

# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ  
ЖАҢҒЫРУ



№3 (22)

30 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА

«УРОК ФУТБОЛА»

стр. 8

Лыжная секция в  
школе

стр. 20

25 устаревших олимпийских видов спорта, которые когда-то считались основными дисциплинами

стр. 21

добро пожаловать

WWW.RCFK.KZ





## Календарь событий РЦФК 1 июля - 30 сентября 2018 года

### ОТДЕЛ СПОРТА

**28-29.07.2018**

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ  
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ «ЛЕТО СПОРТИВНОЕ»

**27-29.08.2018**

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ТОГЫЗКУМАЛАКУ  
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ  
КОНСТИТУЦИИ РК

**20.09.2018**

ОСЕННИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС В  
ПРОГРАММЕ VII СПАРТАКИАДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ  
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**27-29.09.2018**

ВОЛЕЙБОЛ В ПРОГРАММЕ VII СПАРТАКИАДЫ  
КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**2-10.07.2018**

XI РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА  
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ПО  
СУДОМОДЕЛЬНОМУ СПОРТУ

**4-13.08.2018**

XXXXIX ТРАДИЦИОННАЯ МНОГОДНЕВНАЯ  
ВЕЛОСИПЕДНАЯ ГОНКА «ШКОЛЬНИК  
КАЗАХСТАНА-2018»

**6-16.08.2018**

XXXXI РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ЛЕТНЯЯ  
СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ  
КОЛЛЕДЖЕЙ ПО КАЗАК КУРЕСИ

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**6-7.09.2018**

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР САРЫКОЛЬСКОГО РАЙОНА ПО  
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**27.09.2018**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В АМАНГЕЛЬДИНСКОМ  
РАЙОНЕ

**30.09.2018**

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

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ**

**ДИРЕКТОР**

**Бимурзин К.У.**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Рябченкова Н.Д.**

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**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

**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

# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Д.С.Ченцов.** Организационно-методические аспекты занятий физической культурой учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)  
8 «УРОК ФУТБОЛА»

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

16 **Н.К.Изделев.** Туризм- как инструмент воспитания патриотизма

18 **А.М.Егорова, А.Г.Плетнева.** Интеллектуальная игра, как метод активного обучения

20 **В.А.Корчаковский.** Лыжная секция в школе

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

22 **А.Ж.Молдахметов.** 25 устаревших олимпийских видов спорта, которые когда-то считались основными дисциплинами

## Организационно-методические аспекты занятий физической культурой учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) в рамках обновления содержания среднего образования

В августе 2018 года в городе Астана прошло Республиканское августовское педагогическое совещание работников образования Республики Казахстан, на котором Ченцов Дмитрий Сергеевич – учитель физической культуры АОО НИШ г. Костанай являясь докладчиком, осветил вопрос об организации специальной медицинской группы и выступил с докладом «Организационно-методические аспекты занятий физической культурой учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) в рамках обновления содержания среднего образования».

Высокая частота диагностирования патологий у учащихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на должном уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

В Докладе Комитета по охране прав детей Министерства образования и науки Республики Казахстан «О положении детей в Республике Казахстан», 2013г. отмечено:

«Особого внимания требуют дети с ограниченными возможностями в развитии. Сегодня медицинские группы по состоянию здоровья или так называемые «Группы здоровья» посещают лишь более 20 тыс. школьников с ослабленным здоровьем. Между тем, занятия в данных специальных группах должны вести учителя со специальным образованием (адаптивная физическая культура), которых в настоящее время не готовит ни один ВУЗ Казахстана».

«Кроме того, поручено обеспечить проведение занятий физического воспитания в общеобразовательных школах в объеме не менее 3-х часов, принять меры по открытию в учебных заведениях специальных медицинских групп и групп лечебной физической культуры для учащихся и студентов с ослабленным здоровьем». На основании вышесказанного разработан проект учебной программы для проведения занятий физической культуры с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Целью занятий по предмету «Физическая культура» для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), является оздоровление организма и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:**

- укрепление здоровья;
- ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического раз-

вития;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья учащегося с учетом имеющихся у него заболеваний;

- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Содержание программы соответствует учебным программам по предмету «Физическая культура, разрабатываемым в рамках обновления содержания среднего образования.

В учебной программе сформулированы ожидаемые результаты, представленные в виде системы целей обучения, которая служит основой для определения содержания учебного предмета.

Учебные программы обеспечивают реализацию принципа единства воспитания и обучения, основанного на взаимосвязанности взаимообусловленности ценностей образования и результатов на «выходе» из школы с системой целей обучения конкретного предмета.

Отличительной особенностью учебных программ является их направленность на формирование не только предметных знаний и умений, а также навыков широкого спектра: функциональное и творческое применение знаний, критическое мышление, проведение исследовательских работ, использование информационно-коммуникационных технологий, применение различных способов коммуникации, умение работать в группе и индивидуально, решений проблем и принятие решений. Навыки широкого спектра являются залогом успешности учащихся, как в школьной образовательной практике, так и в перспективе, после окончания школы.

Развитие личностных качеств в органическом единстве с навыками широкого спектра являются основой для привития учащимся базовых ценностей образования: «казахстанский патриотизм и гражданская ответственность», «уважение», «сотрудничество», «труд и творчество», «открытость», «образование в течение всей жизни». Эти ценности призваны стать устойчивыми личностными ориентирами учащегося, мотивирующими его поведение в течение всей жизни.

**Изучение предмета «Физическая культура» учащимися, отнесенными по со-**

**стоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) позволит:**

- применять приобретенные предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;
- оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своем физическом развитии;
- развивать личные нравственные качества и осознавать необходимость честной игры и непрерывного саморазвития;
- понимать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;
- знать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую систему человека;
- оценивать физическое состояние, как свое, так и других;
- развивать навыки критического и творческого мышления, разрешения проблем и коммуникативные навыки.

Данная учебная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся СМГ на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья повышения работоспособности.

При составлении учебного плана следует предусмотреть необходимость включения и расширения содержания упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности; программный материал должен подбираться не по биологическому возрасту, а с учетом уровня физического здоровья.

**Подходы к оцениванию учебных достижений.**

Оценивание результатов изучения предмета «Физическая культура» осуществляется с применением критериального оценивания. Критериальное оценивание основано на взаимосвязи преподавания, обучения и оценивания. Результаты критериального оценивания используются для эффективного планирования и организации образовательного процесса. Критериальное оценивание включает формативное оценивание.

Формативное оценивание проводится непрерывно, обеспечивает обратную связь между учащимся и учителем, и позволяет своевременно корректировать учебный процесс. В СМГ суммативное оценивание не предусмотрено.

**Комплектование медицинских групп учащихся для занятий физической культурой.**

Все учащиеся общеобразовательных школ проходят медицинский осмотр в начале учебного года. На основании данных о состоянии здоровья и физическом развитии они распределяются на три медицинские группы: основная, подготовительная, специальная медицинская (СМГ) (приложение 2).

СМГ подразделяется на специальную «А» (оздоровительная) и специальную «Б» (реабилитационная).

К специальной медицинской группе «А»

(оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации, с которыми проводится работа в общеобразовательных учреждениях.

К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации, с которыми проводится работа в лечебно-профилактических учреждениях.

Комплектование СМГ к предстоящему учебному году проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача, оформляется приказом директора общеобразовательного учреждения до 1 сентября.

Медицинское обследование учащихся СМГ, проводится четыре раза в год, на основании которого они переводятся в соответствующую медицинскую группу. Перевод осуществляется медицинским работником образовательного учреждения совместно с учителем физической культуры и оформляется приказом директора. Учащиеся аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы по СМГ и фиксируются в классном журнале.

**Распределение учебной нагрузки.**

Занятия с учащимися должны проводиться учителями физической культуры, имеющими специальное физкультурное образование, прошедшими дополнительную подготовку, позволяющую учителю физической культуры получить государственный сертификат установленного образца, дающий право на проведение занятий в СМГ. Занятия проводятся с учащимися СМГ по отдельному расписанию:

Группа СМГ	Количество часов в неделю	Количество часов в год
№1	3 часа	102 часа

Наполняемость групп 5 - 12 человек. Группы комплектуются по классам, т.е. из учащихся 1-2, 3-4, 5-8, 9-11 классов. Если число учащихся недостаточно для комплектования группы, то комплектуются разновозрастные группы из учащихся начальной, основной и старшей школ.

Помещение для проведения занятий для СМГ должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям, установленным для спортивных сооружений. Спортивный инвентарь и оборудование должны отвечать требованиям реализации данной программы.

Перечень спортивного инвентаря:

**Легкая атлетика:** секундомеры, эстафетные палочки, конусы, брусья для прыжков в высоту, ямы для приземления во время прыжков в длину, ядра, диски, дроты, а также барьеры для бега с препятствиями;

**Игровые виды спорта:**

- футбол: командная форма, футбольные мячи, конусы, ворота, свисток;
- волейбол: командная форма, волейболь-

- ные мячи, сетка, стойки, свисток;
- баскетбол: командная форма, баскетбольные мячи, баскетбольное корзина, свисток, кольцо;
  - гандбол: командная форма, гандбольные мячи, свисток, ворота;
  - настольный теннис: столы для настольного тенниса, ракетки, мячи для настольного тенниса;
  - бадминтон: ракетки, сетки, воланы;
  - большой теннис: ракетки, сетки, теннисные мячи;
  - национальные виды спорта: доска для тогызкумалак, шахматы, шашки, асык.

**Гимнастика:** канаты, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, навесная перекладина, гимнастическое бревно (низкое), гимнастические козлы, гимнастический конь (с ручками), брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические мячи, массажные мячи, гимнастические ленты (с палочками), гимнастические обручи, скакалки, медицинбол.

**Лыжная и кроссовая подготовка:** стадион, специальное помещение для хранения лыжи, лыжи, палки для лыж, ботинки с соответствующими креплениями (катание со склона и по пересеченной местности).

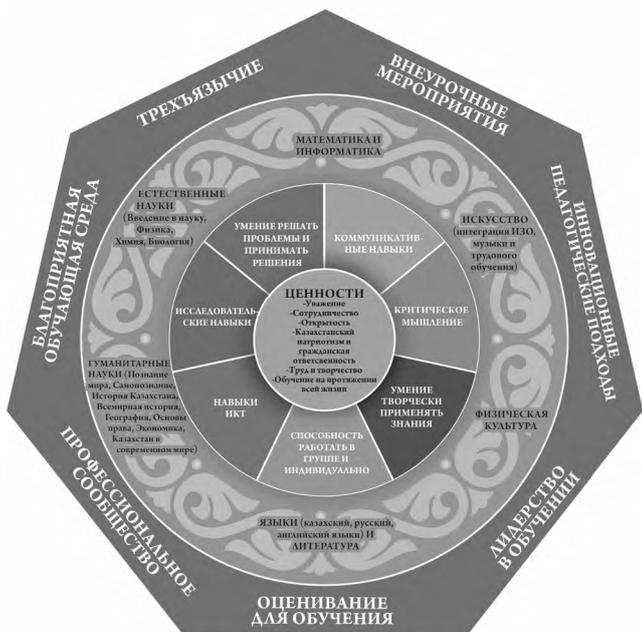
**Плавание:** буи, ленты, нарукавные повязки, резиновые кубики, утяжелены обручи, водные игрушки, шары.

Данный перечень является минимальным рекомендуемым для выполнения физической деятельности по предмету «Физическая культура».

**Приложения в программе.**

**Приложение 1**

Представление концептуальных идей об-



новления содержания среднего образования.

**Приложение 2**  
Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья обучающихся.

Медицинская группа			
Основная	Подготовительная	Специальная «А»	Специальная «Б»
Сердечно-сосудистая			
Органы дыхания			
Орган зрения			

**Приложение 3**

Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей.

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвоноковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.
Упражнение «мостик»	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.
Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «пуг» – из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине, поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.

**Приложение 4**

**Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания**  
нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения

Кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

- количество учащихся с ослабленным здоровьем, рекомендованных к занятиям в СМГ;
- состояние проведения занятий СМГ в школах;
- подготовка специалистов.

1. Разработка долгосрочного плана.
2. Разработка среднесрочного плана.
3. Разработка методического наполнения программы.
4. Разработка методических рекомендаций для учителей ФК.
5. Проведение курсов повышения квалификации для учителей ФК. Разработка программ для курсов повышения квалификации.
6. Согласование медицинского контроля в Министерстве Здравоохранения РК за работой СМГ в школах.



**Рекомендации по развитию групп СМГ в школах РК.**

**Изучение вопроса о проведении занятий в СМГ на сегодняшний день.**

## «УРОК ФУТБОЛА»

**В Костанайской области по приказу Министра образования и науки Республики Казахстан №401 от 15 августа 2018 года «О проведении на каждом третьем часе физической культуры «Урока футбола» в 5-11 классах организаций среднего образования», запущена работа в 40 пилотных общеобразовательных учреждениях. В каждом регионе Костанайской области для работы по пилотному проекту «Урок футбола» отобраны 2 пилотные школы, которые на сегодняшний день уже работают по отдельной учебной программе.**

Целью «Урока футбола» является популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол, а также отбор перспективных и талантливых ребят для направления в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Содержание «Урока футбола» ориентирует учителя на творческий подход в работе с учащимися, проведение олимпиад, викторин, различных конкурсов, выставок фотографий и т.д. Занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в объеме 30 учебных часов для учащихся 5 – 11 классов.

«Урок футбола» направлен на решение следующих задач:

- повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья;
- сообщение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься футболом;
- формирование умений и навыков владения мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физкультурной и спортивной деятельности;
- воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости, патриотизма;

Одним из важнейших требований, предъявляемых к «Уроку футбола», является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с действующими санитарными нормами, правилами, гигиеническими нормативами и требованиями к содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие разрешение врача, к практическим занятиям по футболу не допускаются.

На занятиях рекомендуется использовать футбольные мячи размером № 5 и ворота размером 3х2 м. Для овладения техническими приемами предусматривается также использование различных стоек, фишек, колец, и пр.

Место проведения занятий выбирается в зависимости от сезона и местных условий, по возможности, на свежем воздухе. Содержание

практических занятий рекомендуется определять в зависимости от степени освоения учащимися двигательных умений и навыков, используемых во время игры в футбол, в том числе, полученных ими на уроках физической культуры.

Особенности восприятия школьников требуют широкого использования на практических занятиях подвижных игр и эстафет с приемами игры в футбол.

Каждое занятие должно включать разминку с двигательными действиями, обусловленными основной его целью. Как правило, в нее входят доступные по координационной сложности и физической нагрузке упражнения без мяча: ходьба, разновидности бега, прыжки, упражнения в парах, тройках и т.д., которые способствуют должной двигательной активности детей.

Вторая часть занятия должна быть посвящена формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков игры в футбол, а также игровой практике. В конце основной части занятия для закрепления технических приемов должна использоваться учебная игра.

В заключительной части целесообразны упражнения на восстановление дыхания, обсуждение успехов и неудач.

Продолжительность практического занятия (подвижные и подводящие игры, эстафеты, игровые упражнения, учебная игра) для учащихся 5 - 11 классов составляет 40 минут.

Для обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физкультуры организуются и проводятся конкурсы и викторины знатоков футбола, выставки рисунков и фотографий на футбольную тематику. Учащиеся с ослабленным здоровьем привлекаются к оформлению мест и судейству спортивных соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, болельщиков и т.д.

Подготовка и проведение «Урока футбола» требует участия не только учителей физической культуры, так же большую организационную помощь могут оказывать родители – любители футбола.

На всех этапах организации «Урока футбола» на учителя физической культуры возлагается не только организация уроков футбола, но и проведение соревнований, а также проведение соревнований с физорганами, капитанами команд, судьями.

При организации и проведении футбольных матчей необходимо соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Казахстан, награждение победителей и т.д.), а также красочное оформление места соревнований.

Необходима тесная связь с региональными федерациями футбола. Они помогают разработать положение о соревнованиях по футболу, оказывают консультации в проведении практических занятий с учащимися и судьями соревно-

ваний, принимают участие в судействе футбольных матчей, совместно с учителями физической культуры проводят организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к различным спортивным мероприятиям. Оказывают помощь в приобретении спортивной формы и мячей. Принимают участие в отборе и передаче перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

#### **Кратко о правилах футбола.**

Правила игры в футбол — регламент, определяющий порядок игры в футбол, согласно которому проходят соревнования. Первый футбольный матч, сыгранный по этим правилам, провели члены Кембриджского университета 1848 году в Паркерс Пис, Кембридж. 26 октября 1863 года Футбольная ассоциация официально утвердила эти правила. Современный вариант правил разработан Международным советом футбольных ассоциаций и опубликован Международной федерацией футбола. Правила игры в футбол регламентируют такие вопросы как количество игроков, продолжительность матча, размеры поля, требования к футбольному мячу, типы нарушений правил и другие. Последняя редакция правил (2017/2018 годов) состоит из 18 пунктов.

Футбол – это командная игра, в которой играют две команды, состоящие из 11 человек. Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Победу одержит та команда, на счету которой будет большее количество забитых мячей.

Футбольная игра называется матчем и состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Если по истечении этого времени счет команд будет равным, то назначается дополнительное время, в виде двух таймов по 15 минут. Если и после этого победитель не будет выявлен, то назначают серию пенальти. Пенальти – это удар с расстояния 11 метров по воротам противника, которые защищает только вратарь. Такая формула определения победителя относится к кубковым матчам, где проигравшая команда выбывает из дальнейшего участия. В зависимости от регламента соревнований ничья – это тоже возможный результат.

Мяч — это главный футбольный инвентарь, который имеет сферическую форму. Вид и параметры футбольного мяча регламентируются футбольными правилами игры. Изначально размеры мяча не регламентировались, и лишь с 1937 года и по сегодняшний день, размеры мяча строго регламентированы правилами игры.

#### **Параметры футбольного мяча.**

Согласно регламентированным правилам, для футбольной игры пригодным считается мяч, который соответствует таким требованиям: форма – сферическая, материал — кожа или пригодный для этих целей кожзамениватель, размер – № 5, длина окружности – 68-70 см, вес мяча – 410 — 450 г,

давление – 0,6 — 1,1 атмосферы.

К слову сказать, в отличие от жестких параметров веса и окружности, футбольный мяч может быть любого дизайна или цвета. В погоне за все большим числом покупателей, производители футбольных мячей используют широкую палитру цветов и разнообразную гамму материалов.

#### **Параметры футбольного поля.**

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Согласно официальным правилам игры в футбол, искусственное покрытие должно быть зелёного цвета.

Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

Размеры поля:

Длина: минимум 90 м, максимум 120 м

Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м

Площадь — от 4050 м<sup>2</sup> до 10800 м<sup>2</sup> (Среднее — 7425 м<sup>2</sup>)

Размеры поля при проведении международных матчей:

Длина: минимум 100 м, максимум 110 м

Ширина: минимум 64 м, максимум 75 м

Рекомендуемые FIFA размеры:

Длина — 105 м

Ширина — 68 м

Площадь — 7140 м<sup>2</sup>

Мини-футбольная площадка:

Длина — от 25 до 42 м

Ширина — от 15 до 25 м

В школах возможно использование полей любых размеров, исходя из возможностей и условий.

Футбольные ворота — ворота, используемые при игре в футбол; состоят из двух вертикальных стоек (штанги), находящихся на равном расстоянии от угловых флажштоков (то есть ворота должны размещаться по центру линии ворот), соединённых сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние между стойками — 7,32 м, а расстояние от нижнего контура перекладины до поверхности земли — 2,44 м. Ширина и высота сечения обеих стоек и перекладины одинаковы и не превышают 12 см. Стойки и перекладина ворот должны быть изготовлены из дерева, металла или иного разрешённого соответствующим стандартом материала, иметь в поперечном сечении форму круга (либо эллипса, прямоугольника, квадрата) и быть белого цвета. Ворота должны быть надёжно закреплены на земле; использование переносных ворот допустимо лишь в случае соответствия их данному требованию. К воротам и грунту за воротами могут прикрепляться сетки, которые должны быть надёжно закреплены и расположены так, чтобы не мешать вратарю. Также можно использовать ворота меньших размеров. Высота 2 м, ширина от 3 до 5 м – мини-футбольные ворота. Высота 1,22 м, ширина 1,83 м – хоккейные ворота.

Мини-футбол используется как средство обучения для детей всех возрастов. Это и игра, и радость, и удовольствие.

Играем 3х3.



### Основные правила:

Размеры поля 30x20 м. (хотя эти размеры относительно, и могут изменяться в зависимости от умений игроков). Разметить такого размера площадку можно и с помощью фишек. Если поле не размечено, фишки расставляются по углам боковых линий, а также на расстоянии 6-ти м. от боковых линий, чтобы разграничить штрафные площадки.

Голы могут забиваться с любого расстояния, главное, чтобы мяч пересек полностью линию ворот.

Перерывы назначаются через каждые 3-4 минуты, когда происходит смена составов. В каждой команде есть вратарь, но вратари меняются по принципу ротации, то есть каждый из тройки игроков должен поиграть определенное тренером время и на позиции вратаря.

Если мяч выходит из игры, игра возобновляется вводом его или из-за боковой линии с помощью свободного удара ногой, или вбрасыванием его руками.

После забитого гола игра возобновляется ударом от ворот.

Все нарушения – подножки, игра рукой, и т.д. наказываются свободным ударом, т.е. мяч должен быть отпасован другому игроку перед тем, как будет выполнен удар по воротам. Дети этого возраста абсолютно честны и не совершают вынужденных фолов, в то же время исполнение свободных ударов воспитывает у них взаимодействие и умение отдать пас партнёру.

Соперники при выполнении свободных, угловых и ударов от ворот должны находиться на расстоянии 5 м. от мяча.

### Требования безопасности во время занятий и соревнований.

Допуск учащихся к занятиям и соревнованиям проводится только с разрешения врача. Участники должны быть в спортивной форме.

Входить в зал или на открытую спортивную площадку организовано, с разрешения учителя, судей соревнований, без жевательной резинки и другой пищи.

Внимательно слушать и выполнять все команды учителя: начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу).

Участники занятий и соревнований обязаны поддерживать товарищей по команде, в

случае необходимости оказывать помощь. Прислушиваться к советам капитана команды и представителя (учителя физкультуры).

В играх строго соблюдать правила соревнований, уважать товарищей по команде и соперников. Спокойно относиться к неудачам партнеров и поражениям своей команды.

Знать требования безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Избегать падений, столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Не надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для них или для других игроков (включая любого рода ювелирные изделия и наручные часы). Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Также запрещены кожаные и резиновые ремни и ленты. Любые шапки, ошейники, защитные элементы и любые медицинские укрепления и фиксации с содержанием металлических элементов.

Уметь пользоваться игровым инвентарем и оборудованием.

Почувствовав усталость, недомогание немедленно сообщите представителю команды (учителю физической культуры, судье соревнований, медработнику).

При получении травмы прервать выполнение упражнений или игру, поставить в известность учителя и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре.



### Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.

Всем известно, что соблюдение правил личной гигиены способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливанию, а также содержание в чистоте одежды и обуви.

Мальчики и девочки должны следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды.

Спортивная одежда должна быть удоб-

ной, достаточно легкой, не слишком теплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движение. Ее размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее белье, футболка, спортивный тренировочный костюм, шапочка и перчатки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра легкую куртку.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, легкую и свободную, чтобы обеспечить устойчивость походки и препятствовать развитию плоскостопия.

Желательно, чтобы обувь обладала специальным «держателем» пятки, который стабилизирует положение стопы; специальными вставками, которые стабилизируют движения типа переката стопы; специальной подкладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизации и снимает излишнюю нагрузку с ахиллового сухожилия.

Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины, потёртости и мозоли. Слишком свободная обувь также не удобна, она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на полразмера больше, следует надевать её на теплые носки. Недопустимо постоянно в течение дня ходить в кедах. Это может привести к плоскостопию.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Белье необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Оборудование и спортивный инвентарь должны быть исправны и соответствовать определенным стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся.



### **Возрастные особенности учащихся 5-9 классов.**

Прежде чем начать учебный процесс,

планировать и проводить уроки футбола в школе, преподаватель физической культуры должен знать уровень развития мальчиков и девочек. Все дети, подростки, юноши и девушки отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при систематических занятиях определенной направленности. Необходимо знать какую нагрузку давать и как её контролировать. Предлагаем вам ознакомиться с возрастными особенностями учащихся 5-11 классов. Так как существует принципиальная разница в характеристиках учащихся разных возрастов.

Школьный возраст делится на три возрастные группы: младшие школьники (6 - 10 лет), подростки (11-14 лет), старшие школьники (15-18 лет). Каждая возрастная группа имеет свои особенности, учет которых необходим при проведении учебно – тренировочных занятий. Весь школьный период развития детей должен находиться под постоянным педагогическим и медицинским контролем.

Возраст учащихся 5-9 классов относится к подростковому периоду (от 10-11 до 14-15 лет). Характеристики подросткового периода связаны со сложностями перехода от детства к отрочеству, сопровождающегося специфическими изменениями в физическом, психическом, нравственном и социальном развитии ребенка. В этот период подростки переживают множество существенных перемен – в самих себе и во взаимоотношениях с другими людьми.

Когда ребенку исполняется 12-15 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает быстро расти. Так, некоторые дети за год вырастают на 5-8 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких. Максимально активны половые гормоны, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутирует голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют первые сексуальные желания – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватным восприятием своих действий.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть проблемы со здоровьем. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые

обязательно стоит обратить внимание.

Все изложенные выше физиологические изменения однозначно оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Перед ребенком возникает немало новых задач и трудностей, с которыми приходится столкнуться, он пытается жить и общаться по-новому, как взрослый, но пока не всегда успешно это делает.

Из-за внешних изменений тела, к которым ребенку еще необходимо привыкнуть, у него может возникнуть двойственное отношение к себе: смещения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, неприятия и восхищения. Также в этот период у подростка наблюдается снижение самооценки. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими детьми, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах.



Поведение подростка в коллективе сверстников противоречиво: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочется выделиться и отличиться. В подростковом возрасте ребенок во всем сомневается, не доверяет чужому опыту, ему необходимо лично удостовериться, насколько гипотезы соответствуют истине.

Учащиеся 5-6 классов испытывают потребность в положительной оценке себя во взаимодействии со сверстниками и значимыми взрослыми, в проявлении собственной внутренней позиции. Существенной потребностью этого возраста рассматривается потребность в самопознании. Она обусловлена поиском возможностей и границ своего «Я». Большим значением для детей этого возраста является эмоциональная сфера, эмоциональное самовыражение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми. При построении учебного процесса рекомендуется учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся, но большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. Учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного урока и желают видеть наглядно результат своего труда. Учителю следует обратить внимание на развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, разви-

тие самостоятельности у учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей учащихся.

В 7-9 классах увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.



### Особенности физического развития учащихся 5-9 классов.

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между мальчиками и девочками не наблюдается. С 11 лет девочки начинают заметно обгонять мальчиков, как в росте, так и в весе. С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше девочек, имеют больший объем и размах грудной клетки и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений. К 16 годам в основном прекращается рост у девушек, а в 18 у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а так же способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям. Точность движений (при обучении технике) у учащихся с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно – временных параметров движений (объяснение, показ, текущая информация, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений). В 10-12 лет хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны,

чем в старшем возрасте. В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. Поэтому до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и подводящие игры с элементами футбола. Важным показателем двигательных способностей школьников является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру освоенных технических приемов и действий в сочетании с различными условиями в игре. При проведении уроков футбола наиболее высокие требования предъявляются к функциональным возможностям организма.

Организм подростков обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации, как к меняющимся условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам, которые благоприятно сказываются на нормальном развитии всех систем и адаптаций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма во время занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка требуют напряженной мышечной работы и предъявляют высокие требования к системам дыхания и кровообращения. Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

При планировании уроков физической культуры обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девушек. Для спортивных игр характерны специфические особенности становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах школьной программы, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек на занятиях физкультурой. Организм девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девушек, её состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ) получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса.

В развитии физических качеств в этом возрасте большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность, когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощением, физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений,

направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость. Все эти факторы, естественно следует учитывать на уроках физкультуры при распределении физической нагрузки. Процесс обучения учащегося 14-15-летнего возраста все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения учащимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями в игровых видах программы.

Известно, что приобретение соответствующих знаний и умение использовать их на практике способствуют повышению эффективности учебно-воспитательного процесса, благодаря проявлению учащимися большей осознанности и целенаправленности при овладении двигательными действиями, использованию их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья. Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, специальных заданий по применению теоретического материала на практике.



### **Возрастные особенности учащихся 10 – 11 классов.**

Старший школьный возраст 16–18 лет – это ранняя юность. Завершается в целом физическое развитие человека; рост, окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, устанавливается кровяное давление, заканчивается период полового созревания. Происходит общее созревание организма, который все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Почти полностью заканчивается анатомическое и функциональное развитие внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает и способность сердечно-сосудистой систе-

мы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках, причем у юношей она выше, чем у девушек.

При развитии физических качеств у старших школьников необходимо учитывать и психические особенности. Чем раньше старшеклассники осмыслят роль своей физической подготовленности, тем легче им будет утвердиться и самореализовать себя в будущем.

Ведущим видом деятельности становится учебная деятельность. К новообразованиям возраста относятся: качественное накопление, развитие самопознания, складывается Я-концепция, мировоззрение, профилируется самоопределение, создается сознательное отношение к учению.

В этом возрасте отмечается устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрации внимания, уснавливаются сознательные мотивы поведения. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого игровой и соревновательный методы, а также строго регламентированные упражнения в равномерном, переменном, повторном и интервальном режимах и круговая тренировка. Наряду с методом круговой тренировки в воспитании физических качеств у старшеклассников широко применяются индивидуальные программы для самостоятельного выполнения.

Юноши и девушки старшего школьного возраста испытывают разные психические состояния (тревожность, возбудимость, усталость, апатию, утомление, эмоциональное напряжение и др.). В каждом конкретном случае причины бывают разные и зависят от свойств личности, в частности от типа темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Задача учителя – опираться на положительные свойства учащихся и сглаживать отрицательные, учитывать их при обучении.

В целом этот возраст совпадает с благоприятным периодом для заметного роста спортивного мастерства. Наряду с дальнейшим повышением уровня общей и специальной физической подготовленности предусматриваются повышение уровня техники – тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и повышение объема индивидуальной подготовки.

Важным звеном в учебном процессе является создание нормальных условий для проведения занятий с учетом индивидуальных особенностей характера юношей и девушек.

Для девушек в этом возрасте характерны: высокая скорость переключения внимания (они могут выполнять несколько дел сразу); эмоционально окрашенная информация вызывает у них повышенное внимание; при стрессе могут успокоиться, если выговорятся; часто принимают решения, размышляя вслух; большая чувствительность к межличностным отношениям; предпочитают сотрудничество, соревнование их тревожит; до начала действия многократно анализируют, быстро решают стереотипные задачи; размышляют, где можно применить свои знания; большой объем кратковременной памяти; чув-

ство ритма.

Для юношей характерно следующее: мозг сконцентрирован на решении одной задачи; мало реагируют на интонацию в голосе; при стрессе уходят в себя; решение часто принимают молча; соревнуются с желанием победить; действуют сразу легко и быстро решая новые задачи; хорошо усваивают аналитические, абстрактные науки; имеют развитое чувство ориентации; не чувствуют опасности, вследствие чего нередко травмируются.

При планировании уроков физической культуры обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девушек. Для спортивных игр характерны специфические особенности становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах школьной программы, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

### **РАЗДЕЛ 1: Методика преподавания футбола в школе**

Обучение и тренировка школьников составляет единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико – тактических приемов игры. В условиях школы этот процесс условно можно разделить на четыре этапа:

На первом этапе (6(7) - 10 лет) школьникам сообщаются элементарные теоретические сведения, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия через игровую деятельность.

На втором этапе (11 -15 лет) ставится задача расширение круга изучаемых технических приемов и тактических действий, формирования умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики футбола. Так же значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе (16-18 лет) совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств, которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия противника. Предусматривается углубленные теоретические знания.

Таким образом, на протяжении всего периода обучения на уроках футбола присматривается тесная связь между видами подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Физическая подготовка и обучение техническим приемам, освоение технических приемов и обучение тактическим действиям, тактическая и психологическая подготовки неразрывно взаимосвязаны между собой.

Поэтому весь период обучения работа над каждым видом подготовки должна осуществляться одновременно и систематически.

Главным средством обучения учащихся на уроке являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в футбол. Вспомогательные делятся на две группы – общеподготовительные и специально – подготовительные. Общеподготовительные – общеразвивающие упражнения – предназначены на освоение основных приемов игры, разносторонней физической подготовки. Специально – подготовительные упражнения разделяются на подготовительные и подводящие упражнения. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у учащихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложнокоординированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а так же его имитация.

На уроках футбола предполагается применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально – волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности учащихся. Значительное место в процессе обучения должно отводиться словесным методам (объяснение, беседа, краткое замечание), Методам наглядности (показ изучаемого приема учителем или хорошо подготовленным учащимся, соответствующих видеоматериалов). Для развития у учащихся важнейших скоростно – силовых качеств на уроках футбола рекомендуется использовать методы, типичные для большинства спортивных игр, это –

- равномерный, который используется для развития аэробной выносливости;
- переменный, способствует воспитанию специальной выносливости;
- повторный, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- сопряженный метод дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико – тактических действий;
- круговой метод, используется для развития одновременно нескольких физических качеств, или для совершенствования специальных навыков;

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение.

Игровой метод заключается в том, что обучение технико – тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнениях, подводящих и учебных игр.

На всех этапах с 5 по 11 класс обучение на уроке футбола обучение школьников строит-

ся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но и взаимообусловлены и в ходе учебного процесса дополняют друг друга.

Организация урока футбола должна начинаться ещё до его начала. Она включает подготовку необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдение установленного порядка в местах переодевания. Урок футбола должен иметь определенную последовательность и структуру, и состоять из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической работы, которая в течении урока меняется. Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной учащимися от занятий физическими упражнениями.



## Туризм – как инструмент воспитания патриотизма



**Изделев Назар Калияскерович**, преподаватель физического воспитания КГКП «Костанайского колледжа автомобильного транспорта».

*Моя Родина – это бескрайние степи  
Это светлое небо над головой.  
Лучше этого места не найти на всей планете!  
Это рай, это мой дом, это край мой родной.*

Покрапывал дождь, небо затянуто тучами, сыро и дождливо. Прошел второй день соревнований, а погода такая же, как и была, чувство дискомфорта, воспоминания о домашнем тепле. Третий день заключительный день туристского слета, с утра выдался солнечным, погода как бы сдала свои позиции стойким туристам, тем приятнее и радостнее было на душе о пройденных этапах, а по возвращении домой о выполненной задаче, ощущении удовлетворенности сделанной работы. Наверное, примерно, так размышляли и чувствовали совсем юные туристы и более старшие товарищи по спорту, и их наставники, тренера. Это туризм спортивного направления, туризм, все действия которого происходят на природе, в различных погодных условиях, в течение всего года, охватывая белоснежную зиму с ее капризной, суровой, одновременно красиво завораживающей картиной, а также лето, на который приходится пик сезона соревнований с ее солнечной жарой, дождями, ветрами и умеренной комфортной погодой. Все наглядно, промежуток между этими месяцами, переходный этап времени года, сезон весны и осени, когда природа пробуждается и расцветает после продолжительной, холодной зимы, а осенью опадает листва, прощаясь с летом, впадает в королевство зимы. Все природное сказочно, волшебное, а порою реально сурово.

Туризм назвал бы, тем видом спорта, когда человек преодолевает ряд природных или искусственно-природных препятствий в экстремальных или приближенной к экстремально природным условиям. Человек, попадая один на один с природой, ему в силу его характера на помощь приходят немаловажные характери-

стики человека, без которых порою трудно выйти из сложной ситуации, такие качества как, смекалка, смелость, решительность, выдержка, терпение ну, а главное все таки, это подготовка ребят полученная в спортивно-туристских кружках, секциях и клубах, знания, переданные и полученные на занятиях по теории, и на практике с вылазками на природу, и конечно же, выступление на соревнованиях. Что из них главное, считаю все в совокупности, без теории не будет необходимых знаний, без практики так необходимых навыков, а соревнование дает признаки уровня подготовленности той или иной команды, ее характеристики, атмосферу внутри команды. Не все поднимаются на пьедестал почета, вроде силы равны и подготовка неплохая, но не последнюю роль играет и психологический настрой, и без удачи, как талисман успеха не обойтись. Но даже те, кто не поднялся на пьедестал и не вошли в число призеров и чемпионов, каждому из участников можно пожать руки, за тот путь, который они прошли, а пути были нелегкими, полные испытаний, испытания физические, психологические, морально-человеческие. И эту выдержку можно назвать одной из побед участников.

Хотелось бы затронуть очень важный приоритет в политике нашего государства и жизни нашего общества, которая напрямую связана с туризмом, это государственная программа «Рухани жаңғыру», которая дала толчок, импульс к привлечению внимания и развития в сфере туризма, звучит как «модернизация общественного сознания», национальная стратегия «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру». Если прежде все государственные реформы в стране были направлены на конкретные области – политики, экономики, то теперь речь зашла о сферах мало и слабо развитых, в такой территориальной крупной стране как Казахстан, начались бурные обсуждения – от разговоров на разных уровнях до публичных высказываний в социальных сетях. Программа призвана для развития и пропаганды туризма, как одно из механизмов привития здорового образа жизни и чувства патриотизма людей разных возрастов, и другая сторона экономическая, ведь Казахстан обладает большим природным потенциалом для привлечения отдыхающих туристов, как среди граждан РК, так и с ближнего и дальнего зарубежья. В мире туризм, как индустрия отдыха занимает второе место после нефтедобывающей отрасли, такая сухая статистика говорит, что население планеты заинтересовано в этой сфере деятельности.

Если говорить о нашем регионе, где в основной ее части является лесостепная местность, где ежегодно в тех или иных организованных местах проходят соревнования по спортивному туризму, организаторами которых является «Региональный центр спортивного туризма и физической культуры» управления образования Костанайской области. С момента возникновения спортивно-туристского клуба «Кайсар»



руководителем которого является Бадерин Анатолий Александрович, который был инициатором открытия клуба и его идейным вдохновителем, параллельно с этим работающий преподавателем НВП, сам клуб находится и работает на базе Костанайского колледжа автомобильного транспорта, биография клуба небольшая, начало берет с 2018-2019 учебного года. Важную роль в создании спортивно-туристского клуба сыграл директор колледжа Жаркенов Аскар Каримбаевич, который реализовал план организации клуба и его составляющие, это в первую очередь туристские спортивные снаряжения, без них само занятие по туризму и выступление на соревнованиях было бы очень затруднительным и, конечно же, это команда единомышленников, воспитанники клуба, которые уже успели выступить в ряде соревнований, где-то занять призовые места. Вспоминаются походы, начиная с осенней поры, посещение мавзолея И.Алтысарина, зимний лыжный поход, посещение Рудненского музея, знакомство с ее историей, прошлым, с ее выдающимися людьми, которые остались как новаторы, изобретатели не только в истории города, но и в истории бывшего советского союза, посещение руководителем клуба и ее воспитанниками средних школ города Костаная, где для детей школ была показана и проведена презентация туристского клуба с целью пропаганды туризма. Последнее место мероприятия, которое провела спортивно-туристская команда «Кайсар», был летний лагерь отдыха «Светофор», где наши ребята показали себя квалифицированными инструкторами туризма, программа была насыщена, интересна, познавательна и разнообразна. Появился опыт, впечатление положительное, а главное желание развивать туристское направление в правильном русле.



Для повышения и развития профессионального уровня в спортивно-туристском направлении играют важную роль поддержка туристских сообществ, обмен опытом, знаниями, и взаимосотрудничество между клубами. А в заключение хочу сказать: занимайтесь тем к чему вы расположены, чем хотели бы заниматься, ведь получая удовлетворение от того чем занимаешься, будет слагаться твоя самореализация, твой личный рост, твое профессиональное мастерство, наконец твоя победа. Хочу от себя и от своего клуба пожелать всем удачи во всех начинаниях, уверенного старта и радостного финиша.



## Интеллектуальная игра, как метод активного обучения

*Егорова Анна Моисеевна, старший преподаватель, Плетнева Асият Галимжановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета*

Организация образовательного процесса сегодня ориентирована на повышение самостоятельности студентов, применение полученных знаний в условиях жизни, взаимодействие и взаимосвязь, развитие способности анализировать информацию и аргументировать собственные решения, творчески мыслить и проявлять креативность. Условием повышения эффективности организации образовательного процесса является применение новых педагогических технологий и активных методов обучения.

Активные методы обучения направлены на привлечение студентов к самостоятельной познавательной деятельности, способствуют более полному, прочному, глубокому изучению и воспроизведению учебного материала, вызывают личностный интерес к решению каких-либо задач.

Практика преподавания учебной дисциплины «Анатомия, основы спортивной морфологии» одной из форм активного обучения для закрепления изученного материала стала интеллектуальная игра «Анатомический брейн-ринг». При организации игры учитывается большой объем фактического материала, который необходимо усвоить студентам по динамической анатомии к первому рубежному контролю. Эффективность воспроизведения информации зависит от мотивации, а также от места запоминаемого материала в структуре деятельности. Объем и качество запоминания повышаются в результате таких мыслительных действий как составление плана, классификация текста, анализ содержания, кодирование, что необходимо при решении заданий интеллектуальной игры. Таким образом, эффективность запоминания возрастает с повышением уровня мыслительной активности, проявляемой в практике воспроизведения материала и его обработки.

Организация интеллектуальной игры «Анатомический брейн-ринг» основывается на объединении студентов в группы (команды), которые коллективно и индивидуально (каждый студент в группе) выполняют задания.

Командоориентированная технология способствует пониманию цели изучения дисциплины, применение теоретических знаний, полученных на занятиях, помогает в понимании и усвоении трудных вопросов при решении конкретных задач.

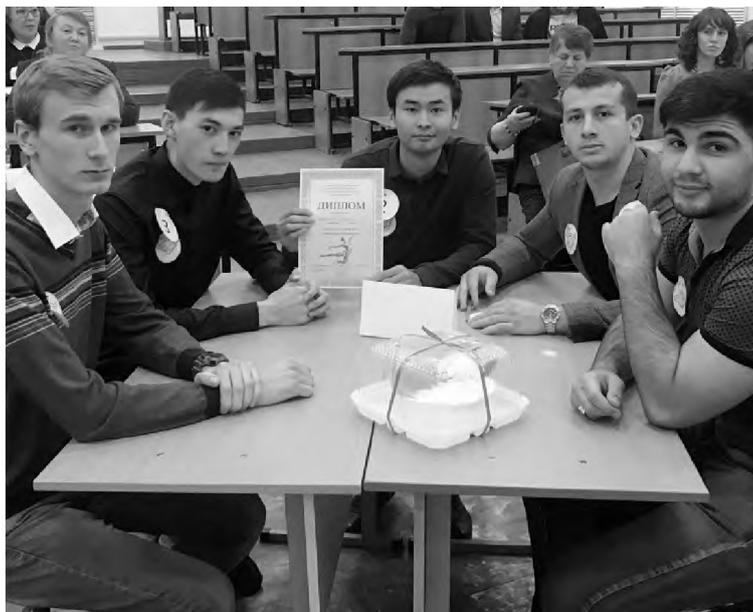
Работа в малых группах – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем студентам возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мне-

ние, разрешать возникающие разногласия, вызывать дух соперничества) [1].

При распределении студентов можно заранее спланировать состав, для соблюдения баланса равенства интеллектуальных способностей, либо позволить студентам самостоятельно объединяться по группам комфортного сотрудничества. Выбор капитана команды и распределение обязанностей также достигается путем сотрудничества и учета индивидуальных способностей.

При организации групповой работы в рамках малой группы, следует акцентировать внимание на ряде обстоятельств:

- дефицит времени аудиторного занятия;
- ограничение количественного состава группы;
- стабильность состава и возможность его изменения;
- наличие необходимых знаний и умений в созданной малой группе для решения поставленной задачи;
- разнородность и креативность интеллектуального уровня личного состава;
- способность студентов к самоконтролю;
- способность группы к самостоятельной подготовке к занятию;
- взаимодействие и общение состава группы [2].



Программа мероприятия включает задания: представление команды и газеты с тематикой «В мире интересных анатомических фактов»; головоломка; черный ящик, конкурс капитанов. В брейн-ринг «Занимательная анатомия» включены разделы: остеология, синдесмология, миология, динамическая анатомия.

Представление команды – задание, ко-

торое формирует группу, распределяет роли и задачи каждого участника.

Написание газеты, средство развития творческого мышления у студентов. Творческие задания позволяют решать проблемно-познавательные задачи в процессе активной и интер-активной деятельности обучаемых, что обеспечивает успешный результат по овладению профессиональными компетенциями. Это интеллектуальные и творческие умения, связанные с навыками работы с информацией, с текстовым материалом различной жанровой направленности. Они активизируют творческое воображение, способствуют развитию креативности. Перед обучаемыми не ставится прямая задача овладеть определенными знаниями, умениями, это оказывается результатом деятельности.

Головоломка – работа с кроссвордом на время в команде, тренирует память, расширяет кругозор и развивает интеллект.

Брейн-ринг «Занимательная анатомия» по разделам: остеология, синдесмология и миология – представлены вопросами за 10, 20, 30, 40 и 50 баллов (соответствует уровню сложности), которые в итоге суммируются, и подсчитывается общий балл. Каждая команда обязана выбрать по вопросу из подразделов.

Динамическая анатомия включают задания, в котором капитаны команд должны продемонстрировать с помощью своих помощников динамические движения, а задача соперника заключается в наиболее полном описании мышц, участвующих в данных движениях.

Черный ящик – один из участников команды на ощуп, не видя кость, лежащую в черном ящике, должен ее описать, а команда догадаться и сказать название.

Конкурс капитанов – по очереди каждый из участников должен назвать на латыни по одному соединению костей до тех пор, пока не останется один человек.

Все представленные задания с использованием дидактического материала позволяют развивать устную речь учащихся, умения формулировать и высказывать свою точку зрения, активизировать мышление.

Необходим и социальный контекст, предполагающий наличие умений социального взаимодействия и общения, совместного принятия решений, коллективной деятельности и т.п. Социальный контекст будущей профессиональной деятельности задают гуманистические условия обучения, демократические отношения между преподавателями и студентами, творческая обстановка межличностного взаимодействия и общения

Для педагога активные методы обучения является инструментом, позволяющим передать знания, умения и навыки посредством деятельности самого студента, дают возможность управлять процессом обучения и корректировать усвоение учебного материала, обеспечивают активное участие в учебном процессе всех его участников в течении всего периода занятия, как подготовленных, так и менее подготовленных студентов.

Таким образом, активные формы и методы

обучения формируют самостоятельность в мышлении, в принятии решений, установке взаимоотношений и контактов с аудиторией, способствуют повышению профессиональных навыков, творческой активности, коммуникабельности, ответственности и организованности.

Практика применения интеллектуальной игры, как метода активного обучения способствует преодолению стереотипов в обучении, выработке новых подходов к профессиональным ситуациям, развитию творческих способностей студентов.



#### Литература

1. Гуремина Н.В. О внедрении образовательных проектов в сфере креативного менеджмента // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. №3. Ч. 2. 2014. С. 95-97.
2. Иванова О. М., Валуйский Д. Э., Свекольников О. А. Работа в малых группах как интерактивный метод обучения физике // Молодой ученый. — 2015. — №2. — С. 30-36.

## ЛЫЖНАЯ СЕКЦИЯ В ШКОЛЕ

**Корчаковский Владимир Анатольевич**, учитель физической культуры ГУ «Айдарлинской средней школы отдела образования акимата Карасуского района».

С установлением снежного покрова начинаются тренировки на лыжах. В это же время тренер проводит беседы с учениками и их родителями об экипировке лыжника при различной погоде, об инвентаре и его подготовке к занятиям, о смазке лыж, мерах предупреждения травм, обморожений, технике безопасности.

Построение тренировочных занятий зимой аналогично осеннему циклу:

1. Организационная часть: подготовка инвентаря (смазка лыж), построение выход на учебный круг.

2. Вводная часть: разминка.

3. Основная часть: а) изучение лыжной техники, отработка элементов лыжной техники; б) развитие и совершенствование физических качеств и функциональная подготовка (равномерные, переменные, игровые, повторные и контрольные тренировки).

4. Заключительная часть: снижение интенсивности нагрузки, восстанавливающие упражнения.

Организационная часть занятий не должна быть растянутой. Если, инвентарь заранее подготовлен: просмолены и отциклеваны лыжи, проверены петли и кольца палок, смазаны ботинки и подогнаны к креплениям – то на смазку лыж, построение и выход на круг достаточно 10 минут.

Во время разминки лыжники передвигаются по учебному кругу (примерно 1 км) в течение 6-7 минут в медленном темпе, затем выполняют, не снимая лыж, 5-6 общеразвивающих упражнений и вновь идут на лыжах по кругу, постепенно повышая скорость. Чем холоднее погода, тем продолжительнее и интенсивнее должна быть разминка.

В основной части занятия вначале изучается техника лыжных ходов и отрабатываются отдельные элементы хода, осваивается весь арсенал лыжной техники. Для лучшего овладения его разделами подбираются соответствующие условия: профиль местности, характер лыжни, склоны и подъемы. Основная задача при этом – максимально облегчить условия, при которых проходит обучение.

Второй раздел основной части тренировочного занятия направлен на развитие важнейших для юных лыжников физических качеств: общей силовой и специальной выносливости, равновесия, быстроты, ловкости. Для решения этих задач в программу тренировок включаются наиболее эффективные методы и средства подготовки юных спортсменов.

Основные средства, применяемые в основной части тренировки: передвижение на лыжах по ровной или пересекающейся местности, в подъемы разной крутизны, без палок или с палками бесшажным ходом, с отягощением,

буксированием груза, по глубокому снегу; игры на лыжах эстафеты, бег, общеразвивающие упражнения.

В заключительной части занятия тренировочная нагрузка снижается за счет передвижения на лыжах с постепенно замедляющейся скоростью. Выполняются дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, спокойная ходьба без лыж.

Главная задача первых тренировок на лыжах – овладение основами лыжных ходов. Предполагается, что ведущий лыжную секцию в школе обладает необходимыми знаниями лыжной техники.

Программой для школьных лыжных секций предлагается такая последовательность изучения лыжной техники младшей группой учащихся: попеременный двухшажный ход, бесшажный, одношажный и двухшажный одновременные ходы, полуконьковый ход. Параллельно изучаются повороты переступанием, махом, прыжком, все основные способы подъемов, спусков, торможений и поворотов в движении. Причем прежде всего в младшей группе изучаются и совершенствуются классические ходы, а с полуконьковым ходом дети лишь знакомятся.

Обучение попеременному двухшажному ходу начинается с овладения скользящим шагом – основным элементом всех лыжных ходов. Скользящий шаг – это передвижение на лыжах без палок с поочередным одноопорным скольжением.

Учеников нужно научить правильному наклону туловища и положению тела. Для этого они должны, стоя на лыжах, наклониться так, чтобы кисти опущенных рук находились примерно на уровне коленей. Это положение лыжникам следует повторять неоднократно, чтобы хорошо его прочувствовать и запомнить. Затем на учебной лыжне ученики стараются сохранить наклон в движении, контролируя его по положению кистей рук или палок, которые они держат поперек лыжни в выпрямленных руках на уровне коленей. Это упражнение поможет найти оптимальную длину выпада. Для этого тренер должен следить, чтобы при шаге вперед колено и голень маховой ноги не касались опущенных вниз палок, не толкали их вперед, а руки с палками были опущены точно вниз. Тогда выпад не будет слишком глубоким, посадка станет выше – положение лыжника в скользящем шаге будет правильным.

Важнейший элемент скользящего шага – отталкивание. Помогает разучить его упражнение «самокат». Лыжник, отталкиваясь одной ногой, скользит на другой, как на самокате, сохраняя равновесие. Упражнение по направлению и умению переносить массу тела на опорную ногу со скольжением на ней. В этом движении нужно следить за тем, чтобы колено толчковой ноги как можно меньше опускалось вперед разгибанием, а толчок выполнялся быстро. После отталкивания стопа толчковой ноги с лыжей немного поднимается над лыжней.

Наиболее сложен для учащихся переход от скользящего шага к попеременному двухшажному ходу. Пробуясь передвигаться с палками, многие школьники несут их перед собой, забывая отталкиваться, выносят их неправильно, направляя штырем вперед. Это затягивает движение и нарушает всю структуру хода. Отсюда главное – научить лыжников уверенно и правильно отталкиваться палками, а затем сочетать движение ног с четкой работой рук.

Вынос и постановка палок на снег разучиваются вначале на месте, потом в движении. К этим движениям добавляется отталкивание. Лучшее упражнение для изучения отталкивания руками – бесшажный ход под уклон. При одновременном бесшажном ходе без наклона туловища ученикам легче контролировать вынос палок, их постановку на снег и нажим на них руками. Позже на накатанной лыжне с уклоном отрабатывается попеременное отталкивание палками. Как только это движение освоено, его согласуют с укороченным скользящим шагом – намечается координация движений попеременного двухшажного хода. Легче других осваивается одновременный бесшажный ход. Последовательность его разучивания следующая: вынос палок вперед и постановка их на снег, отталкивание активным нажимом руками и туловищем. Особенно акцентируется нажим туловищем – движение вниз до горизонтального положения, создается жесткая система руки – туловище. Заканчивается толчок энергичным разгибанием рук в локтевых суставах.

Одновременный одношажный ход состоит как бы из двух упражнений – «самокат» и бесшажного хода. Соединение этих упражнений дает примерно схему движений одновременно одношажного хода – скоростной вариант. Толчок ногой (как при «самокате») совершенно с выносом палок вперед, активное приставление ноги – с сильным одновременным толчком палками. Для перехода к двухшажному одновременному ходу достаточно добавить еще один шаг и изменить характер выноса палок – направлять их штырем вперед.

Начинать разучивать одновременный двухшажный коньковый ход лучше без палок. На укатанной площадке с уклоном школьники могут пытаться скользить на лыжах, как на коньках, ставя лыжу развернутой на внутреннее ребро носком в сторону. Отталкивание выполняется поочередно то одной, то другой ногой, внутренним ребром скользящей в сторону лыжи. Лыжник полностью разгибает толчковую ногу и скользит на другой – опорной.

Преодоление коньковым ходом подъемов требует от лыжников не только хорошей техники, но прекрасной физической подготовки. Развитие скоростно-силовых качеств юных лыжников становится особенно важным.

Коньковый ход в подъеме отличается от его выполнения на равнине лишь в отдельных элементах (лыжи разводятся шире, прокат уменьшается, палки ставятся на снег раньше). Длительная тренировка в восстанавливающем режиме, мягкая по воздействию на организм, создает благоприятные условия для совершен-

ствования функций всех органов и систем, вырабатывает экономичность техники, умение расслабляться, снижает возможность перетренировки. Для подготовленных лыжников, более старшего возраста подобная тренировка носит восстановительный характер. В этом случае ее продолжительность не должна превышать 45 минут.

Равномерная тренировка в поддерживающем режиме хорошо развивает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ограничение длительности передвижения в этом режиме будет момент увеличения ЧСС при той же скорости. Как только ЧСС резко повысится, тренировку следует закончить.

Переменный метод тренировки применяется для повышения специальной скорости выносливости лыжника. Переменная тренировка может быть ритмичной, т. е. одинаковые отрезки ускорений чередуются с одинаковыми периодами медленного передвижения, и аритмичной – когда длина ускорений и пауз отдыха различна. Продолжительность ускорений и отдыха между ними зависит от возраста и тренированности школьников.

Наиболее интенсивный метод тренировки – повторный. Применяется он чаще всего для совершенствования скоростной выносливости и предъявляет к организму юных лыжников очень высокие требования. При этом методе отрезок трассы проходится с соревновательной или немного большей скоростью.

Скоростно-силовые упражнения на лыжах также проводятся повторным методом. Длина отрезка должна быть такой, чтобы темп и сила отталкиваний не падали к его концу. Для младших школьников это примерно 70-80 м, для старших – 100-150 м. Паузы отдыха между упражнениями достаточны для того, чтобы ученики могли пройти следующий отрезок, не снижая скорости, обычно 2-3 мин. Как только скорость и сила отталкиваний в упражнениях начинают падать (увеличивается частота шагов), их выполнение прекращается.

Если ученики не могут поддерживать заданный режим передвижения на предложенных отрезках с самого начала тренировки, значит, исходная интенсивность нагрузки превышает их возможности. В этом случае тренировочная программа требует корректировки. Признаком того, что тренировочная нагрузка соответствует возможностям учащихся, является быстрое восстановление ЧСС, хорошее настроение и желание тренироваться.

Список использованной литературы:

- 1 Бутин И.М. Лыжный спорт//Фис.(44). -1985.-11.-с.12.
- 2 Бутин И.М. Проложи свою лыжню.// Просвещение.М.:1988.-12.-с.32.
- 3 Масленников И.Б. Лыжный спорт.//Фис.(4). -1985.-11.-с.4.
- 4 Шапошникова И.В. Становись на лыжи! Л.:1986.-с.66
- 5 Преображенский В.С. Все о лыжах и лыжне.// Мол.гвардия. .(44). -1985.-7.-с.12.

## 25 устаревших олимпийских видов спорта, которые когда-то считались основными дисциплинами



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

Олимпиада в Рио – прекрасный повод вспомнить об истории этого удивительного международного спортивного события. Сегодня в Олимпиаде принимают участие более 11 000 спортсменов из более чем 200 стран, конкурирующих в 28 олимпийских видах спорта. Однако, в истории Олимпийских игр (как летних, так и зимних) было множество видов спорта, которые были сняты с соревнований по тем или иным причинам.

### 1. Перетягивание каната

Вид спорта, который в настоящее время широко практикуется как популярное мероприятие на свежем воздухе для детей в летних лагерях, являлся частью Олимпийских игр с 1900 по 1920 годы. За это время в перетягивании каната наибольшее количество медалей завоевали англичане.



### 2. Лыжный балет

Лыжный балет, также известный как акроскай, был фристайл-дисциплиной Олимпийских игр с конца 1960-х годов. В последний раз он использовался в Олимпиаде в 2000 году.



### 3. Военный патруль

Военный патруль был командным зимним видом спорта, в котором спортсмены соревновались в беге на лыжах, горнолыжном спорте и стрельбе из винтовки. Хотя у него были правила, практически идентичные современному биатлону, этот вид спорта был частью зимних Олимпийских игр в 1924, 1928, 1936 и в 1948 годах.



### 4. Плавание с препятствиями

Этот вид спорта проводился только один раз, в 1900-х летних Олимпийских играх в Париже. В дисциплине «плавание с препятствиями» соревновались 12 пловцов из 5 стран. На дистанции в 200 метров были установлены 3 препятствия. Пловцам приходилось преодолевать первые 2 препятствия, перелезая через них (шест и ряд лодок), и проплывая под ними (другой ряд лодок).

### 5. Бенди

Несмотря на то что эта дисциплина в свое время являлась вторым в мире по популярности зимним видом спорта (по количеству участвующих спортсменов), бенди был представлен на зимних Олимпийских играх только один раз (в 1952 году в Осло). Тогда только 3 команды соревновались в этом виде спорта: Финляндия, Норвегия и Швеция (которая и выиграла состязание).



### 6. Скоростные лыжи

Одним из самых быстрых и наиболее опасных немоторизованных видов спорта на суше являлись «скоростные лыжи» в зимних Олимпийских играх 1992 года (Альбервилль). Этот вид спорта был исключен из Олимпийских игр после того, как с одним из лыжников случился несчастный случай во время тренировки. Мировой рекорд по этой дисциплине составляет 255 км/ч.



### 7. Плавание под водой на расстояние

Этот вид спорта, горячо любимый дайверами, наибольшей популярностью пользовался в 19 и начале 20 века, а также был официальной дисциплиной во время летних Олимпийских игр 1904 года. К 1920-м годам спорт начал терять свою популярность и постепенно исчез из американских и английских соревнований, а вскоре и был снят с Олимпийских игр.



### 8. Мужские упражнения с булавами

Своеобразная форма жонглирования была художественным мероприятием, которое считалось одним из видов гимнастики в летних Олимпийских играх 1904 года. Это был единственный раз, когда данная дисциплина была включена в Олимпийские игры. Выиграл состязание американец Эдвард Хенниг.



### 9. Же де Пом

Переводится название этой дисциплины, как «настоящий теннис». Же де Пом — игра с мячом на корте, которая возникла во Франции более 250 лет назад. По сути, она была предшественником современного тенниса и была включена в летние Олимпийские игры 1908 года в Лондоне.



### 10. Гонки на моторных лодках

Первая крупная гонка в данной дисциплине прошла в 1903 году через Английский канал и даже появилась в летних Олимпийских

играх 1908 года. К сожалению, большинство гонок пришлось отменить из-за плохих погодных условий, а этот вид спорта позже был исключен из Олимпиады.



### 11. Скиюринг

Скиюринг - зимний вид спорта, в котором человек на лыжах тянет лошадь, собака (или упряжка собак) или автомашина. Скиюринг с лошастью был дисциплиной зимних Олимпийских игр 1928 года.



### 12. Роке

В американский вариант крикета (который назывался роке) играли на твердой, ровной поверхности. Роке был олимпийским видом спорта на летних Олимпийских играх 1904 года. Тогда этот вид спорта был практически неизвестен в остальной части мира, поэтому состязались только американские спортсмены.



### 13. Спринт на велосипеде-тандеме

Тандемные велосипеды в настоящее время в основном используются в соревнованиях, таких как Паралимпиада среди слепых и слабо-

видящих велосипедистов параллельно с полностью зрячими сокомандниками. Однако, в 1908 году, а затем с 1920 по 1972 годы, гонки на тандемах были включены в программу летних Олимпийских игр.



### 14. Крокет

Крокет - спорт, в котором с помощью ударов молотков на длинной ручке пластиковые или деревянные шарики проводятся через полукруглые воротца, вкопанные в игровое поле. В настоящее время есть несколько вариантов крокета, который был официальным спортивным событием в летних Олимпийских играх 1900 года.



### 15. Стрельба по живым голубям

В летних Олимпийских играх 1900 года был вид спорта, в котором участники соревновались в том, сколько они убьют живых голубей. При этом погибло около 400 птиц. Это был первый и единственный раз в истории олимпийского спорта, когда животных преднамеренно уби-



вали.

### 16. Прыжок в воздух с места

Данная дисциплина была разновидностью легкой атлетики в Олимпийских играх с 1900 по 1912 годы. Она исполнялась таким же образом, как и обычные прыжки в высоту, только спортсмен не разбежался.



### 17. Сольное синхронное плавание

Это был настоящий оксюморон в олимпийских видах спорта (даже само название говорит об этом). Данная необычная дисциплина в плавании появилась на Олимпийских играх только один раз - летом 1992 года в Барселоне.



### 18. Метание тяжестей на расстояние

Метание 25,4 килограммового ядра было олимпийским видом спорта дважды, в 1904 и 1920 годах (оно считалось частью программы по легкой атлетике). Данный вид спорта очень популярен в Шотландии, где люди используют только одну руку (на Олимпийских играх спортсмены могли использовать обе руки).



### 19. Лакросс

Контактный командный вид спорта между двумя командами с использованием небольшого резинового мяча и длинной клюшки, возможно, был разработан еще в 1100 г. н.э. среди коренных народов на североамериканском континенте. За медали по лакроссу конкурировали в 1904 и 1908 Олимпийских играх, а также это был демонстрационный вид спорта в 1928 и 1932 Олимпийских играх.



### 20. Бейсбол

Хотя это уже давно повсеместно признанный национальный вид спорта в Соединенных Штатах, бейсбол неофициально дебютировал на летних Олимпийских играх только в 1904 году и стал официальным олимпийским видом спорта на летних Олимпийских играх 1992 года. В последний раз бейсболисты соревновались на Олимпиаде 2008 года в Пекине (золото взяла Южная Корея).



### 21. Поло

Поло - это командный вид спорта, в который играли на лошадях и пытались поразить ворота соперника мячом с помощью клюшки. Поло - популярный вид спорта во многих различных частях мира (это активный вид спорта в 77 странах), но на Олимпиаде он появлялся только в 1900-1939 годах.



### 22. Стрельба по оленям

На Олимпийских играх 1908 года был вид спорта, в котором люди стреляли по оленям. Если быть точнее, стрельба велась по мишеням в виде оленей с дистанции 23 метра. Выиграл состязания американец Вальтер Винанс.



### 23. Стрельба на дуэльных пистолетах

Международный олимпийский комитет когда-то стандартизировал дуэли. В 1912 году проводились состязания в этом виде спорта на расстоянии 30 метров. Соревновались 42 стрелка из 10 стран, а выиграл американец Альфред Лейн.



### 24. Подъем по веревке.

В современные дни скалолазание широко практикуется на Всемирных играх полицейских и пожарных, но этот вид спорта был когда-то на самом деле официальной частью спортивной гимнастики. Впервые на Олимпиаде этот вид спорта появился в 1896 году и был регулярным состязанием до 1932 года.



### 25. Баскская пелота

Баскская пелота - вид спорта, который популярен во Франции, Испании и ряде стран Латинской Америки, таких как Куба и Аргентина. Это был официальный олимпийский вид спорта всего один раз, в парижских летних Олимпийских играх 1900 года, а также был демонстрационным видом спорта в 1924 году (мужчины), 1968 (мужчины) и 1992 (мужчины и женщины).



Источник: <https://novate.ru/blogs/130816/37590/>



Практический семинар по организации туристских секций в общеобразовательных учреждениях



Областной семинар "Эффективные формы и методы работы на уроках физической культуры" "Рухани жаңғыру болашаққа бағдар"



Волейбол в программе VII спартакиады колледжей Костанайской области



Осенний легкоатлетический кросс в программе VII спартакиады колледжей Костанайской области



Осенний легкоатлетический кросс в программе VII спартакиады колледжей Костанайской области



Соревнования по гиревому спорту в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей



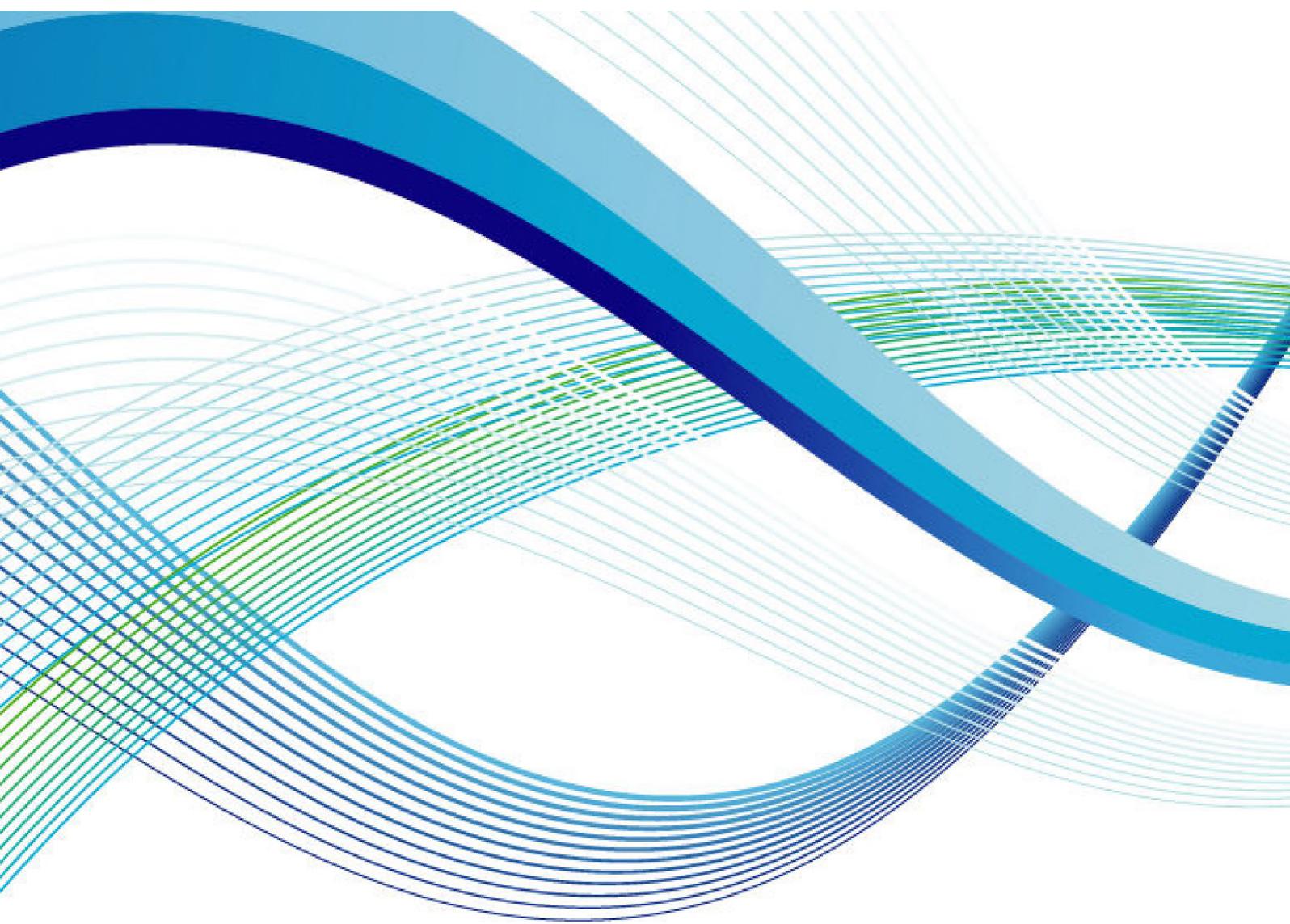
Соревнования по волейболу в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей



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

«Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель.»

А. Дистервег ( немецкий педагог, либеральный политик).



ISSN 2310-693X



9 772310 693142

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