде қауіпсіздік ережесін сақтау керек. Оқушылар өздері ойларынан, әр түрлі акробатикалық пирамидалар ойлап тапты.</p> <p>Сабаққа белсенді қатысқан оқушыларды мақтау, мадақтау. Жаттығу жасағанда кеткен қателіктерін айтып өту. Бағаланған оқушыларды атап өту.</p>
---	--	---



Қазақ күресі мектепте



Жүсіпов Еркебұлан Мажитұлы,
Қаратал орта мектебі Мендіқара ауданы, дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Қазақ халқы қашаннан ұлттық спорт түрлеріне бай халық. Қазақ күресі, көкпар, қыз қуу, теңге алу, аударыспақ, бәйге тағы басқа спорт түрлері бағзы заманнан бері халқымызбен бірге жасап келеді. Күні бүгін де олар өздерінің мән-мазмұнын жойған жоқ. Қайта тәуелсіз еліміздің қамқорлығының арқасында жаңарып, түрленіп келеді. Оған мемлекетіміздің ұлттық спорт түрлерін дамыту жөніндегі алға қойған міндеттері мен дене шынықтыру жүйесіндегі қазақтың спорт түрлерінің алатын орны әбден дәлел бола алады. өздерінің спорт жолдарын қазақша күрестен бастаған, Республикамыздың мақтанышы ССР-дің ССР халықтары спортакиядасының, әлем және олимпиада чемпионы Ш. Үшкөпиров, сондай-ақ қазақша күрестен қазақ ССР-нің чемпионы, самбодан жастар арасындағы әлем чемпионы, Байшолақов, самбодан әлем және Европа чемпионы А. Мұсабековтердің еңбектері күә. Ал А. Ғабсаттаров, К.Байдосов, Ә. Айханов, С. Өтенов сияқты спортшылар да қазақ күресін дамытуға ат салысқан абзал жандар.

Қазақтың ұлттық спорт түрлерінің дамуына 1978-1979 жылдардағы І спортакиядаға дайындық кезеңі үлкен серпіліс тудырды.

Қазақтың ұлттық спорт түрлерінің ішінде әзірге әлем көлеміне белгілі – қазақ күресі. Соған орай спорттың бұл түрі басқаларына қарағанда әбден қалыптасқан, қазақ күресінің көптеген тәсілдер, әдістер жасап орындайтын күрес. Оның әдістері самбоның, дзю-доның кейбір амалдарын қолдануда рұқсат етіледі. Қазақша күрестің дамуы еліміз тәуелсіздік алғаннан кейін пайда болды. «Қазақша күрес» федерациясын құрып көптеген ғылыми еңбектер жазып, тұңғыш төраға болған - Ерғали Мухадинов ағамызды айтпай кету мүмкін емес. Ол кісінің еңбегі мол. Алғаш рет «Қазақша күрес» федерациясын құрып, оның тұңғыш төрағасы болған адам. Осы шамада, яғни 1990 жылдары атақты балуан Әбілсейіт Айханов ағамыз өзі бас болып қазақша күрес ережесін

жазып, ол ереже 1990-1995 жылдарға дейін қолданыста болды. Одан кейін күрес ережесін жетілдіріп, қазіргі палуандар күресіп жүрген күрес киімінің негізін жасаған адам – Елемес Әлімханов. Бұл кісінің де қазақ күресіне сіңірген еңбегі зор. 2002 жылдардан бастап осы күрестің қыр-сырын білетін Бауыржан Жаналин, Марат Жақитов, Диқанбай Бейткөзов сияқты мамандар қазір қолданыста жүрген ережені дүниеге әкелді. 2004 жылы Берлин қаласында өткен дүниежүзі қазақтарының құрылтайында «Қазақ күресі» бойынша халықаралық федерация құрылып, оның басшысы болып Серік Төкеев сайланды.

2004 жылы Алматы қаласындағы Қ. Р. Президентінің жүлдесі үшін қазақ күресінен ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшылары қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқа да елдер болды. Алғаш рет Азия біріншілігі 2006 жылдың шілде айында Ресейдің Алтай жерінде өтті.

2007 жылы Алматы қаласында «Күрес фестивалі» өтті. Фестивальда әлемнің 60 мемлекетінен спортшылары қатысты.

2008 жылы Ресейдің Орск қаласында екінші біріншілігі өткізілді, оған 42 мемлекеттің палуандары қатысып, Қазақстанның 4 палуаны алтын, 2-і күміс медальмен оралды.

2010 жылы Астана қаласында 3-ші біріншілігі туын желбіретті, оған 46 мемлекеттен 300-ден астам палуандар қатысты. Қазақ палуандары бұл бәсекеде намысты қолдан бермей 5 алтын 1 күміс 1 қола медаль иеленіп командалық есепте бірінші орынды алды.

Алғаш рет 2011 жылы Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 20 жылдары аясында, ұлтжанды азаматымыз Арман Шораевтың жобасы негізінде «Қазақстан барысы» турнирі өткізілді.

Оған әр облыстан 4 палуаннан, барлығы 64 палуан қатысып бас жүлделі сарапқа салды. Бұл сайыста бірінші орынды Қызылордалық палуан Ұлан Рұсқұл иеледі.

2014 жылдың 25 қазан күні Павлодар қаласында тұңғыш рет қазақ күресінен «Әлем Барысы» ауыр салмақта өтті. Оған бес құрлықтан 35 елдің



жауырынды спортшылары келді.

Әрбір жарысқа қатысуш өз елінің мақтанышы, бетке ұстар палуан болды. Қазақ күресі – бүгінгі күнде өз өмірін спортпен байланыстыратын адамдар үшін әлеуметтік саты болып табылады. Ұлттық күресті жаңа деңгейге көтеру қазақ елінің мәртебесі. Себебі, осы әлем күресі арқылы мыңдаған ел тамашалап, қазақ деген елді танып біліп жатыр десек қателеспейміз.

Ел басшымыздың «**Рухани жаңғыру**» бағдарламасы бойынша жолдамасына байланысты Қаратал орта мектебінде, көп жылдан бері қазақ күресі секциясы жұмыс жасауда.

Онда мектеп денешынықтыру мұғалімі Жусупов Еркебулан қазақ күресін үлкен жолға қойған. Күреспен айналысқандар еңбек ету-

ге және отанды қорғауда қажетті дағды алып, күшіне күш қосады, сондай-ақ оларда ұлтшыл моральдық бағалы сипаттары жолдастық, өзара көмек, адалдық, ұжымдық, патриоттық сезімін қалыптасып, қоғамдық-саяси өмірге белсене араласа алатын болады.

Қазақ күресі секциялары әдетте өндірістік принцип бойынша құрылады. Бұл спортпен шұғылданатындардың жоғары оқу орындары мен кәсіпорындарының жұртшылығымен тығыз байланыста болуын қамтамасыз етеді де, спорт жұмыстарын жүргізіп, спортшыларды тәрбиелеуге қолайлы жағдай жасайды.

Қазіргі кезде қазақ күресін мектептерде денешынықтыру пәнінің бағдарламасына енгізуге болады (кемінде 10 сағат).

Сабақ жоспары. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдері.

Өтілетін сыныбы: 10 сынып

Өтілетін орны: Спортзалы

Сабақтың тақырыбы: Қазақ күресінің әдіс-тәсілдері.

Сабақтың мақсаты:

- Ұлттық күрес әдістеріне оқушыларды баулу
- Білімділік: Күресу, жығу әдісін үйрету.
- Тәрбиелік: қарсыласын сыйлау, адамгершілік қасиетін тәрбиелеу.
- Дамытушылық: Күрес тәсілдерін дамыту, жетілдіру.

Күтілетін нәтиже: Оқушылар күрес тәсілі ережесін үйренеді, ұлттық спорт түрлеріне деген қызығушылын арттырады.

Құрал-жабдықтар: Ысқырық, уақыт өлшегіш, күрес шапаны, төсеніш кілемі. (маты, матырас)

Кезең	Сабақтың мазмұны:	Уақыт мөлшер	Әдістемелік ескерту
	Оқушыларды сапқа тұрғызу, сынып санын түгендеу Мәлімдеме қабылдау		Спорттық киімдеріне назар аудару, себепсіз оқушыларды анықтау, мәлімдемені дұрыс тапсыруын қадағалау, Бұрылыстарды дұрыс орындауын қадағалау
	Қозғалмалы бой жазу жаттығулары: - Қолды жоғары ұстап аяқ ұшымен жүру. - Екі қол белде өкшемен жүру. - Екі қол белде аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. - Бір қалыпты жеңіл жүгіру. - оң және сол бүйірмен жүгіру. - Алға қарай созылған қол алақанына екі тізені, қол алақанына аяқтың ішкі, сыртқы қырын тигізе жүгіру. - Өкшені артқа көтеріп, екі алақанға тигізе жүгіру. Саптағы бой жазу жаттығулары: - Саппен келіп бірнеше қатарға тұру. - Қол белде, басты оңға және солға айналдыру. - Қолды иыққа ұстап, шынтақты алға және артқа айналдыру. - Бір қолды белге ұстап, екінші қолды жоғары көтеріп, оңға және солға кезекпен иілу. - Қолды алға созып ұстап тұрған бастапқы қалыпта екі аяқты кезекпен жоғары көтеру. - Екі қолды екі тізеге ұстап, тізені ішке және сыртқа айналдыру.	10 минут 0,5 айн 0,5 айн 0,5 айн 2 рет 2 рет 2 рет 2 рет	Жаттығуды дұрыс орындауын қадағалау

Н Е Г І З Г І К Е З Е Ң	<p>1. Техникалық қауіпсіздендіру жаттығулары.</p> <p>Кілемге дұрыс құлауы, алға, артқа домалау;</p> <p>2. Қазақ күресінің әдіс-тәсілдері</p> <p>Екі адамның белгілі бір уақыт аралығында белдесіп күш сынасуын күрес деп атайды. Күресте дайындығы мол, күшті әрі епті балуан жеңіске жетеді. Күрес денені шынықтырады. Ол адамның қимыл-қозғалысын жетілдіреді. Күрестің бірнеше түрі бар.</p> <p>қазақ күресінің әдіс-тәсілдері.</p> <p>а) Әдісті қолданушы қарсыласының оң жеңінен ұстап, оң қолмен белбеуден ұстап, жамбас әдісін қолданып құлату</p> <p>б) Жеңнен омыраудан ұстап иықтан асыра тастау.</p> <p>в) Желкеден жеңнен ұстап қырқа әдісін қолданып құлату.</p> <p>г) Жеңнен, жаңадан ұстап шалу әдісін қолданып құлату</p> <p>д) Жаға, жеңнен ұстап іштен шалып құлату әдісін қолдану</p> <p>е) Жеңнен белбеуден ұстап жаңға тастау әдісін қолдану</p>	<p>25 минут</p> <p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>8 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Айту дұрыс көрсету, Қателерін жою</p> <p>Өкшеге бұрылу, тізе сәл бүгу.</p>
Қ О Р Ы Т Ы Н Д Ы	<p>Сапқа тұрғызу</p> <p>Сабақтың қорытындысын жасап бағалау</p> <p>Ұйымдастырып қайтару</p>	5 минут	Үйге тапсырма беру



Тең авторлар : Қостанай қаласы
Ғ.Қайырбеков атындағы
№9 орта мектебінің дене шынықтыру пәні
мұғалімдері.
Есимов Болат Сейдахметұлы.
Біржікенов Нұрсұлтан Амандықұлы.

Внедрение элементов регби на уроке физической культуры



Рябова Инна Александровна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социально-технического колледжа.

Основной признак подвижных игр – наличие в них активных двигательных действий, благодаря которым они считаются признанным средством физического развития и воспитания. Использование подвижных игр на уроках физкультуры способствует развитию не только физических, но и интеллектуальных качеств: наблюдательности, памяти, логического мышления, сообразительности. Увлекаясь игрой, школьники ярко проявляют черты своего характера и другие индивидуальные особенности.

Хочу предложить правила организации игры тег - регби для учителей физической культуры, которые преподают в общеобразовательных школах, и хотя бы разнообразить свои занятия и ввести элементы регби при обучении учащихся. Несколько слов об удивительном виде спорта. Регби (от названия английского города RUGBY) - спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками только назад. Существуют разные дисциплины регби: классическое регби, регби (Олимпийская дисциплина), тэг - регби, тач - регби, мини - регби (детское), пляжное регби и др. История регби насчитывает не один десяток лет. Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника.

Тэг-регби – один из видов «легкого» регби, адаптированного для детей.

Предлагаю и вам включить в свои занятия элементы регби, чтобы разнообразить каждый урок или занятие физической культуры и

познакомить школьников с интересным видом спорта, который поможет детям стать сильнее, ловчее и смелее. Дети дошкольного и школьного возраста активны, и подвижны, предпочитают спортивные активные игры и эстафеты, направленные на выявление сильнейших команд и игроков, при этом выполнение сложных элементов представляется для них проблемой. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения комбинируются с учетом возможности ребят. Для того чтобы привить любовь к регби и заинтересовать ребят заниматься регби можно использовать элементы тэг - регби.

Тэг - регби. Разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби. ВАЖНО: особые правила - преподаватель обязательно присутствует на спортивной площадке во время занятий с детьми; все упражнения проводятся только в присутствии преподавателя и под его присмотром; к каждому участнику необходимо применять индивидуальный подход. Объяснять каждое упражнение необходимо просто, понятно и интересно.

Во время занятий устраивайте небольшие перерывы и позволяйте ребятам посостязаться друг с другом (например, «догонялки с мячом»), детям рекомендуется как можно больше играть (в игре лучше усваиваются элементы и упражнения, проходят в более дружелюбной атмосфере). Не бойтесь хвалить детей! Это является дополнительным стимулом стремиться к цели, успеху.



Экипировка. Спортивная одежда, подходящая для занятий регби и соответствующая погодным условиям. Тэг пояс надевается на та-

лию игрока, две тэг - ленты крепятся по бокам к тэг - поясу при помощи липучки. Тэг - пояс должен надеваться поверх формы, футболки должны быть заправлены, а тэг - ленты должны располагаться так, чтобы их можно было беспрепятственно сорвать. За неимением пояса на липучках, можно детям раздать пару ленточек, чтобы они заправили их в штаны или шорты. Каждую команду можно отличить по цвету тэг - лент на игроках.

Спортивный инвентарь. Для игры понадобится регбийный мяч. Для разметки игровой площадки, можно использовать маркеры или так называемые фишки. Маркеры необходимы для разметки границы спортивной площадки. Использование разноцветных маркеров применяется для быстрой ориентации и различения разметки на игровой площадке в ходе игры.



Продолжительность игры обговаривается предварительно перед началом матча. Игра делится на два тайма. Каждый тайм длится не более 20 минут с двухминутным интервалом (перерывом) между ними. На школьном уроке преподаватель. Также продолжительность игры зависит от количества участников в командах.

В тэг - регби играют команды с равным количеством игроков. В идеале количество игроков должно быть не больше 7 и не меньше 5, но это количество может варьироваться в зависимости от размеров поля, команды и количества запасных игроков.

Возможные составы команд в игре тэг - регби:

- только мальчики;
- только девочки;
- смешанный состав (в составе команды и мальчики, и девочки).

Замена: каждая сторона должна договориться о количестве замен.

Замены могут производиться в любое время, когда мяч находится вне игры или в перерыве. О совершении замен необходимо сообщить судье. Возможны обратные замены.

Преподаватели / судьи: В течение игры преподаватели обеих команд могут судить и ве-

сти игру, находясь на поле. Каждый преподаватель может судить по одному тайму.

Для игры в тэг - регби подходит стандартная спортивная площадка, отвечающая требованиям безопасности работы с обучающимися. Размеры площадки зависят от количества участников. Игровое покрытие поля должно быть безопасным. Игры можно проводить на траве, искусственной траве, песке, снегу, в спортивном зале. Для проведения игры составом в 5 участников одной команды против 5 участников противостоящей команды (5х5) рекомендуется игровое поле следующих размеров: 20х30, для проведения игры свыше (6х6) рекомендуется площадка большего размера - 30х40 метров.

Срывание тэг - ленты с тэг - пояса соперника. Только у игрока с мячом можно срывать тэг - ленту.

Тэг- аут. Это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

ПРАВИЛА ИГРЫ. Игру начинают со свободного удара из центра поля в начале каждого тайма матча, а также после того, как одна из команд приземлила мяч в зачетном поле. Право той или иной команды начать игру свободным ударом определяют капитаны команд в жеребьевке непосредственно перед стартом игры. В момент розыгрыша свободного удара игроки соперника находятся на расстоянии не менее 5 метров от разыгрывающего игрока, и начинают движение вперед только тогда, как он разыграл мяч.

Пас. Передача мяча. Нацеленная передача мяча от одного игрока другому той же команды. Разрешены боковые передачи (параллельные линии зачетного поля) и передачи назад. Все передачи осуществляются в виде броска. В тэг - регби запрещено передавать мяч из рук в руки. Передачи мяча вперед запрещены. В случае нарушений этих правил судья назначает свободный удар.

Свободный удар, назначается в следующих случаях: выход мяча в аут, игра вперед, нарушение правил обращения с тэг - лентой. Команда соперников должна оставаться в 5 метрах от того места, где разыгрывается свободный или



штрафной удар. Игроки команды соперников не могут бежать вперед, пока мяч не будет разыгран. Разыгрывание аута. Мяч следует отнести перпендикулярно от линии аута в игровое поле на 3 метра, в том месте, где мяч или игрок с мячом коснулся боковой линии или земли за боковой линией. Для ввода мяча в игру после аута, в тэг регби назначается свободный удар.

Штрафной удар. Назначается в случае грубого нарушения правил: повторное нарушение правил игры в регби, удар соперника, неспортивное поведение во время игры. Игра вперед. Игра вперед происходит, когда игрок тянет мяч в результате неудачной попытки принять пас, роняет мяч вперед вовремя движения или передает пас вперед. Розыгрыш штрафного, свободный удар. Это касание ногой по лежащему на земле мячу с целью разыграть (сдвинуть его). В случае нарушения правил право штрафного или свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Штрафной или свободный удар назначают в точке нарушения. Если нарушение имело место в зачетном поле, то розыгрыш штрафного или свободного удара переносится в сторону центра поля на расстояние 5 метров от линии зачетного поля напротив места нарушения.



Попытка. Попытка засчитывается при первом приземлении мяча игроком нападения в зачетном поле соперника. Игрок приземляет мяч с давлением вниз руками или забегает в зачетное поле соперника (при игре на жестком покрытии). В этом случае команде начисляется 5 очков. Действия игрока без ленты. Игрок, утративший ленту, должен, по возможности, сразу остановиться (допускается совершить по инерции не более 3 шагов), вернуться к игроку, совершившему тэг (срыв ленты) и в течение 3 секунд отдать пас товарищу по команде. Игрок без ленты, прежде чем вновь присоединиться к игре, должен получить свою ленту из рук соперника, прикрепить ее на пояс и только после этих действий присоединиться к своей команде. Если тэг происходит в непосредственной близости от зачетного поля, то игрок без ленты имеет право на один шаг для совершения попытки. Действия игрока, сорвавшего ленту. Если игро-

ку удалось сорвать ленту, то он должен немедленно поднять руку с лентой и громко крикнуть «Тэг!», после чего отступить на 1 метр в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить регбисту без ленты возможность для паса. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает ее сопернику (передает в руки, а не бросает на спортивную площадку), после чего получает право вернуться в игру. Вне игры. Положение вне игры возникает в момент тэга. Линия вне игры проходит через центр мяча. Команда, игрок которой совершил тэг, должна отступить в сторону своего зачетного поля, чтобы оказаться позади мяча. Если игрок, находящийся вне игры, перехватывает мяч, препятствует или мешает игроку без ленты дать пас своим товарищам по команде, то право на свободный пас получает команда, не допустившая нарушений. Нарушение правил в нападении. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах: игрок с мячом не должен для продвижения вперед входить в контакт с защитником.

Нарушение правил. В нападении игрок с мячом не должен пытаться отталкивать защитника в его попытках сорвать ленту; в нападении игрок с мячом не должен защищать свою ленту руками, локтями, мячом и т.д.; игрок с мячом не должен вращаться вокруг себя, чтобы избежать срыва ленты; игрок с мячом не должен намеренно срывать собственную ленту.

Нарушение правил в защите. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах: защитник удерживал игрока нападения (хватал его за форму в любой момент игры, захватывал игрока, владеющего мячом); защитник кричит «Тэг!», не сорвав ленту на самом деле; защитник бросил сорванную с противника ленту на землю; защитник мешает разыграть свободный или штрафной удар и не отошел на 5 метров от точки розыгрыша. Особые нарушения. Игрок будет наказан удалением на 2 минуты, если он: не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил); ведет грубую игру, проявляя некорректное поведение. По решению судьи игрок может быть удален до конца матча, без права замены.

Для успешного обучения игроков продвигаться вперед, двигаться в атаке с мячом прямо, преподаватель при проведении тренировочной игры может внести в правила изменения команда в атаке может владеть мячом до пяти атак подряд и, если после пятой атаки команда не добивается результата, то мяч переходит к сопернику. Теперь соперник будет атаковать пять атак подряд.

Думаю, что данный вид спорта интересный, но он на любителя. Чтобы заниматься регби, нужно хорошо бегать, иметь стальной характер. В любых учебных заведениях найдутся ребята, кого заинтересует этот вид спорта, а учителю всегда стоит попробовать что-нибудь новенькое на уроке.

Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины, Костанайского социально-технического колледжа.

Подвижные игры и эстафеты при изучении волейбола.

Игра – это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания, спорта.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом и другими видами спорта.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

При обучении детей волейболу по мере усвоения технических приемов необходимо использовать на уроках подвижные игры и эстафеты с отдельными его элементами. Их можно проводить как в основной, так и в заключительной части урока, а в зависимости от уровня подготовленности учащихся, количества волейбольных мячей и размеров спортивного зала – усложнять или упрощать.

Эстафеты с элементами волейбола

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно? После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.
4. Поддачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

Мяч капитану

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают

капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.



Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.
3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

Передача мяча с третьего темпа

Расстановка та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встанут более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
3. При неудачной передаче мяч подбирает игрок, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
4. Запрещается нарушать очередность выполнения передач мяча в колоннах и пропускать передачи.

Мяч в обруче

Команды стоят в колоннах перед ограничитель-

ной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

Попади в щит

Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3-4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
3. Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.
4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.



Подача в щит

Содержание и правила те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

Подвижные игры с элементами волейбола Пионербол

Игру проводят по общепринятым прави-

лам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.

2. Использовать можно только верхние передачи мяча.

3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.

4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.

5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

Мяч над головой

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Правила

1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.

2. Не разрешается ловить мяч.



Мяч перед собой

Правила те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

Волейбольные салочки

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Правила

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.

2. Игрок водящей команды, получивший

мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.

3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.

4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:

– не считаться осаленным и продолжить игру;
– принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Передача центральному

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центральный мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центральной посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.

2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Прими подачу

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. подача выполняется только по сигналу учителя.

2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.

4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.

5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.

6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Ұлттық спорт рухты көтереді



Абдигалиев Нурбол Умирзакович,
Ы. Алтынсарин атындағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернаттың дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Өз басым спорт саласында еңбек етіп жүргеннен кейін облыста өтіп жататын жарыстарды жиі бақылап жүремін. Жасыратыны жоқ, солтүстік өңірде ұлттық спорт түрлері кенжелеп қалған. Жарыстар өтпейді емес, сала мамандары барынша тырысып-ақ жүр. Бірақ, бұл әлі жеткіліксіз деңгейде екендігі ұлттық құндылықтарымызды дәріптеп жүрген азаматтарға жақсы мәлім.

Елбасымыздың «Болашаққа бағдар: «Рухани жаңғыру» атты мақаласы бүгінгі таңда елімізге рух, болашаққа бағыт бергендей. Рухани жаңғыру ұлттық болысымызды, ұлттық өнерімізді, ұлттық құндылықтарымызды ғана насихаттап қоймай, отандық спорт саласына да тікелей қатысы бар деп білемін. Өйткені, жерлестеріміз облыстық және республикалық додаларда бәсекеге қабілеттілігін көрсетіп, өңірге танымал спортшыларымыз ел намысын қорғап жүр.

Өзім жұмыс істейтін Ы. Алтынсарин атындағы дарынды балаларға арналған мектебімізде де жас талант спортшыларымыз көзге ерекше түсіп, облыстық жарыстарда жүлделі орындарды қанжығасына байлап жүргенін айтуға болады. Әсіресе, ұлттық спорт түрлерінен мектепаралық көптеген жарыс өткізіліп, оған дене шынықтыру пәнінің ұстаздары да белсене араласып жүргенін мақтанышпен айтуыма болады. Олар ел спортының дамуына үлес қосар жас шәкірттер дайындап келеді.

Осыдан он жыл бұрын білім ошағында алғаш рет қазақ күресінен мектепаралық жарыс ұйымдастырылған болатын. Ол уақытта өз басым еңбек жолымды енді ғана бастағанмын. Алайда, сол турнирлерде төрешілік міндетімді атқарып, ұлттық спорттың өңірде кең өріс алуына шамалы да болса, өз үлесімді қостым деп айта аламын. Алдыңғы толқын ағаларымыз – бапкерлермен тәжірибе алмасып, олардан көп тәлім алдым десе мартық емес.

Ал бір қуантарлығы сол, он жыл бұрын бастау алған мектепаралық қазақ күресі жарысы қазіргі күні Сәлім Атығаевтың ұйымдастыруымен облыстық деңгейге дейін көтерілді. Биылғы жылда оныншы мәрте өткізі жоспарланып отыр. Иә, «Рухани жаңғыру» бағдарламасы бойынша Қостанайдан өзге өңірлерде де ауқымды спорттық шаралар жиі ұйымдастырылып жүр. Мұның бәрі Тобыл төсінде шындалып өсіп келе жатқан өскелең ұрпақ үшін тағылымды іс деп білемін. Айтайын дегенім, тек қана қазақ күресі емес, басқа да ұлттық ойындарымызға дәл осындай тұрғыда көңіл бөлінсе, онда өңірден ұлтын, отанын сүйетін нағыз спортшы жастар көптеп шығатынына күмәнім жоқ.

Біздің облысымызда, ауылдар мен аудандарда небір рухы биік, спорттың жанашыры боларлық еңбекқор спортшылар баршылық. «Асау құлыннан айтулы ат шығады» дейді халқымыз. Ендеше, қазақ күресіне құлшынып тұрған, ұлттық спортқа бет бұрған ұрпақтың патриоттық сезімін оятып, болашаққа баули білейік. Салауатты өмір салты спорт деп білсек, ұлттық спортымыздың дамуына тиісті көңіл бөлсек, нұр үстіне нұр болар еді.



Олимпийские секундомеры



Молдахметов Абай Жантасович, руководитель спортивного отдела КГУ «Регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

С самых первых Олимпийских игр нового времени остро встал вопрос точного измерения времени. Определять на глазок, кто первым прибежал или приплыл, так как древние греки, было уже несолидно. Из трех олимпийских китов «быстрее, выше, сильнее» один «быстрее» требовал приборов для фиксации секунд и долей секунд, которые порой отделяли первое место от второго (или результат от мирового рекорда).

На первых олимпийских играх 1896 г. официальным спонсором и «хранителем времени» была выбрана швейцарская часовая фабрика «Longines». Ее хронометры 19СН имели точность 1/5 секунды, чего тогда было вполне достаточно.



Рисунок 1. «Longines»

«Longines» обеспечивала своими хронометрами последующие несколько олимпиад, но пришло время, когда этой точности стало не хватать. Прорыв совершили их соотечественники, швейцарская фирма «Heuer», которая в 1916 г. представила «Mikrograph» первый в истории секундомер с точностью 1/100 с. На тот момент это был вообще самый точный прибор для измерения времени. И уже со следующей Олимпиады

1920 г. «Heuer» становится олимпийским «хранителем времени».



рисунок 2. «Heuer»

Секундомеры Heuer использовали на трех Олимпиадах - в Антверпене 1920 г., Париже 1924 г. и Амстердаме 1928 г. Но начиная с 1932 г. должность «хранителя времени» надолго перешла к другим швейцарцам Omega. На ту олимпиаду в Лос-Анджелесе они поставили 30 своих новаторских секундомеров с двумя секундными стрелками (так называемые split-second), причем все они были собраны одним часовым мастером.



24 года и 6 Олимпиад Omega безраздельно властвовала олимпийскими секундами.

И только на Олимпийских играх в Токио 1964 г. монополию швейцарцев нарушила японская фирма Seiko. К «домашней» Олимпиаде она представила целую коллекцию специальных спортивных секундомеров для всех видов соревнований, с точностью от 1/10 до 1/100 с.



А также и первые официальные олимпийские электронные секундомеры.



После Олимпиады в Токио измерением времени снова завладели швейцарцы. К этому времени электроника уже теснила механику по всем фронтам: кварцевые часы стали точнее, надежнее механических и меньше зависели от человеческих ошибок типа дрогнувшей руки, нажимающей спуск. Вот, например, электронные часы «Longines», выпущенные к олимпиаде в Мюнхене 1972 г. Всего их было изготовлено 500 штук.



В дальнейшем «Longines» объединились с Omega в компанию «Swiss Timing», и до конца столетия монополия швейцарцев на олимпийское время нарушалась лишь еще раз - в 1992 г. в Барселоне, и это снова была «Seiko».

Параллельно развивались т. н. системы полностью автоматического времени. Их целью было исключить самое слабое звено - человека с секундомером: у него ограничена реакция, он может ошибиться, а то и вообще «поболеть» за кого-нибудь на пару десятых. В автоматической системе время запускается тем же пистолетом, которым дают старт, и останавливается установленной на финише скоростной камерой или фотоэлементом. Впервые такую систему применили еще в 1930-х, но внедрение шло медленно. Вот, например, пульт автоматической системы «Omega» 1948 г.



Аналогичный агрегат от «Seiko»:

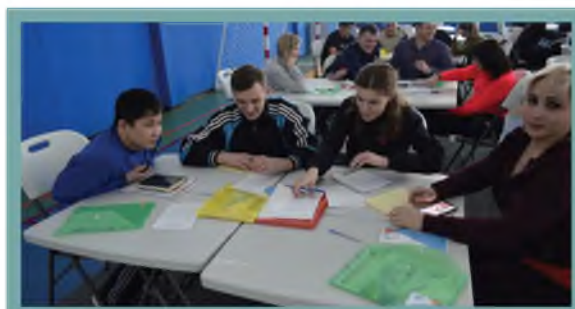


Применение автоматических систем измерения времени при регистрации мировых рекордов стало обязательным только в 1977 г. К этому времени электроника уже победила, а точность достигла миллисекунд, то есть 1/1000 с. Олимпийские секундомеры 1976 г. «Télé-Longines» 1004 уже совсем не напоминают привычные. Они фиксировали время при пересечении спортсменом луча инфракрасного датчика.

Статья взята с сайта https://pikabu.ru/story/chem_izmeryali_olimpiyskie_sekundy_5632010



Соревнования по лыжным гонкам в программе областной зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной учебно-практический семинар "Внедрение обновленной программы по физической культуре"



Соревнования по футзалу в программе областной зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной практический семинар по казахским национальным играм в реализации программы



Соревнования по хоккею с шайбой в программе областной зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной турнир по лыжному туризму среди школьников и студентов колледжей 2000 года и младше



Зимнее президентское многоборье в программе областной зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Соревнования по тогызкумалаку в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей

«Тем, кто хочет учиться, часто вредит авторитет тех, кто учит»

М. Цицерон (политический деятель, оратор и философ).



ISSN 2310-693X



0 2

© Региональный центр физической культуры
детско-юношеского туризма
Управления образования акимата Костанай-
ской области