



Календарь событий РЦФК 1 октября - 31 декабря 2018 года

ОТДЕЛ СПОРТА

01.10.-10.11.2018

МИНИ-ФУТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ШАШКИ.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. ГИРЕВОЙ
СПОРТ.ТОҒЫЗҚҰМАЛАК В ПРОГРАММЕ VII
СПАРТАКИАДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ

14-17.11.2018

ОБЛАСТНОЙ ТУРИНИР ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ ПО
БАСКЕТБОЛУ "АЛТЫН ДОП"

21-24.11.2018

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ "ШУБАР ДОП"

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

30.10.2018

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В ТАРАНОВСКОМ РАЙОНЕ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

9-11.10.2018

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В АМАНГЕЛЬДИНСКОМ
РАЙОНЕ

18-19.10.2018

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В ГОРОДЕ АРКАЛЫК

8.11.2018

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В АУЛИЕКОЛЬСКОМ
РАЙОНЕ

28.11.2018

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "УРОК. КОТОРЫМ Я
ГОРЖУСЬ"

12.12.2018

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ
РАБОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
"ДИФКИС"

29.05.2018

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

30.06.2018

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 кафе-
дры физической культуры, спорта и туриз-
ма Костанайского государственного педаго-
гического института.

Журкабаев М.К.,
доктор PHD.

Бимурзина Л.А.,
руководитель методического отдела реги-
онального центра физической культуры и
детско-юношеского туризма управления об-
разования 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

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Д.С. Ченцов, С. Шагатаев, А.А. Гачаев** Lesson
Study на уроках физической культуры

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

10 **И.А.Рябова.** Подводящие упражнения в игре ба-
скетбол

12 **Г.А.Омарова.** Подвижные игры, как средство вос-
питания волевых и физических качеств студентов

14 **В.И.Петрущенко.** Статическая растяжка в волей-
боле

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

18 **И.В.Вафин.** Как и зачем использовать ИКТ на уро-
ках физической культуры

20 **М.М.Дюсекеева.** Особенности формирования цен-
ностного отношения к здоровью студентов педагогиче-
ского колледжа

21 **В.И.Горбенко.** Здоровьесберегающие технологии,
как основа физического воспитания

23 **Е.В.Антоненко.** Методическая копилка в помощь
молодому учителю

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

24 ИТОГИ ГОДА

Lesson Study на уроках физической культуры

Ченцов Дмитрий Сергеевич, Шагатаев Салмагамбет, Гачаев Азар Азад оглы, учителя физической культуры АО «Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического направления» города Костанай.

Аңдатпа. Бұл бапта қаралған қолдану тәжірибесі, Lesson Study денешынықтыру сабақтарында. Зерттелген мәселені жандандыру оқушылардың өзіндік іс-әрекетінде қолдану және дидактикалық материалдар арқылы проблеманы шешу үшін жасалған. Оқу үрдісін пайдалана отырып, карточка-тапсырмалар көмектеседі мұғалімге сабақ жүргізу үшін «Дене шынықтыру» пәні жоғары әдістемелік деңгейде мүмкіндік береді оқушыларға ойдағыдай меңгеруге бағдарламалық материал және жалпы білім беретін мектеп. Мұндай тәжірибе денешынықтыру саласындағы мамандарға қызықты.

Аннотация. В данной статье рассмотрен опыт применения Lesson Study на уроках физической культуры. Исследовалась проблема активизации самостоятельной деятельности учащихся и применение дидактического материала для решения этой проблемы. Учебный процесс с использованием карточек-заданий поможет учителю вести уроки по предмету «Физическая культура» на высоком методическом уровне и позволяет учащимся успешно усваивать программный материал в общеобразовательной школе. Такой опыт будет интересен специалистам в области физической культуры и спорта.

Annotation. This article describes the experience of using the approach of Lesson Study at the classes of Physical Education. The article investigated the problem of enhancing students' independent activity and the use of didactic material to solve this problem. The educational process with the use of task cards will help teacher to conduct lessons at a high methodical level, and allows students to master the program material successfully at secondary school. This experience is relevant for teachers of Physical Education and sports.

Lesson Study – педагогический подход, представляющий собой особую форму Исследования в действии на уроках, способствующую совершенствованию знаний в области учительской практики. Подход основан в Японии в 70-х годах 19-го столетия, опередив, примерно на 70 лет, используемый на Западе подход «Исследование в действии».

Lesson Study предполагает участие группы учителей, совместно осуществляющих планирование, преподавание, наблюдение, анализ учения и преподавания, документирование выводов. При проведении цикла Lesson Study учителя могут модифицировать или совершенствовать различные педагогические подходы, которые затем обобщаются и транслируются коллегам посредством проведения открытых Lesson Study, либо публикации методических рекомендаций по его использованию.

На Западе Lesson Study приобрел популярность только в текущем столетии после подтверждения американскими исследователями факта наличия глубоких знаний у японских учителей, как в общих вопросах обучения, так и в вопросах преподаваемого конкретного учебного предмета, обеспечивающих высокий уровень образовательных достижений японских учащихся, в сравнении с аналогичными группами учащихся США (Стиглер и Хиберт, 1999; TIMSS., 1999).

В настоящее время Lesson Study используется в Восточной Азии (помимо Японии – в Сингапуре, Гонконге и Китае) и в западных странах (в США, Великобритании, Швеции, Канаде).

Методика подхода Lesson Study эффективна,

поскольку помогает учителям:

- наблюдать процесс учения детей, проявляющийся более отчетливо в различных действиях и деталях, чем это обычно возможно;
- увидеть разницу между тем, что, по мнению учителя, должно происходить во время обучения детей, и тем, что происходит в реальности;
- понять, как планировать обучение, чтобы оно в результате максимально удовлетворяло потребностям учащихся;
- реализовывать подход Lesson Study в рамках профессионального сообщества учителей, приоритетной целью которого является оказание помощи учащимся в обучении и профессиональное обучение членов группы (Дадли, П. 2011а);
- использовать возможности Lesson Study в своей учительской практике.

Lesson Study помогает совершенствоваться как опытным, так и начинающим учителям, поскольку в результате совместного планирования, совместного наблюдения, совместного анализа учителя формируют и «совместное представление» об обучении. [1]

Примеры и использованные методы обучения в нашем случае рассматривались не только с собственной позиции, но и глазами коллег, с которыми Lesson Study готовилось.

Мы использовали Lesson Study на уроках физической культуры для определения эффективности методов активизации самостоятельной деятельности учащихся 10-х классов нашей школы. При организации групповой работы на уроках гимнастики возникла проблема: «Как активизировать самостоятельную деятельность учащихся на уроке физической культуры?».

Мы предположили, что одним из продуктивных средств реализации данной задачи является использование дидактических карточек-заданий.

Следующим этапом исследования была разработка совместно с коллегами краткосрочного плана-конспекта урока, карточек-заданий к разделу «Гимнастика», листов наблюдения за работой учащихся на уроке, анкеты для опроса учащихся и листов оценивания с критериями и дескрипторами к предложенным в карточках заданиям (см. Приложение).

На этапе проведения урока за деятельностью учащихся вели наблюдение коллеги и фиксировали данные в протоколе хронометража и листах наблюдений. Для наблюдений выбирались ученики с разной мотивацией (Ученик А – с высокой мотивацией, ученик В – со средней мотивацией, ученик С – с низкой мотивацией). В конце урока учащиеся заполняли листы оценивания и рефлексии, в которые заносили свои результаты и давали обратную связь учителю о проведенном уроке.

Для более точного определения эффективности использования карточек-заданий для активизации самостоятельной деятельности учащихся мы использовали методику, предложенную Земсковым Е.А. (ГЦОЛИФК) и знакомый всем специалистам по физической культуре хронометраж урока. Методика Земскова Е.А. включает в себя подсчет количества элементов и подходов к снарядам, а также выведение индекса эффективности занятия. Хронометраж определяет процентное соотношение двигательной активности учащихся ко времени урока.

Исследования в нашей работе заключались в определении эффективности использования карточек

– заданий как средства активизации самостоятельной работы учащихся на уроках физической культуры.

На основе полученных данных мы сделали вывод, что использование дидактических карточек на уроках физической культуры является эффективным средством активизации самостоятельной работы учащихся. Особенно эффективно применение учебных карточек при групповом методе организации урока и использовании дифференцированных заданий, когда значительная часть учеников работает самостоятельно.

Использование дидактических карточек на уроках физической культуры даёт возможность осуществлять учебный процесс дифференцировано и индивидуально.

После обсуждения и подведения итогов Lesson Study мы презентовали коллегам результаты исследования, особенно в отношении внедряемого метода обучения и рекомендовали его к использованию в процессе физического воспитания.

Литература:

1. Дадли, П. (2011) Подход Lesson Study: сущность, способы и особенности применения www.teachingexpertise.com

Краткосрочный план урока физической культуры

Раздел долгосрочного плана: Раздел 3: «Гимнастика».		Школа: НИИШ ФМН г. Костанай
Дата: 21.11.2018 г		ФИО учителя: Ченцов Д.С., Шагатаев С.Е., Гачаев А.А.
Класс: 10 «Г»	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
ЦПР:		«Активизация самостоятельной деятельности учащихся на уроках с применением дидактического материала»
Тема исследования Lesson Study:		«Как активизировать самостоятельную деятельность учащихся 10 «Г» класса на уроках с использованием карточек-заданий?»
Тема урока:		Составление композиций в гимнастике
Цели обучения:		10.1.2.1. Адаптировать комбинации и их последовательность в широком диапазоне упражнений
Цели урока: Все учащиеся научатся: последовательно выполнять упражнения.		Большинство учащихся научатся: последовательно выполнять упражнения, составляя учебные комбинации. Некоторые учащиеся научатся: последовательно выполнять упражнения, составляя учебные комбинации. Анализировать их выполнение.
Критерии оценивания:		<ul style="list-style-type: none"> - знает технику выполнения гимнастических элементов для работы на снарядах; - верно составляет соединения элементов для разработки учебных комбинаций; - разрабатывает и демонстрирует учебные комбинации - соблюдает ТБ.
Языковая цель:		<p>Демонстрировать, анализировать и оценивать знания и навыки в гимнастических элементах.</p> <p>Предметная лексика и терминология: повороты, кувырки, стойки, группировки, гимнастические снаряды, гимнастический «козёл», «конь», скамейки, гимнастические маты, координация движений осанка, равновесие, силовая подготовка.</p> <p>Полезные фразы для диалога: учебные комбинации, самостраховка, последний на снаряде.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие меры безопасности и стратегии управления рисками предложили вы в задании и почему? Можете ли вы сказать, зачем вам необходимо планировать последовательность движений в гимнастике?</p>

Привитие ценностей:	- уважение и сотрудничество в команде; - взаимопомощь; - страховка.	
Воспитание глобальной гражданственности	Принадлежность к взаимосвязанному мировому сообществу, в котором прослеживается ответственность, разнообразие, уважение ч/з осознание собственной культуры, личности и личностных ценностей.	
Аутентичность обучения	Использование специальной терминологии. Обеспечение для каждого учащегося образовательной среды. Получают жизненно важные двигательные умения и навыки. Метод видео съемки для демонстрации, анализа и оценивания задания.	
Межпредметные связи:	Биология - знание опорно-двигательного аппарата (ОДА) для составления комплекса ОРУ	
Навыки использования ИКТ:	презентация, планшет для видео съемки, умение анализировать информацию со слайдов и видео.	
Предварительные знания:	учащиеся владеют терминологией и техникой выполнения гимнастических упражнений.	
Ход урока		
Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока 10-12 мин	<i>Организационный момент.</i> (К) Вход учеников в зал. Построение. Приветствие. Сообщение темы урока, цели. Обсуждение с учащимися критериев оценивания. Как вы думаете...?	Свободное пространство, проектор, ноутбук.
	(К, Д, Ф) Инструктаж по технике безопасности для выбранного вида деятельности. Учащиеся повторяют правила безопасной работы на уроке. Они обсуждают значение разминки и заминки перед предстоящей физической нагрузкой. Вопросы для обсуждения: - Какие группы мышц необходимо размять...? - Признаки готовности организма к разминке...	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры . Ссылка на ресурс по ТБ: https://infourok.ru/kabinet_nachalnyh_klassov_tehnika_bezopasnosti_na_urokah_fizkultury.-505886.htm
	(К, Д) Учащиеся выполняют задания, соблюдая правила ТБ. Упражнения способствуют постепенному вработыванию организма. Ходьба. 1. Упражнения способствуют выработке правильной осанки. Следить за тем, чтобы учащиеся держали спину ровно. - ходьба на носках, рр вверх; - на пятках, рр на пояс. - острый шаг, рр на пояс. 2. Упражнения способствуют подготовке голенистопа к бегу. - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы.	Большое, свободное пространство для каждого задания.
	(К) Бег: - в обход; - «по кругу»;	Свободное пространство для каждого задания.
	Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. На 9, 6, 3, на месте (К, Ф) ОРУ с набивными мячами. Упражнения способствуют подготовке организма к предстоящей работе. Дескрипторы: - знает, какую нужно выполнять разминку перед предстоящей нагрузкой; - знает и применяет технику безопасности во время выполнения упражнений.	Карточка

<p><i>Середина уроку</i> 25-28 мин</p>	<p>Повторение и актуализация знаний учащихся. (К, Д) Просмотр видео с техникой выполнения акробатических элементов и опорного прыжка. Вопросы для обсуждения: - Как...? - Почему...?</p>	<p>Проектор, ноутбук. Электронное пособие «Гимнастические упражнения. Акробатика»</p>
<p><i>4-5 мин на станцию</i></p>	<p>(К, Г, Ф) Учащиеся самостоятельно выполняют упражнения на станциях с использованием карточек – заданий. I. Акробатика. II. Опорный прыжок. Обсуждение с учащимися выполнения задания. Оценивание с использованием приёма «видео-съёмка и анализ (оценивание в группе, само-оценивание). III. Упражнения в равновесии. IV. Силовая подготовка. <i>Дескрипторы:</i> 1. Знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов. 2. Самостоятельно составляет учебные комбинации. 3. Анализирует выполнение гимнастических элементов. 4. Выполняет страховку и самостраховку. <i>Карточки задания разработаны в рамках исследования LS с учетом активизации самостоятельной деятельности учащихся:</i> <i>Ученик А - знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; последовательно выполняет гимнастические упражнения, самостоятельно составляет учебные комбинации и анализирует их выполнение.</i> <i>Ученик В - знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; последовательно выполняет гимнастические упражнения, составляет учебные комбинации с поддержкой учителя и анализирует их выполнение.</i> <i>Ученик С - знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; допускает ошибки при выполнении гимнастических упражнений, составляет учебные комбинации с поддержкой учителя.</i></p>	<p>Свободное пространство для каждого вида деятельности. Гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастическое бревно. Необходимое количество мячей, скакалок. Планшет для видеосъёмки и оценивания. Карточки-задания.</p>
<p><i>Конец уроку</i> 2-3 мин</p>	<p>Построение в I шеренгу. Рефлексия. Заполнение листов оценивания. Домашнее задание: - повторить предметную терминологию; - утренняя гимнастика, отжимание, упражнения на пресс</p>	<p>Сегодня я узнал... Вызвало затруднения... У меня хорошо получалось...</p>
Дополнительная информация		
<p>Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы</p>	<p>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Здоровье и соблюдение техники безопасности</p>

Лист наблюдения							
Предмет «Физическая культура		Приоритет обучения			Учитель/наблюдатель		
Цель обучения данного подхода Lesson Study: «Как активизировать самостоятельную деятельность учащихся 10 «Г» на уроках с использованием карточек-заданий?». (она может быть составной частью более продолжительного периода обучения) Методика обучения Lesson Study: Использование карточек-заданий. Совершенствование методического материала.							
Текущие достижения и критерии успеха. <i>Активная самостоятельная работа</i>	Исследуемый ученик А Критерии успеха: знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; последовательно выполняет гимнастические упражнения, самостоятельно составляет учебные комбинации и анализирует их выполнение.		Исследуемый ученик В Критерии успеха: знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; последовательно выполняет гимнастические упражнения, составляет учебные комбинации с поддержкой учителя и анализирует их выполнение.		Исследуемый ученик С Критерии успеха: знает терминологию и понимает технику выполнения гимнастических элементов; допускает ошибки при выполнении гимнастических упражнений, составляет учебные комбинации с поддержкой учителя.		Примеры/вопросы
Этап серии уроков Проведение урока с использованием карточек-заданий. Раздел 3: «Гимнастика». Тема: «Составление композиций в гимнастике».	<i>Какие Вы о ж и д а е т е действия от ученика А</i>	<i>Как он действует в результате наблюдений</i>	<i>Какие Вы о ж и д а е т е действия от ученика В</i>	<i>Как он действует в результате наблюдений</i>	<i>Какие Вы о ж и д а е т е действия от ученика С</i>	<i>Как он действует в результате наблюдений</i>	
Задание №1. «Акробатика»	<i>Понимает и использует терминологию</i>		<i>Понимает и использует терминологию с поддержкой учителя</i>		<i>Понимает и использует терминологию с помощью учителя</i>		
	<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций</i>		<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций с поддержкой учителя</i>		<i>выполняет с ошибками гимнастические элементы для составления учебных комбинаций с помощью учителя</i>		
	<i>анализирует выполнение комбинации</i>		<i>анализирует выполнение комбинации</i>				
Задание №2. «Опорный прыжок»	<i>Понимает и использует терминологию</i>		<i>Понимает и использует терминологию с поддержкой учителя</i>		<i>Понимает и использует терминологию с помощью учителя</i>		
	<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций</i>		<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций с поддержкой учителя</i>		<i>выполняет с ошибками гимнастические элементы для составления учебных комбинаций с помощью учителя</i>		

	<i>анализирует выполнение комбинации</i>		<i>анализирует выполнение комбинации</i>				
Задание №3. «Упражнения в равновесии»	<i>Понимает и использует терминологию</i>		<i>Понимает и использует терминологию с поддержкой учителя</i>		<i>Понимает и использует терминологию с помощью учителя</i>		
	<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций</i>		<i>верно выполняет технику гимнастических элементов для самостоятельного составления учебных комбинаций с поддержкой учителя</i>		<i>выполняет с ошибками гимнастические элементы для составления учебных комбинаций с помощью учителя</i>		
	<i>анализирует выполнение комбинации</i>		<i>анализирует выполнение комбинации</i>				
Задание №4. «Силовая подготовка»	<i>понимает и использует терминологию</i>		<i>понимает и использует терминологию с поддержкой учителя</i>		<i>понимает и использует терминологию с помощью учителя</i>		
	<i>выполняет упражнения самостоятельно</i>		<i>выполняет упражнения с поддержкой учителя</i>		<i>выполняет упражнения с помощью учителя</i>		
Заключительный этап ... (примерное время)							
Что учащиеся смогли сделать? (какого прогресса они достигли, и каковы тому подтверждения?)	Педагогические наблюдения. Хронометраж урока		Педагогические наблюдения. Хронометраж урока		Педагогические наблюдения. Хронометраж урока		
Предварительные идеи							

Подводящие упражнения в игре баскетбол



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

Одной из важных задач физического воспитания подрастающего поколения является содействие гармоничному физическому развитию.

Подводящие упражнения и подвижные игры являются универсальными средствами содействия росту и развитию всех органов и систем организма. Более того, упражнения и игры являются уникальными средствами не только физического, но и интеллектуального и психического развития учащихся.

Они должны быть включены в оздоровительные программы воспитания и образования обучающихся.

Предлагаю комплекс подводящих игр для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол. Игры направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке.

«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

«Мяч среднему»

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Правила игры. 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

«Мяч капитану»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры. 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

«Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках становится между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяча вперед как можно дальше, игроки, имеющие это номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого возвращается мяч руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры. 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта. 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Бег пингинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный мяч.

Содержание. По сигналу руководителя, в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету



Правила игры. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжить игру.

«Наперегонки с мячом»

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая – слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренге с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конце шеренге раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок завладел мячом после броска по щиту. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает передачу.

«Нападают пятерками»

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. 2-я и 3-я пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке. Лицом ко 2-й пятерке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятерки нападают на щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч они, оставившись, нападают на щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на места 2-й пятерки. 3-я пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятерку. Игра длится 10-15 минут.

Правила игра. 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскет-

бола.

«Мини – баскетбол»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды. И выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки встают у стартовой черты и получают мяч. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководитель «Старт!» первые игроки бегут вперед, при этом ударяя мяч о пол, а добежав до щитов, стоящих на противоположной стороне, медленно ударяют мячом о щит или забрасывают в корзину, возвращаясь обратно, ведя мяч также, ударами о пол до середины поля, откуда передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустив меньше ошибок. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила. Не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о пол.

«Эстафета с передачей мяча»

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага. Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и также возвращаясь назад. Эстафета выполняется несколько раз (от 6-10 раз подряд). Выигрывает команда первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

- Двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекачивает его направляющему по полу между ног участников.
- Также, но обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.



- Двумя руками сбоку с поворотами туловища.

«10 передач»

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды. Капитаны становятся в центре как при сбрасывании в баскетболе.

Содержание игры. По сигналу учителя мяч сбрасывается и необходимо выбить мяч так, чтобы его поймал игрок твоей команды, а потом надо успеть сделать 10 передач (подряд) так, чтобы игроки противоположной команды не забрали мяч.

Правила. Игра начинается по сигналу учителя. Выигрывает та команда, которая сделает 10 передач. Надо сделать 10 передач и ударить мяч об щит.

Подвижные игры как средство воспитания волевых и физических качеств студентов



Омарова Гульнар Абдешовна, магистр педагогических наук, преподаватель спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Игра является одновременно средством и методом разностороннего физического воспитания учащейся молодежи. Она обладает большим эмоциональным зарядом и огромным воспитательным потенциалом. Именно поэтому необходимо включать подвижные игры в занятия по физической культуре студентам первых двух лет обучения.

Подвижные игры можно проводить в подготовительной части занятия как разминку (эстафеты, игры с элементами прыжков), в основной части занятия через игру можно совершенствовать отдельные двигательные действия, воспитывать физические качества, а в заключительной части занятия можно использовать игры с малой подвижностью для физиологического и психологического восстановления организма (игры на внимание, координацию).

Как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава студентов она может быть включена во все части занятий по физическому воспитанию.

Игры на воспитание выносливости

«Цепочка»

Количество играющих: 6-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: разделение на команды «ловцов» и «убегающих».

Описание игры: Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Правила: Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Методические указания: по истечении указанного времени

«ловцы» и «убегающие» должны поменяться ролями.

Педагогическое значение: развитие скорост-

ной выносливости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

«Черные и белые»

Количество играющих: 20-30 чел.

Место: спортивный зал, площадка, поле размерами 10x20м, 20x40м.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (темный, светлый)

Подготовка к игре: две команды располагают друг напротив друга «черные» и «белые».

Описание игры: Как только руководитель игры воскликнет:

«Черные!» или вброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнан несколькими ловцами.

Варианты игры:

- введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;

- смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках и т. д.

Правила: После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали.

Методические указания: В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков, расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Педагогическое значение: развитие скоростной выносливости, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции.

Игры, воспитывающие силовые качества

«Точно в цель»

Количество играющих: 10-20 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Подготовка к игре: команды строятся в колонны по одному, на баскетбольной площадке размечаются мишени. Перед командами размечается ограничительная линия.

Описание игры: игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на щите. Метание можно проводить без оценки на дальность отскока.

Правила: наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

Методические указания: по мере освоения учащимися задания, можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Педагогическое значение: развитие скоростно-силовых качеств.

«Перетягивание каната»

Количество играющих: четное число

Место: спортивный зал.

Инвентарь: канат.

Подготовка к игре: канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала.

Описание игры: по сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную

линию.

Правила: побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки.

Методические указания: капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

Педагогическое значение: развитие силы и силовой выносливости.

«Удержись за кругом»

Количество играющих: 20-30 чел.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка.

Инвентарь: набивные мячи или кегли.

Подготовка к игре: взявшись за руки, игроки становятся вокруг уложенных один за другим мячей (кеглей) или очерченного круга.

Описание игры: по сигналу, перетягиванием, толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мяч или кеглю – зайти в круг. Игроки могут соединять руки в локтевых суставах.

Правила: игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры.

Методические указания: игру нужно начинать только по сигналу преподавателя.

Педагогическое значение: развитие силы, ловкости.



Игры на воспитание скоростных способностей «Чехарда»

Количество играющих: 10-15 чел.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, вытягивают ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову.

Описание игры: задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины, стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.

Правила: игра начинается по сигналу преподавателя.

Методические указания: необходимо следить за правильностью выполнения задания.

Педагогическое значение: развитие ловкости, прыгучести, точности выполняемых заданий.

«Мяч – в воздухе»

Количество играющих: 12-15 чел.

Место: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка к игре: игроки встают в круг, водящий в центре.

Описание игры: водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.

Правила: как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом.

Методические указания: игру лучше проводить при небольшом количестве человек. Можно разделить играющих на несколько кругов.

Педагогическое значение: воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Игры, воспитывающие координационные способности

«Третий лишний»

Количество играющих: 12-30 чел.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Описание игры: водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила: убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Можно пересекать линию круг на одной ноге.

Методические указания: содержание игры можно изменить введением различных схожих положений, из которых будут стартовать игроки, и пересекать круг.

Педагогическое значение: развитие ловкости, выносливости.



Статическая растяжка в волейболе



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа

Одним из элементов тренировочного процесса в волейболе являются упражнения на гибкость или растяжка. Растяжка мышц в волейбольных тренировках должна быть как динамической, так и статической. Начнем со второй.

Гибкость – степень подвижности сустава
Растяжка – увеличение гибкости.

Ограниченная подвижность суставов, сухожилий и мышц может повлиять на твои волейбольные навыки или способности ускориться или замедлиться в процессе игры.

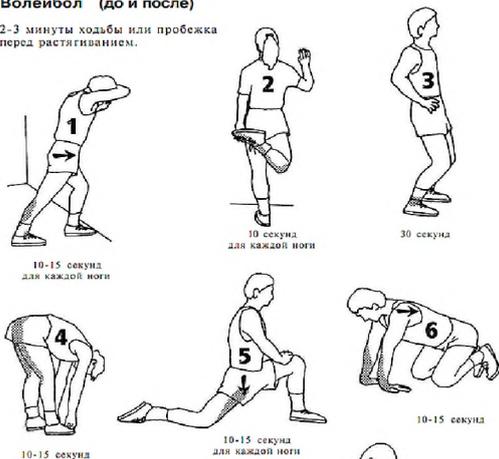
Перед тренировками или соревнованиями

После разминки статическая растяжка может быть эффективна для улучшения эластичности напряженных мышц, а также чтобы помочь снизить вероятность травм. Так как статическая растяжка предназначена для увеличения длины мышц, наилучшее время для нее после выполнения однообразных упражнений. Если статическая растяжка делается до тренировки требующей взрывных движений, такая растяжка может быть непродуктивна. После статической растяжки мышцы не могут сразу реагировать на нагрузку. Статическая растяжка расслабляет мышцы и ухудшает рефлективность сухожилий, что может повлиять на координацию движений волейболиста. Волейбольная тренировка должна включать упражнения по динамической растяжке, т. е. совершаемой в движении, которая в свою очередь наоборот подготавливает тело к движению и активизирует нервную систему.

ДО ТРЕНИРОВКИ

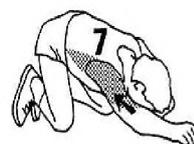
Волейбол (до и после)

2-3 минуты ходьбы или пробежка перед растягиванием.



10-15 секунд

для каждой ноги

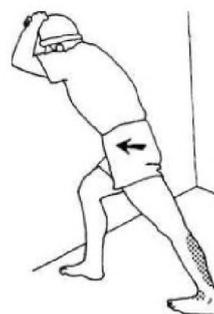


10 секунд для каждой руки



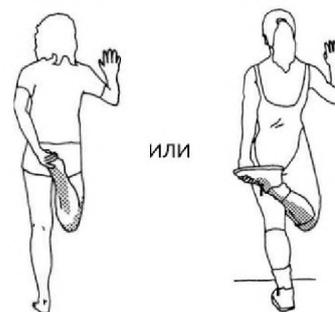
10 секунд для каждой руки

Упражнение 1



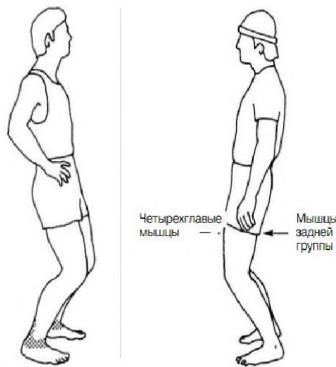
Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

Упражнение 2



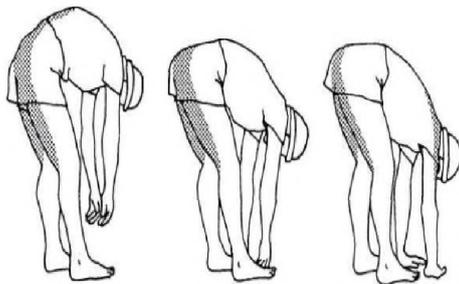
Чтобы растянуть четырехглавые мышцы и коленный сустав, возьмитесь за свод правой стопы левой рукой и плавно подтяните пятку к ягодицам. Когда вы удерживаете стопу противоположной рукой, колено сгибается под естественным углом. Такое упражнение хорошо разрабатывает травмированное колено и полезно при других проблемах с коленными суставами. Держите 10-20 секунд.

Упражнение 3



Примите исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Держите позу 30 секунд. В таком положении вы сокращаете четырехглавые мышцы и расслабляете заднюю группу мышц бедер. Основная функция четырехглавых мышц заключается в выпрямлении ног в коленях. Мышцы задней группы, в свою очередь, сгибают ногу в колене. Раз эти мышцы обеспечивают противоположные движения ног, то сокращение четырехглавых мышц всегда сопровождается расслаблением мышц задней группы.

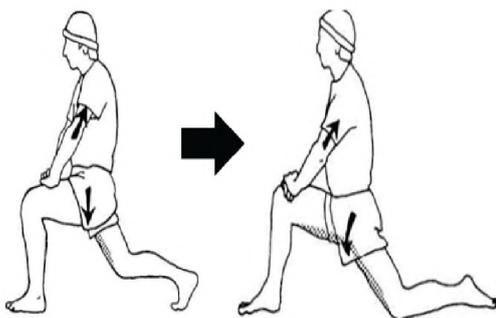
Упражнение 4



Исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Медленно наклоняйтесь, начиная движение от бедер. Во время наклона колени должны, быть слегка согнуты (на 2-3 см), чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслабьте. Дойдите до точки, в которой почувствуете легкое растяжение в задней части бедер. Держите растяжку в этой легкой фазе 10-15 секунд, пока полностью не расслабитесь. Чтобы расслабиться физически, сконцентрируйте внимание на растягиваемой области. Не растягивайтесь с «замкнутыми» коленями и не выполняйте движение рывками. Просто держите легкую растяжку.

Регулируйте степень растяжки в соответствии со своим самочувствием, а не с глубиной наклона.

Упражнение 5

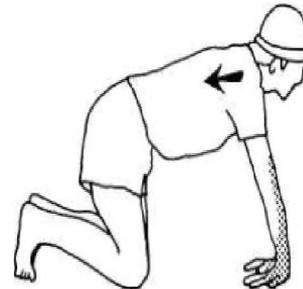


Выполняя это упражнение, вы будете чувствовать растяжение главным образом в разгибателях бедра (задней группы мышц бедер) и в задней части коленей. При этом ваша спина тоже бу-

дет растягиваться, но растяжение ощущается только в задней части ног.

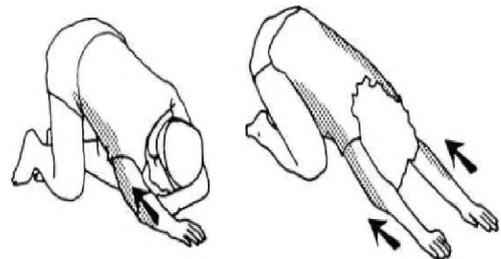
Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колени другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 7



Обопритесь на пол коленями и ладонями. Пальцы ног должны быть направлены наружу, а пальцы рук — к коленям. Прижимая ладони к полу, отклоняйтесь назад, чтобы растянуть переднюю часть предплечий. Держите легкую растяжку 10-20 секунд. Расслабьтесь, а затем выполните растяжку снова. Возможно, вы удивитесь, до какой степени напряжены ваши мышцы в этой области

Упражнение 8



В положении стоя на коленях наклонитесь и достаньте вытянутыми руками пол, а затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь назад. Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе. Вариант с одной рукой позволяет эффективнее контролировать величину нагрузки и тренировать каждую сторону тела по отдельности. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках, широчайших мышцах спины или боковых частях туловища, верхней части спины и даже в пояснице.

Выполняя упражнение в первый раз, вы можете почувствовать растяжку только в плечах и руках, но, освоившись с движением, вы научитесь растягивать другие области тела; слегка перемещая таз вправо или влево, вы сможете увеличивать или ослаблять растяжение. Не напрягайтесь. Расслабьтесь. Держите растяжку 15 секунд.

Упражнение 9

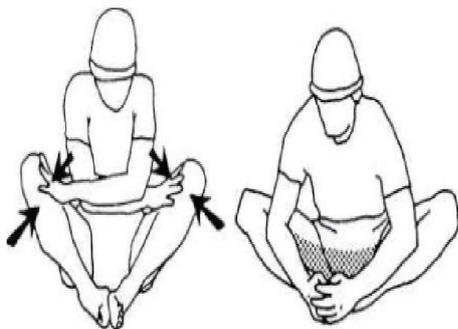


Рис.1

Рис.2

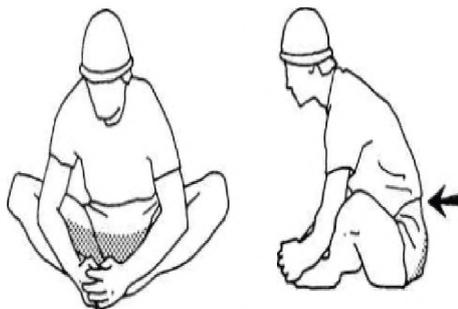
Преодолевая легкое сопротивление рук, попытайтесь сводить колени вместе, пока не почувствуете достаточного напряжения в мышцах паха (рис. 1).

Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и приступайте к растягиванию паха, как было описано выше (рис. 2).

Это поможет вам расслабить слишком тугие мышцы паховой области. Такая техника «сокращение — расслабление — растягивание» неоптимальна для спортсменов с проблемами в области паха.

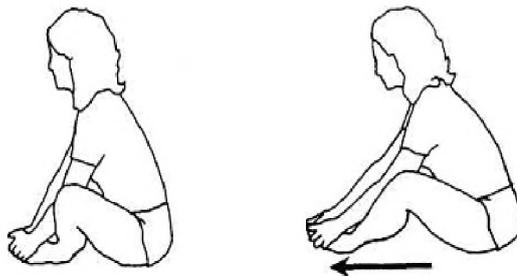
После тренировки или соревнований

Наилучшим временем для статичной растяжки является время после тренировки, когда мышцы разогреты. Увеличение температуры мышц улучшает их эластичность и способствует наибольшей растяжке. Растяжка может стать частью заминки, которая помогает восстановлению мышц, сокращает болевые ощущения и ускоряет подготовку к следующей тренировке.



Соедините подошвы стоп и возьмитесь руками за пальцы ног. Плавно подтягивайте туловище вперед, наклоняясь от бедер, пока не почувствуете довольно сильного растяжения в области паха. Одновременно вы можете чувствовать напряжение в пояснице. Держите 20 секунд.

Не начинайте движение от головы и верхней части туловища. Наклон производите от бедер. Попробуйте опереться локтями во внешнюю поверхность бедер. Так вам будет легче удерживать равновесие и необходимую позу. При наклоне плавно сокращайте мышцы живота; это поможет вам развить гибкость в передней части туловища.



Если вам трудно наклоняться вперед, то, может быть, ваши ступни придвинуты слишком близко к туловищу. Если это так, отодвиньте ступни ног дальше от себя. Тогда вам будет легче выполнять наклон от бедер.

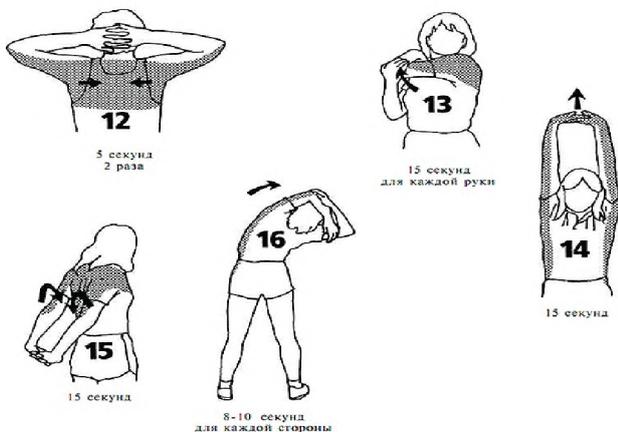
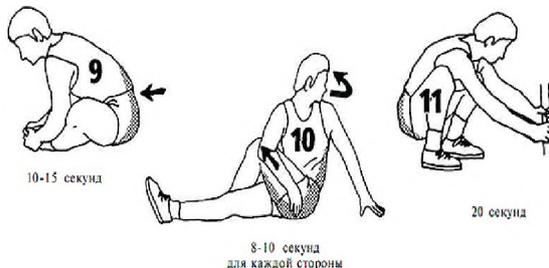
Упражнение 11



Примите положение сидя, ноги выпрямлены. Согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра немного выше колена. Используйте локоть для удержания ноги в стабильном положении путем регулируемого давления на бедро.

Упритесь левой ладонью в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните верхнюю часть туловища в сторону левой ладони. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз (хотя правый локоть, удерживающий вашу левую ногу, не позволит нижней части тела двигаться). Таким образом вы сумеете растянуть поясницу и одну сторону танзорового пояса. Держите 10-

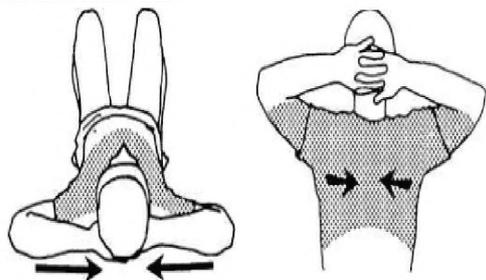
Упражнения на растяжку «ПОСЛЕ» занятий



Упражнение 10

15 секунд. Повторите для другой стороны.

Упражнение 12



Сцепите пальцы рук за головой и сведите лопатки вместе, чтобы создать напряжение в верхней части спины (при выполнении движения грудная клетка должна выдвигаться вверх). Удерживайте положение 4-5 секунд, затем расслабьтесь и плавно потяните голову вперед. Так вы заодно уменьшите напряжение в области шеи.

Попробуйте напрячь шею и плечи, затем расслабиться и приступить к растяжке задней части шеи. Это поможет вам расслабить мышцы шеи и поворачивать голову без напряжения. Повторите 3-4 раза.

Помните: выполняя упражнения, дышите глубоко и расслабьте нижнюю челюсть.

Упражнение 13



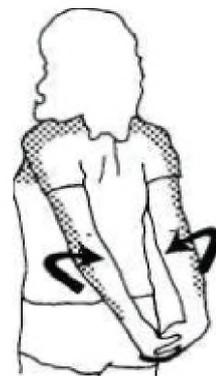
Чтобы растянуть плечо и среднюю часть плечевого пояса, плавно притяните локоть к противоположному плечу. Держите 10 секунд.

Упражнение 14



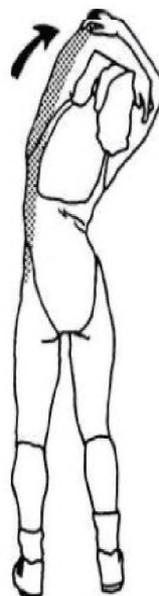
Сомкните пальцы в замок над головой и, развернув ладони кверху, вытяните руки вверх и отведите слегка назад. Почувствуйте растяжение в руках, плечах и плечевом поясе. Держите 15 секунд. Не задерживайте дыхание. Этой растяжкой можно заниматься где угодно и когда угодно. Она великолепно расслабляет плечи. Дышите глубоко.

Упражнение 15



Эта растяжка выполняется путем медленного выворачивания локтей внутрь. Таким образом вы растягиваете плечи, руки и грудную клетку. Держите 10-15 секунд.

Упражнение 16



Примите положение стоя, ноги слегка согнуты в коленях (на 2-3 см). Плавно притяните локоть за голову, одновременно наклоняясь в сторону. Держите легкое растяжение 10 секунд. Повторите для другой стороны. Для сохранения равновесия ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Не задерживайте дыхание.

Для подготовки материала использовали; сайт: Stretching-guru.ru
литература: «Растяжка для каждого»

КАК И ЗАЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Вафин Ирек Вагизович, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа № 1» отдела образования акимата города Лисаковска.

В современный мир не возможно представить без ИКТ. Оно проникло во все сферы деятельности человека, система образования не является исключением.

Общество ставит перед образованием задачу в подготовке всесторонне развитой личности способной выполнять любые цели поставленные перед ней для повышения благосостояния государства. Для решения этой задачи государство вкладывает не малые средства в материальное обеспечение системы образования, в том числе в начальное, основное и среднее. В последние годы школы заметно улучшили свое материальное обеспечение, в том числе и средствами ИКТ.

Современные школы невозможно представить без музыкальных центров, интерактивных досок, компьютеров, ноутбуков, телевизоров, видеопроекторов и т.д. и учитель должен уметь их применять в учебном процессе.

Основная проблема эффективности применения ИКТ на уроках физической культуры, особенность самого урока – дети не сидят за партами. Сложился такой стереотип, что применение ИКТ это задействование на уроке ноутбуков, компьютеров, планшетов, смартфонов. Если вспомнить определение, что такое Информационные Коммуникационные Технологии (ИКТ – это использование современных приборов способных принимать, передавать, обрабатывать и воспроизводить зрительную и звуковую информацию в доступной для восприятия человеком форме (музыкальные центры, интерактивные доски, компьютеры, ноутбуки, телевизоры, видеопроекторы и т.д.) то используя секундомер, информационное перекидное или электронное табло, музыкальные центры учителя физической культуры применяют эту технологию.

В некоторых статьях о применении на уроках ИКТ авторы делают упор на использование учениками на уроке ноутбуков, компьютеров, планшетов, смартфонов, где они находят информацию заданную учителем, исторические справки решают спортивные викторины.

Я не считаю, такое применение ИКТ эффективным и постараюсь объяснить почему.

1. Оснащенность оборудованием на уроке учеников (это не кабинет информатики, где имеется

достаточное количество интерактивного оборудования для выполнения задания учителя).

2. Да общая плотность урока не уменьшается, но основной показатель эффективности урока физической культуры моторная плотность резко падает. Для выполнения теоретических задач программного материала возможен самостоятельный поиск ответов при задании ученикам домашнего задания, а контроль за выполнения можно организовать посредством передачи данных через электронную почту от ученика учителю.

ИКТ должно помогать учителю объяснять и показывать выполнение физических упражнений и сложных элементов при выполнении учебной программы, и не должно уменьшать моторную плотность по сравнению с уроком на котором не применяется ИКТ.

Сейчас хотел бы поделиться опытом, как я применяю ИКТ на уроках.

Вводно – подготовительной части урока это музыкальное сопровождение ходьбы и беговых упражнений, показ видеоролика с общеразвивающими упражнениями.

В основной части – показ видеороликов в соответствии с поставленной задачей урока (метание малого мяча, ведение мяча в баскетболе, верхняя передача мяча в волейболе и т.д.).

В заключительной части – измерение пульса учащимися (секундомер).

На начальном этапе работы с применением ИКТ были трудности с восприятием учащимися данного материала это отвлечение на второстепенные факторы (форма одежды, музыкальное сопровождение, показ упражнения), но по мере изучения материала, возрастала мотивация (я тоже так смогу, чем я хуже, это красиво, эффективно, у меня получается не хуже). Конечно, есть и специфические трудности: адаптация оборудования с решением конкретных задач урока, нужно его переустанавливать, сложность в управлении. Для решения данной проблемы нужно предусмотреть в спортивном зале безопасной стационарной установки оборудования.

Для использования ИКТ на уроках основное нужно желание учителя и интерактивное оборудование.

При применении интерактивного оборудования для обучения применяется следующее оборудование: компьютер, монитор или ноутбук с выходом в



интернет или без него (фото1)
кабель VGA 10 м. с тройником для возможности подключения монитора и проектора (фото 2) ,



видеопроектор с экраном (экран подойдет любой) (фото 3)



звуковоспроизводящая аппаратура (усилитель с колонкой, музыкальный центр) (фото 4)



Проектор можно установить в любой точки спортивного зала (у меня установлен в нижней середине спортивного зала под баскетбольным щитом) (фото 5) .



При подготовке к уроку рассчитываю, сколько времени затрачено на объяснение и показ какого либо обучающего элемента двигательного навыка, монтирую учебный видеоролик ориентируясь на это время, и уже во время урока его применяю, в таком случае общая моторная плотность урока не изменяется.

Не все видеоматериалы, которые применяются для обучения учащихся, можно скачать по ссылкам в просторах интернета, для сохранения этих видеоматериалов, применяю бесплатную программу Bandikam.

Ещё к интерактивному оборудованию хочу отметить видеонаблюдение. Ведь сейчас почти во всех школах установлены камеры в спортивных залах. Это не только безопасность, но и еще помощь учителю. Ведь для решения возникающих спорных моментов на уроке физической культуры (соответствие оценки, возникновение неординарных ситуаций) и рефлексии проведенного урока можно применять программу видеонаблюдения (видеофайл хранится до одного месяца и более). Установить данную программу может школьный лаборант - инженер по компьютерному обеспечению.

И в заключении хотелось бы посоветовать учителям не забывать, что это урок физической культуры и ученик должен развивать свои двигательные умения и навыки.



Особенности формирования ценностного отношения к здоровью студентов педагогического колледжа



Дюсекеева Мехрибан Мехмановна, магистр педагогической инноватики, преподаватель спец. дисциплин Костанайского педагогического колледжа.

Аннотация. Практика показывает, что обучающиеся колледжа уверены в своих физических и психических ресурсах, и в то же время, зная о ценности здоровья, не осознают необходимости обеспечивать мотивацию здорового поведения, не владеют навыками здорового образа жизни, нуждаются в приобретении знаний и практического опыта в области укрепления здоровья. Под готовностью обучающихся педагогического колледжа к здоровьесбережению мы понимаем профессиональное свойство педагога, в котором выражается степень усвоения им социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение и укрепление своего собственного здоровья и здоровья участников образования и способности пользоваться этим опытом в профессиональной деятельности.

Как показывает практика, большинство людей, особенно молодежь, студенты, ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. На основании изучения специальной литературы видно, что обучающиеся уверены в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов, в то же время, зная о ценности здоровья в период обучения, не осознают необходимости обеспечивать мотивацию здорового поведения, не владеют навыками здорового образа жизни, нуждаются в приобретении знаний и практического опыта в области укрепления своего здоровья. Проблема ценностей очень тесно связана с учебно-воспитательным процессом, который в свою очередь является важнейшим средством познания ценностей. Данные исследований обучающихся показывают, что среди материальной ориентации исследователями были выделены ориентации на такие терминальные ценности, как личное здоровье, семья, материальное благополучие. Однако, выяснилось, что забота о собственном здоровье отнюдь не является приоритетной ориентацией студентов. Если в школе спортом занимались 75-80% опрошенных, то в профессиональном

образовательном учреждении продолжили регулярные занятия только 10-15%. Ориентация студенчества на материальное благополучие вполне объяснима. Низкий уровень жизни с одной стороны, распространение западных ценностей, в основе которых лежат богатство и успех - с другой, способствуют формированию нового сознания современной молодежи. Меняются взгляды и в отношении средств достижения новых целей. Выявлено, что характер отношения к здоровью обучающихся парадоксален, то есть наблюдается несоответствие между потребностью человека в хорошем здоровье, с одной стороны, и его усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Поэтому задача образовательных учреждений, в том числе и педагогического колледжа, заключается в формировании адекватной прогрессивным интересам нашего общества системы базисных ценностей у обучающихся. Как отмечалось выше, главная ценность с точки зрения человечности - это жизнь, при этом здоровье - это главная ценность жизни.

Чтобы сформировать у молодежи ценностное отношение к здоровью, необходимо их самих сделать творцами, создателями, преобразователями, исследователями собственного здоровья.

В реализации этой цели важна роль отводится физической культуре как обязательной дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в учебных заведениях.

Именно формирование ценностного отношения к здоровью студентов педагогического колледжа является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции основными элементами физической культуры и физического воспитания обучающихся являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средствах, используемых для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию.

Главная цель физического воспитания - формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели необходимо решение воспитательных, образовательных, оздоровительных задач.

Общие задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- приобретение основополагающих знаний и умений в области физической культуры;
- обеспечение достаточного уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, укрепления здоровья;
- овладение знаниями, умениями по самоконтролю и навыками самостоятельной оценки функционального состояния организма.

В педагогическом колледже решение этой задачи осуществляется через предусмотренные учебной программой занятия по физической культуре и внеучебную деятельность. Преподаватели, проводя беседы на занятиях приводят примеры из жизни спортсменов, личного опыта, используют психологические тренинги, упражнения на релаксацию, арт терапию. Сохранение здоровья актуально в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни.

Осваивая позитивные нормы и ценности ЗОЖ, студент может успешно саморазвиваться и самореализоваться в социуме как личность и как профессионал, а значит, станет современным, социально активным и способным влиять на формирование ценностного отношения у других. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен».

Список использованной литературы

1. Айдосова Ж. К. Ценностные ориентации и коммуникативные проблемы студентов [Текст] / Айдосова Ж. К., Ахметова Д. Б., Ким А. М. // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2011. – № 2. – С. 29-33.
2. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности [Текст] / В.Г. Алексеева // Психологический журн. - 1984. - Т.5. - № 5. - с.63-70.
3. Байкожа Б.С. Ценностные ориентации студенческой молодежи [Текст] / Б.С. Байкожа // Вестник КазНУ. Сер. Психология и социология. -- 2013. – № 1 (36). – С. 52-56
4. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза [Текст] / Т.В.Белинская. – Калуга, 2005. – 30 с.
5. Бейсенбаева А. А. Гуманная педагогика как основа формирования общечеловеческой культуры [Текст] / А. А. Бейсенбаева // Иностраный язык в школе. – 2008. – № 6 (36). – С. 3-5.
6. Большой толковый словарь по культурологии /Б.И.Кононенко. – М.,2003. – 446с.
7. Брик Л.В. Структура ценностных ориентации молодежи: анализ факторов формирования и развития: Автореф. дисс. ... канд. социол. наук. СПб., 2009. – 55 с.
8. Вишнякова Н.П. Лекционный материал по физической культуре [Текст]: учебно-методическое пособие. – Алматы, 2013. – 112 с.
9. Гусарова М.А. Ценностные ориентации современной российской молодежи: на примере Краснодарского края [Текст]: Дисс. ... канд. социол. наук. Краснодар, 2005. – 224с.
10. Дорожкина Л. А. Внедрение педагогической технологии М. Монтессори в дошкольные организации Казахстана [Текст] / Л. А.Дорожкина // Менеджмент в образовании. – 2013. – № 3. – С. 7-13.
11. Испулова Р. Н. Оздоровительный вид двигательной активности [Текст] / Р. Н. Испулова // Вестник КазНУ. Сер. педагогические науки. – 2006. – № 3 (19). – С. 19-23
12. Макаренко А. С. Методы воспитания: [статья выдающегося педагога] // Педагогика. – 2007. – № 8. – С. 16-27.
13. Щуркова Н.Е. Жизнь как базовая ценность системы образования [Текст] / Н.Е. Щуркова // Воспитание школьников. - 2011. - № 3. - С. 3-12
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М.: Прогресс. – 1996.- 256с.

Здоровьесберегающие технологии как основа физического воспитания



Горбенко Владимир Ильич, учитель физической культуры КГУ «Школа-гимназия» отдела образования акимата Тарановского района.

Здоровьесберегающие технологии – это наука о здоровье и наша задача дать ребенку здоровье. в новой программе физическая культура для экономического роста страны. Чтоб выполнить эту задачу необходимо воспитать молодёжь физически здоровой и работоспособной тогда и поднимется экономический рост нашей страны.

От чего зависит здоровье человека?

1. Физическое состояние
2. Психологический настрой
3. Социальное благополучие
4. Отсутствие болезней

Если все четыре компонента присутствуют то человек считается здоровым.

Причины потери здоровья:

- 70 % люди умирают от ишемической болезни сердца
- 25 % умирают от раковых заболеваний
- 5 % катастрофы, аварии

Возникает вопрос? А может физическая культура избавить людей от этих болезней? Английские специалисты в 90-х годах прошлого века брали 100 000 испытуемых и они раз в неделю занимались физической культурой не зависимо какой вид спорта. Вероятность заболеть раком уменьшилась на 60% но 40 % остается, пытались увеличить дозировку занятий на все равно 40% осталось с чем это связано наукой пока не объяснимо. Что касается ишемической болезни сердца то здесь большой фактор играет ожирение, где можно получить инсульт или инфаркт. Есть люди худые есть полные, худые живут на 10 лет дольше, чем полные. В этом направлении работали американские специалисты, они брали около 300 000 испытуемых полных людей разбивали их на блоки и занимались физической культурой после испытательного периода полные люди почистили свои сосуды и возраст проживания увеличился на 10 лет и вероятность получить инсульт или инфаркт уменьшился. Из этого следует, что занятия физической культурой полезны для здоровья.

Чтобы построить педагогическую основу преподавания физической культуры необходимо опи-

раться на биологическую основу организма человека. Чтобы строить уроки необходимо знать модель системы организма и отсюда выходит модель человека.

Возьмем самое простое клетку нашего организма. Пока идет метобулизм в клетке, то человек чувствует себя здоровым, клетку защищает мембрана. Мембрана состоит из 70% растительных жиров, из 30 % животных, отсюда можно сделать вывод, что от жиров отказываться нельзя. В клетке имеется лизосома она отвечает за катаболизм в клетке. Лизосома очищает и уничтожает все, что не нужно. Рибосома важнейший немембранный органоид живой клетки, служащий для биосинтеза белка из аминокислот по заданной матрице на основе генетической информации, предоставляемой матричной РНК. Этот процесс называется трансляцией. Ядро клетки способно делится и создавать новые клетки. Новые органеллы создаются при помощи стероидных гормонов, это тестостерон и гормон роста. Органеллы — постоянные компоненты клетки, жизненно необходимые для её существования.

Американские ученые создали лекарство от старения вводили по определенным дозам пожилым людям гормон роста и тестостерон после чего у пациентов улучшалось здоровье, темнели волосы, уходили морщины, но через определенное время все возвращалось на место и тогда они сделали вывод, что нужно вводить не посторонние гормоны, а организм должен вырабатывать свои.

Как вырабатывать стероидные гормоны?

Для этого организму нужен стресс это физические нагрузки: спринт, прыжки, силовые упражнения.

Вовремя этих нагрузок вырабатываются стероидные гормоны, они проходят через мембрану клетки и попадают в ядро, где образуют новые органеллы. В крови организма выработанные гормоны могут находиться 5-6 дней. Но при такой нагрузке попутно вырабатывается молочная кислота и если будет сильное закисление то лизосома может уничтожить клетку.

В 50-х годах вводили искусственно ионы водорода, и лизосома уничтожала клетку кроме ядра. Чтобы этого не произошло, нужны сбалансированные упражнения. Для этого необходимо запустить клетку, оживить так, чтоб избежать закисления и найти оптимум. Благоприятное развитие организма считается когда идет гормон роста и гормон тестостерона, тогда укрепляется костная система и мышечная.

Рекомендации

Делается одна серия из трех подходов по 30 секунд (между подходами отдых 30 секунд) между сериями 5 минут.

Преимущества

1. Безопасность (маленький вес снаряда)
2. Не поднимается давление
3. Нет натуживания и задержки дыхания
4. Средний или медленный темп выполнения
5. Выработка стероидных гормонов (омолаживаются клетки)
6. Уничтожаются бактерии в клетке.

Мышечная композиция

Что внутри мышцы можно поменять?

Либо миофибриллы, либо митохондрии

Миофибриллы – это сократительные элементы мышечного волокна. Чем их больше в конкретном мышечном волокне, тем большую силу сокращения способно проявить данное волокно.

Митохондрии – это энергетическая база клеток, их деятельность основана на окислении органических соединений и применении энергии, освободившейся при распаде молекул АТФ. Биологи на простом языке

его называют станцией вырабатывания энергии для клеток.

Сила зависит от количества миофибрилл, а количество можно увеличить с помощью силовой подготовки.

Мышечное волокно митохондрии расщепляет молочную кислоту, чем больше митохондрий, тем больше будет выносливость, если закислится хоть одна митохондрия мышца перестанет работать. Долго лежащие больные вставая с постели чувствуют головокружение, слабость в мышцах, поднимается пульс, это не значит слабое сердце, это мышцы потеряли митохондрии. Отсюда вывод если мышцы долго не работают они теряют митохондрии и миофибриллы.

Сердечная мышца страдает при сильном кислородном голодании, когда систола есть, а диастолы почти нет, сердце не успевает пополнить кровью и клетки сердечной мышцы отмирают. Сердце увеличивается в размерах становится слабым и дряблым. Наше здоровье и здоровье детей зависит от мельчайших клеток не видимыми глазами. Каждый учитель физической культуры актер, воспитатель, психолог и врач детского организма. Мы учителя физической культуры даем самое ценное детям это здоровье.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА В ПОМОЩЬ МОЛОДОМУ УЧИТЕЛЮ



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

Я, как учитель с 20 летним стажем, хотела бы поделиться своими методическими материалами, которые могут использовать молодые учителя.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Разнообразные знания в области физической культуры, приобретаемые учащимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей,

позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в повседневной жизни, содействуют формированию научного мировоззрения.

Методическое обеспечение образовательного процесса по физической культуре, компетентность учителя, условия организации образования, роль семьи, социальная среда – все это способствует успешной реализации этого процесса.

В целом методическое обеспечение по предмету «Физическая культура» состоит из:

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры (Закон об образовании, Закон о физической культуре и спорте, государственный общеобразовательный стандарт образования, учебные программы, СанПин, региональные приказы, распоряжения и инструктивно-методические письма)

2. Программное обеспечение и контроль по предмету.

3. Рекомендации по составлению рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения.

4. Календарно-тематическое, рабочее планирование.

5. Перечень обязательного оборудования.

6. Материалы по технике безопасности и основам безопасности жизнедеятельности человека.

7. Рекомендации по подготовке школьников к олимпиадам и соревнованиям по видам по физической культуре.

8. Методические пособия, учебная литература и периодические издания по предмету.

9. Ресурсы интернета.

10. Методические материалы, авторские разработки учителя, другие материалы из опыта работы учителей.

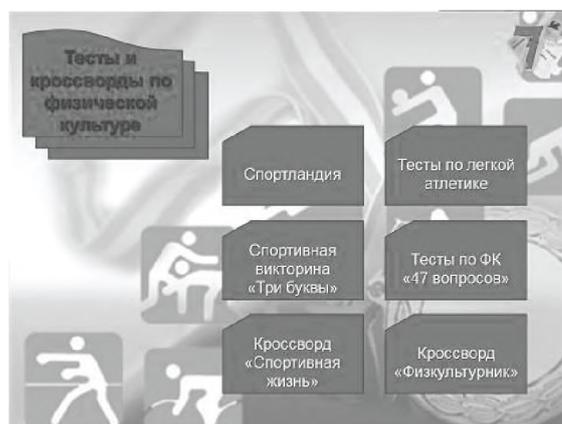
Содержание по всем направлениям для всех организаций образования в принципе типовое. Лишь содержание личного опыта учителей физической культуры (п.10) несет разнообразный характер, имеет для каждого свою ценность и неповторимость.

Имея за плечами большой опыт работы, я хочу поделиться своими методическими материалами, которые лично апробированы, и которые можно будет использовать в своей педагогической деятельности молодым учителям.

1. В моей методической копилке есть ряд презентаций к урокам физической культуры.



2. Особое внимание я уделяю контролю по основам знаний. По этому направлению для учащихся составлены тесты и кроссворды.



3. Учитель-предметник должен уметь организовывать и проектировать систему работы с одарёнными детьми. Дети охотно участвуют в составлении проектов при участии учителя.

Проектная работа



- Лыжня зовет
- Мой любимый вид спорта
- Мы играем в баскетбол
- Я за здоровый образ жизни

4. Научно-методическая деятельность учителя способствует организации уроков на более высоком уровне, где научно обоснованы цели и задачи, этапы урока. Итогом научно-методической деятельности педагога являются лицензионные работы.



Типовая учебная программа по курсу «Ход конем» для 3 класса уровня начального образования (с русским языком обучения)

ИТОГИ ГОДА



5. На современном этапе развития информационных технологий найти комплексы упражнений не составляет труда. А вот для создания системы применения на уроке этих комплексов нужен опыт.



6. Особое внимание в своей работе уделяю национальному компоненту. Считаю, что использование национальных игр способствует повышению интересу обучающихся к предмету, расширяет их кругозор и побуждает их к освоению ценностей, накопленных в сфере физической культуры.



В своей статье я сделала акцент лишь на часть методических материалов из своего опыта работы. Молодому учителю надо иметь в виду, что учебно-методический комплекс – это совокупность учебно-методических материалов, способствующих эффективному освоению обучающимися учебного предмета.



ИТОГИ ГОДА

В текущем году во исполнение государственной программы «Рухани Жаңғыру», а также исполнения плана мероприятий Управления образования акимата Костанайской области Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма (далее Центр) были организованы более 80 мероприятий. Данные мероприятия осуществлялись по трем направлениям – развитие и популяризация массового спорта, методическая помощь учителям физической культуры и развитие туристско-краеведческой деятельности.

В 2018 году Казахстан был ознаменован празднованием 20-летия столицы Республики Казахстан – города Астаны. Таким образом, все комплексные мероприятия проводились под эгидой 20-летия столицы.

Одним из направлений Центра является развитие и популяризация массового спорта. Поэтому непрерывно в течении года проводятся спортивные мероприятия.

В первом полугодии 2018 года Национальным научно-практическим центром физической культуры МОН РК была организована IX Республиканская летняя Спартакиада школьников и учащихся колледжей по 52 видам спорта. Костанайская область принимала участие в 8 видах спорта – бадминтон, шахматы, қазақ күресі, футбол, судомодельный спорт, велотрек, велососсе, летнее президентское многоборье. В апреле текущего года в Костанайской области был реализован отборочный этап Республиканской Спартакиады SportFEST Kazakhstan. Это пилотный проект Фонда коммуникативной инициативы и стратегии, при поддержке Министерства образования и науки, корпоративного фонда «Samruk-Kazyna Trust». Спартакиада прошла по 6 видам спорта: Футзал, баскетбол, военно-прикладной спорт, шахматы, тоғызқұмалақ и настольный теннис, где приняло участие 560 учащихся из регионов нашей области. Победители областного этапа выступили на финальном Республиканском этапе Спартакиады.

Ежегодная областная зимняя Спартакиада школьников и студентов колледжей состоялась в период с 31 января по 23 февраля т.г., в Спартакиаде приняли участие 19 регионов области с общим охватом 673 учащихся. Данная Спартакиада проводилась по четырем видам спорта: зимнее президентское многоборье, футбол, лыжные гонки, хоккеей с шайбой. С 26 февраля по 20 мая 2018 года Центром была организована областная летняя Спартакиада школьников и студентов колледжей по двенадцати видам спорта: настольный теннис, шахматы, шашки, тоғызқұмалақ, баскетбол, волейбол, қазақ күресі, футбол, туристское многоборье. В данной спартакиаде приняли участие 20 регионов области, общий охват составил 1721 учащихся.

Далее во втором полугодии в каникулярный период среди воспитанников организаций образования для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальных коррекционных организаций. В целях привлечения к регулярным занятиям спорта детей данной категории на базе лагерей отдыха «Алтынгүль» и лагеря отдыха «Имени генерала С.Бакирова» с 29 июня по 04 июля 2018 года была проведена в два этапа Спартакиада среди лагерей отдыха Костанайской области по пяти видам спорта. А в период с 20 сентября по 16 ноября 2018 года в городе Костанай состоялась теперь уже традиционная VII Спартакиада колледжей Костанайской области. Спартакиада проводилась по 7 видам спорта: осенний легкоатлетический кросс, мини-футбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, тоғызқұмалақ

и шашки, в спартакиаде приняли участие 30 команд колледжей Костанайской области.

С июня по июль 2018 года состоялись соревнования по футболу «Былғары доп» в двух возрастных категориях. В соревнованиях приняли участие 72 учащихся. А в ноябре текущего года в п. Затобольск Костанайского района были организованы соревнования по баскетболу «Алтын доп», и в городе Лисаковск соревнования по волейболу «Шубар доп». Всего в соревнованиях приняли участие 22 команды из 15 регионов области. Вышеуказанные мероприятия проводились в рамках реализации проекта «Национальные Школьные Лиги».

С 3 марта 2017 года Центр осуществляет свою работу так же по направлению туристско-краеведческой деятельности.

Таким образом, отделом Туризма в текущем году для развития детско-юношеского туризма были организованы различные мероприятия такие как:

- Туристское многоборье, в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей, с общим охватом 120 учащихся;
- Областной слет юных краеведов и туристов «Менің Отаным – Қазақстан», Областной туристский фестиваль «Европа-Азия» данные мероприятия организовывались в рамках реализации государственной программы «Рухани Жаңғыру» с общим охватом 200 школьников;
- впервые были организованы Областные соревнования по технике водного туризма, Областной турнир по лыжному туризму среди школьников и студентов колледжей. С общим охватом более 110 участников;
- с целью ознакомить учителей физической культуры с элементами спортивного туризма. В апреле и октябре был организован выездной областной учебно-практический семинар «Организация туристских секций в общеобразовательных учреждениях» для учителей физической культуры Федоровского, Карабалайского, Тарановского и Денисовского района Костанайской области. С общим охватом 110 человек.
- С 2 по 7 июля текущего года в Павлодарской области в селе Баянауыл Национальным научно-практическим центром МОН РК, впервые были организованы Республиканские соревнования по спортивному туризму. В данных соревнованиях от Костанайской области приняла участие сборная команда «Степная братва» (Костанайский район), где наша команда в общекомандном зачете заняла почетное третье место, и на дистанции «Горная техника» заняла второе место. Стоит отметить, что данная дистанция спортивного туризма является одним из самых сложных этапов в плане технической составляющей.

Также одним из главных задач Центра является учебно-методическая и практическая помощь учителям физической культуры.

Методическим отделом за 2018 год согласно календарному плану Центра были организованы и проведены ряд мероприятий:

- В первом полугодии состоялись учебно-практические семинары по темам: «Развитие профессиональной компетентности методистов и преподавателей физической культуры в условиях обновления содержания образования»; (не приняли участие следующие районы: Жангельдинский, Камыстинский, Наурзумский, Сарыкольский)
- «Национальные виды спорта и игры»; (жангельды не приняли участие)
- Тренинг путь к успеху «Ступеньки к мастерству» (все районы приняли участие). Общий охват семинаров первого полугодия составил 175 учителей и методистов по физической культуре из регионов об-

ласти.

С 1 сентября 2018 г. в Костанайской области во исполнение приказа № 401 от 15 августа 2018 года Министерства образования и науки Республики Казахстан о проведении апробации «Урок футбола» на каждом третьем часе урока физической культуры среди 5-11 классов организаций образования», для участия в пилотном проекте городскими и районными отделами образования Костанайской области были определены 40 школ. Проектом охвачено 8852 учащихся и 200 учителей физической культуры.

26 сентября 2018 года в городе Костанай на базе СШ №115 Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма совместно с Национальным научно-практическим центром физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан, Федерацией футбола Костанайской области, был организован семинар на тему: «Урок футбола» на каждом третьем часе урока физической культуры в организациях образования», для учителей физической культуры из школ входящих в пилотный проект. Охват участников семинара более 150 человек. Кроме того для школ участвующих в данном проекте ТОО «Leader Trade» Coca-cola по инициативе Республиканской федераций футбола предоставили 175 футбольных мячей.

Кроме того Центром были организованы выездные семинары в регионы области. Главной задачей данного мероприятия являлось осветить работу районных и городских отделов образования. Областные семинары прошли в следующих районах: В Тарановском, Амангельдинском, Аулиекольском и в г.Аркалык.

Ежегодно методическим отделом кроме учебно-практических семинаров организовывается 3 областных конкурса: «Лучший учитель физической культуры», «Урок, которым я горжусь», «ДИФКИС».

В ежегодном конкурсе «Лучший учитель физической культуры» приняли участие представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Житикаринского, Карабалыкского, Костанайского Камыстинского, Карасуского, Денисовского, Узункольского, Сарыкольского, Аулиекольского, Амангельдинского районов.

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

Тарановский финалист – **Харченко Иван Михайлович**, учитель физической культуры, провел необычный урок прохождения по станциям, за что был удостоен номинации «Лучший урок из раздела «Спортивные игры».

Осер Артик, учитель физической культуры, города Лисаковск, показал урок из раздела национальных игр, на уроке ребятам было предложено попробовать разные виды игры в асыки. За что Осер Артик стал победителем в номинации «Лучший урок из раздела «Национальные игры».

Кабденов Ерболат Габиболлатович учитель физического воспитания города Аркалык, провел урок волейбола, своим примером предоставил несколько показательных упражнений, дети на уроке были заинтересованы. За хорошие знания и интересный урок, Ерболат Габиболлатович был удостоен почетного третьего места.

Второе место занял **Марченко Владимир Иванович**, учитель физической культуры Житикаринского района. Владимир Иванович провел урок из раздела легкая атлетика. Урок был проведен с хорошей плотностью, и с интересными инновационными подходами. На уроке использовались специальные приспособления для развития физических качеств.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стал **Шынуар Талап**, учитель

физической культуры Карабалыкского района. Он провел открытый урок с детьми 8 класса из раздела «спортивные игры». Урок Шынуар Талап был лучшим не только по методике, но и по плотности, урок был грамотно сконструирован, прошел оживленно, дети остались очень довольными.

В конкурсе «Урок, которым я горжусь» приняло участие всего 6 районов из них: Житикаринский, Карабалыкский, Федоровский, 2 участника из Тарановского района, г.Рудный и г.Костанай. Остальные районы не приняли участие, либо предоставили недостаточно материала согласно положению о проведении конкурса.

Финальный этап конкурса прошел 22 ноября 2018 года в городе Костанай который, проводится с целью выявления талантливых, творчески работающих педагогов Костанайской области и популяризации их опыта. По завершению конкурса были выявлены победители:

1 место – **Бердимурат Нартай**, учитель физической культуры Валерьяновской ОШ, Тарановского района;

2 место – **Сысолятин Олег Олегович**, учитель физической культуры СШ№1 им.Дмитрова, Федоровского района;

3 место – **Тулупова Регина Шаукатовна**, учитель физической культуры ШЛ№1, город Костанай.

А на конкурс «ДИФКИС» было представлено всего 14 работ, из которых в финальный этап прошло 10 работ. Финал конкурса завершился 2 декабря в городе Костанай. Места распределились следующим образом:

1 место - **Дудко Валерия Николаевна** (Федоровский р-н),руководитель-Лисачев Сергей Александрович.

2 место - **Литвинова Екатерина Юрьевна** (Алтынсаринский р-н),руководитель – Конуспаев Амир Серикович.

3 место - **Жумабекова Гулим Галымжанкызы** (г.Аркалык),руководитель Рыскелдина Саулегул Бакытжановна.

Номинации:

«Физкультура путь к здоровью» - **Балтоканов Ильяс Даулетович** (Алтынсаринский р-н), руководитель - Гончаров Николай Петрович.

«АКТУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ « - **Бексейт Айдос** (Амангельдинский р-н), руководитель - Аскар Рамазан Жумашулы.

Всем участникам конкурсов были выданы сертификаты, а победителям грамоты и ценные призы.

13 декабря на итоговом совещании были подведены итоги Рейтинговой системы оценки методистов по физической культуре Костанайской области. По итогам года лучшим методистом стал **Лисачев Сергей Александрович**,методист отдела образования акимата Федоровского района.

2 место занял **Даркенов Ораз Газезович**,методист отдела образования города Аркалык.

И 3 место занял **Нурмухамбетов Аскар Тулемисович**,методист отдела образования акимата Денисовского района. Также на совещании за отличную работу был отмечен значком Регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма-Мозер Виталий Викторович,методист отдела образования акимата Тарановского района. Победители рейтинговой системы были награждены почетными грамотами,кубиками и ценными призами, а также будут вывешены на сайте www.rcfk.kz на доске почета.



Практический семинар по организации туристских секций в общеобразовательных учреждениях



Областное совещание с методистами по физической культуре Костанайской области



Областной конкурс детских исследований физической культуры и спорта "ДИФКИС"



Областной семинар в Аулиекольском районе



Областной турнир школьной лиги по баскетболу "Алтын доп"



Соревнования по мини-футболу в программе VII Спартакиады колледжей Костанайской области



Соревнования по шашкам в программе VII Спартакиады колледжей Костанайской области



Соревнования по волейболу в программе VII Спартакиады колледжей Костанайской области

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство в мире не может заменить физические
упражнения»

Анджело Моссо (итальянский физиолог).



ISSN 2310-693X



0 1

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