

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



№3 (26)

30 СЕНТЯБРЯ 2019 ГОДА

Контроль и оценка
успеваемости по
физической культуре

стр. 4

Прыжковая подготов-
ленность волейбо-
листов 15-16 лет
и методика ее
оценки

стр. 13

Туризма - как средство
воспитания

стр. 21

Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 июля - 30 сентября 2019 года

ОТДЕЛ СПОРТА

26-27.07.2019

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ЛАГЕРЕЙ
ОТДЫХА

29-31.07.2019

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ДЗЮДО

20-24.08.2019

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАК
ПОСВЕЩЕННЫЙ ДНЮ КОНСТИТУЦИИ

17-28.09.2019

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.
ВОЛЕЙБОЛ. В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ
СПАРТАКИАДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

18-20.09.2019

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ
"ЕВРОПА-АЗИЯ"

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

13.09.2019

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

25.09.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "УВЕРЕННЫЙ ШАГ В
БУДУЩЕЕ" ДЛЯ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ

27.09.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В ФЁДОРОВСКОМ РАЙОНЕ

30.09.2019

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.Гоголя 183

Телефон:
+7(7142) 39-02-51
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
ИП "Қапыш Сабина Есқожақызы",
г.Костанай, ул.Гашека, 6/1,22.
тел. 8 (714-2)53-15-70
Общий тираж: 600 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **С.И. Кулак.** Контроль и оценка успеваемости по фи-
зической культуре

6 **А.Н.Сакаев.** Этическая подготовка школьников, как
компонент личностных умений на уроках физической
культуры

7 **М.В.Иващенко.** Физкультурная минутка в современ-
ном образовании

9 **В.В.Петрущенко.** Психологическая подготовка к со-
ревнованиям по волейболу

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

11 **К.К.Сарбасов, А.С. Конуспаев, К.А.Калиев.**
Практика применения инновационных здоровьесбере-
гающих технологий в процессе подготовки спортсме-
нов из числа учащихся общеобразовательных учреж-
дений

13 **А.Б.Касымкан, А.Г.Плетнева.** Прыжковая подго-
товленность волейболистов 15-16 лет и методика ее
оценки

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

15 **О.В.Губайдуллина.** Комплекс упражнений для
разминки на уроке адаптивной физкультуры

17 **Д.С.Ченцов, А.Гачаев.** Кіріктірілген сабаққа қысқа
мерзімді сабақ жоспары «Дене шынықтыру», «Валео-
логия», 11 сынып

20 **И.Ф.Артемова.** Физкультурно-оздоровительное
интегрированное занятие для детей дошкольного и
младшего школьного возраста «Юные пожарные»

21 **О.К.Оразалин.** Туризм - как средство воспитания

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Кулак Светлана Ивановна, учитель физической культуры ГУ «Физико-математический лицей» отдела образования акимата города Костанай.

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом. Рассмотрим только оценки или учет успеваемости школьников.

На сегодняшний день в системе образования после перехода на обновленное содержание образования, урок физической культуры остался без балловых и суммативных оценок, а альтернативной оценкой предложено «зачет» - «незачет».

Теперь возникает вопрос. Как правильно оценить учащегося, чтобы ему была понятна отметка и, при этом, не пропало желание заниматься физическими упражнениями? Зачем учителю оценивать учащихся и нужно ли это ученику?

Ежеурочная контрольная деятельность учителя приобретает системный характер, что позволяет обучающимся понимать, насколько правильно они выполняют задания в период изучения нового материала, позволяет корректировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося.

При подведении итогов и выставлении «зачет» или «незачет» необходимо руководствоваться принципами критериального оценивания, то есть, чтобы ученик получал «зачет» не только за посещение а, помимо овладевал знаниями и умениями в области физического развития.

Критериями оценки по физической культуре остались и являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных;

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Если по новой программе отметки ушли в сторону, то оценки никуда не делись. Оценка же может быть самой различной.

Формативное оценивание – оценивание, которое определяет уровень освоения знаний и сформированности навыков учащихся в повседневной работе на уроке или дома и осуществляет оперативную взаимосвязь между учащимся и учителем в ходе обучения, позволяет учащимся понимать, насколько правильно они выполняют задания в период изучения нового материала и достигают целей и ожидаемых результатов обучения.

Формативное оценивание на уроке физической культуры строится, на основе обучения двигательным навыком анализируется знания, умения и применение его учащимся в определённом виде деятельности, а также социальный аспект в развитии школьника. Большое значение на уроке уделяется групповой и командной работе, умению коммуницировать друг с другом. Наблюдая за учащимся, учитель по окончании урока даёт обратную связь об успехах и неудачах учащегося. Обратная связь является своеобразной оценкой учителя для дальнейшего прогресса в обучении учащегося.

Словесная оценка. Это самая распространенная оценка. Вы похвалили ученика за хорошее выполнение упражнения, помощь учителю. Вы пожурите рассеянного ученика за невнимательность. Вы не поставили за это никакой отметки, но вы его оценили. Знак внимания. Да, это тоже вид оценки. Вы жестом похвалили игрока за хорошо выполненное действие, улыбнулись, погрозили пальцем. Этим вы тоже не оставили без внимания деятельность ученика.

Анализ. В короткой беседе с учеником вы подчеркиваете его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком, в то же время указываете на то, над чем еще нужно поработать, чтобы быть еще лучше.

Как ни странно, но дети очень любят, когда их успехи сравнивают с другими. С одноклассниками, братом или сестрой, учениками других классов, выпускниками. Порой этот вид оценки детям наиболее важен.

Применяемая на сегодня система оценивания подталкивает учащихся активно участвовать в самом учебном процессе. На каждом уроке ученики совместно с учителем разрабатывают критерии оценки. Поэтому у учеников не возникает, не тень сомнения в их объективности. Данные подходы формируют атмосферу доверия, и положительный настрой к обучению.

Для учителей желающих эффективно использовать критериальное оценивание на уроке, необходимо помнить и учитывать ряд моментов

- обратная связь от ученика и учителя
- создание атмосферы доверия и активного участия в ней ученика
- обучение ученика с учётом его прогресса в обучении

Придерживаясь данных рекомендаций можно достичь высоких результатов в обучении учащихся. Как же строится вся система оценивания на уроке физической культуры

На уроке учащимся необходимо, достигнуть цель обучения, например: 8.1.1.1. Обобщать и использовать специфические двигательные действия. Для этого учитель определяет цель урока; ученики научатся применять специфические двигательные действия лёгкой атлетики, далее совместно с другими учителями или индивидуально разрабатывает критерии оценивания, например:

- знает специфические двигательные действия лёгкой атлетики

- понимает специфику упражнений и их влияние
- применяет специфические двигательные действия (например, в прыжке)

К каждому критерию он разрабатывает дескрипторы, дескрипторы к критериям оценивания, должны быть достижимы;

- К первому знает специально подготовительные упражнения к прыжкам, знает фазы прыжка

ко второму критерию понимает последовательность фаз при выполнении прыжка

-К третьему критерию демонстрирует фазы прыжка

далее учитель, предлагает вид деятельности, через который учащиеся, достигнут цель обучения. При критериальном оценивании, мы обращаем большое внимание на то, что оценивание проводится за каждое задание. Каждое задание оценивается за каждый правильно выполненный проверяемый элемент. Поэтому предлагаемый вид деятельности (задание) должен быть адаптирован, и возможные барьеры в обучении сведены к минимуму.

Схема № 1 Алгоритм последовательности построения оценивания на уроках



Для старшеклассников можно дальше углубить их познания учебным материалом по таксономии Блума, составить критерий оценивания по категории анализ, синтез, оценка. При анализе учащийся должен проанализировать и сравнить как то или иное упражнения влияет на технику прыжка. Синтез заключается в создании нового специфичного упражнения. Оценка заключается в представлении аргументов и защиты своей точки зрения об эффективности предложенного упражнения. Данный вид оценивания подталкивает учащегося к самостоятельному поиску информации, размышлению и обнаружению проблемы и нахождению пути решения.

Современный мир требует, чтобы обучающийся был самостоятельным и мог объективно давать оценку любой ситуации в жизни. Используемое критериальное оценивание стимулирует учащихся к поиску своих ошибок и осознанию того что их нужно исправить для дальнейшего собственного роста в обучении. Давая, оценку своей собственной деятельности у учащихся формируется навык критически оценивать результат своей деятельности. Именно критически, ставить себе оценку не завышая и не занижая её, учат учащихся быть честным, прежде всего с самим собой.



ЭТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ, КАК КОМПОНЕНТ ЛИЧНОСТНЫХ УМЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Сакаев Аслан Нурунбаевич, учитель физической культуры ГУ «Средняя школа №19» отдела образования акимата города Костанай.

ЭТИКА. ЭТИКА ПОВЕДЕНИЯ

Этика (греч. ethika: от ethos - нрав, обычай, характер, образ мысли) - по сути, это философское исследование морали и нравственности.

Этика изучает проблемы, в том числе связанные с вопросами справедливости, должного.

В нашем современном мире на сегодняшний день школа, как и всегда, имеет огромную роль в жизни ребенка, ведь многие азы поведения именно прививаются не только в семье но и воспитываются в школе, о чем некоторые родители и ученики позабыли.

Различают этику повседневную, спортивную, школьную и т. п. со своими принципами поведения. Рассмотрим этику поведения на уроках физкультуры, взяв некоторые аспекты из спортивной этики,- подход к снаряду, обозначение начала выполнения композиции, обозначение конца выполнения композиции, контрольного упражнения. Необходимо научить учащихся, как подойти к снаряду (инвентарю, тренажеру) красиво, как обозначить то, что готов начать выполнять упражнение или закончить его. Можно применить правила поведения из гимнастики: подошел к снаряду (мату, тренажеру, гимнастической стенке) - поднял руку, вытянулся в струнку, слегка прогнулся, получил разрешение от учителя - поднятая рука - можно приступать к выполнению. После выполнения - легкий поклон, получил сигнал от учителя, что можно покинуть место выполнения упражнения, - можно идти садиться на место, подходит следующий ученик. Следует научить детей входить в зал, строиться, здороваться с учителем - это все этика поведения. Важно еще одно понятие - этикет.

Этикет (от фр. étiquette - этикетка, надпись) - нормы и правила, отражающие представления о должном поведении людей в обществе.

Отношение к судьям.

Надо постараться научить детей уважительно относиться к судьям, чтобы они понимали, что судья - это тот человек, который облечен властью вершить решения игры. Если все согласились с тем, чтобы данный человек был судьей, то его мнению и его решениям надо доверять. Давать детям самим выступить в роли судьи (например, освобожденным), пусть они поймут, как иногда непросто принять то или иное решение, ведь и обидеть никого не хочется и честным

надо постараться быть. Кроме того, все остальные дети затем будут указывать ему на ошибки (во время игры или после). Задача учителя - научить детей обращаться к судье (пусть и своему однокласснику) с уважением и спокойно принимать его решения, даже если они не всегда совпадают с их мнением. В конце года (когда многие попробуют себя в роли судьи) можно даже общим голосованием определить самого лучшего и честного судью.

Отношения друг с другом.

Уважительное отношение друг к другу - это большая продуктивность урока, лучшая организация, возможность давать более сложные и интересные задания (это с практической точки зрения) и, конечно же, этическое развитие детей. В возникающих спорах, недопонимании между учениками учителю необходимо принимать участие, то есть помочь детям понять, где и у кого возможно неправильное восприятие ситуации, что лучше изменить, как можно понять то или иное действие другого человека. Ведь если раньше оценку действиям учеников давал только учитель, после перехода на обновленное содержание образования, ученик должен взаимодействовать на уроке со своими одноклассниками, давая объективную оценку того или иного действия выполняющего на уроке, поэтому надо следить за внутренними отношениями учеников на уроке, чтобы оценка была независимая и полностью соответствовала выполненному действию. Надо объяснить детям, что человека нельзя обидеть, человек может обидеться только сам. А все потому, что если мы понимаем причины, по которым другой человек действует, то мы будем понимать, почему он поступил, так или иначе. А когда мы научимся понимать друг друга, тогда и обиды исчезнут.

Отношение к зрителям.

В школе на уроках физкультуры совсем не часто собираются зрители, но вот на соревнованиях, спортивных праздниках и т. п. зрителей порой бывает очень много. Нужно обратить внимание детей, что за кого бы ни болели зрители, они всегда должны уважать соперников. Дети должны понимать, что хоть их соревнования, может быть, и не равны по значимости чемпионатам мира, первенствам Казахстана, но они значимы для каждого конкретного участника, будь то зритель или сам игрок на данный момент. И каждый шаг, особенно негативный, потом надолго запомнится остальным. Соперник и его болельщики гораздо больше будут уважать того, кто ведет себя достойно, особенно при поражении. Кто не будет скандальничать, кричать, обижаться, обзывать, а будет вести диалог, отстаивая свою правоту (если есть такая необходимость) или же примет результат к сведению, чтобы в дальнейшем знать, над чем надо работать. И вот тут очень важна роль учителя.

Задача учителя - постараться научить детей проявлять заботу друг о друге, уделять внимание всем ученикам в классе, не забывая никого, применять «волшебные» слова, уметь подбодрить друг друга, развивать в них терпимость к чужим привычкам, может быть, странностям.

Комментарии для учителей и учеников.

Отдельно хотелось бы выделить такой момент: даже во время обычного урока, во время проведения спортивных или подвижных игр учитель и ученики обязательно что-нибудь комментируют: действия соперников или соратников, соблюдение правил. Учитель всегда должен держать себя в рамках, его комментарии не должны иметь грубый или неприятный характер, они должны быть по делу, но сказать

надо так, чтобы ребенок не подумал, что его унизили или оскорбили, а подумал бы о том, что он получил добрый и правильный совет. Учитель обычно хорошо знает своих учеников и понимает, кому, когда и в какой ситуации можно сделать чуть более резко замечание, а кто после такого замечания сможет только сидеть на скамейке, приходя в себя. Это довольно тонкий момент, и его необходимо стараться удерживать под контролем. Ученикам это сделать сложнее. Стоит игроку случайно забить гол своей команде, как все начинают или потешаться над ним, либо говорить, какой он плохой и что же он натворил. Вот в такие моменты игру или выполнение упражнения следует остановить и обсудить ситуацию.

Дети должны понимать, что, во-первых, ошибки может совершать каждый, нужно только научиться делать из своих ошибок выводы, чтобы в дальнейшем их не повторять; а во-вторых, каждая ошибка - это, в большинстве своем, ошибка всего коллектива, а не только конкретного человека. Значит, ему не помогли, не настроили, не подсказали, оставив все на самотек. Когда дети это поймут, то споров и обвинений в адрес друг друга станет заметно меньше, хотя совсем избавиться от них будет очень и очень сложно. Комментарии для родителей.

Родитель никогда не должен ронять авторитет учителя в глазах ребенка. Как только ребенок потеряет доверие к учителю, тот больше ничему научить ребенка не сможет. То же самое равносильно и наоборот: учитель никогда не должен ронять авторитет родителей в лице ребенка. Даже если что-то идет не так, даже если мы считаем, что противоположная сторона неправа, мы должны держать себя в руках и объяснять ребенку, почему дело происходит так, а не иначе. Если есть серьезные разногласия, лучше поговорить с родителем/учителем, а не перекладывать бремя сомнений на ребенка.

Важным есть и остается атмосфера в классе, взаимопонимание и взаимопомощь между учениками. Если ученики чувствуют, что никто не будет над ними насмехаться, обижать грубыми словами, указывать на слабые стороны, кичиться своими достижениями, принижая чужие, то и выполнять все упражнения и задания они будут с большей охотой, с большим интересом.

В свете последних изменений в системе образования Казахстана, ученик должен реализовываться на уроке, искать пути решения, он должен быть исследователем и в первую очередь, соревноваться сам с собой, со своими результатами, постоянно стараясь их улучшить, а уж во вторую - с другими детьми. Приучив ребенка самосовершенствоваться, мы поможем ему на всю жизнь закрепить эту способность, которую он потом будет применять в самых разных областях. Научив ребенка только соревноваться, мы вырастим эгоистичного, сталкивающего всех со своего пути одиночника, которому до чувств и мнения других людей нет никакого дела.

Ко всем словам, которые мы произносим, занимаясь или просто общаясь с детьми, надо подходить осторожно, обязательно обращая внимание на содержание предлагаемого текста. Ведь все, что произносится, дети могут запоминать и интерпретировать не всегда так, как предполагалось взрослыми, а пока закон «О статусе педагога» принимается, возникает много проблем с не правильно донесенной информации от ребенка, которую родитель воспринимает за правду и возникает конфликт, который не решается на уровне администрации как должно быть, а несет за собой потерю авторитета учителя.

Главное донести до ребенка - кто такой учитель, и быть примером для подражания, ведь авторитет учителя это огромная заслуга, которая появляется не сразу.

Физкультурная минутка в современном образовании



Ивашченко Максим Васильевич, учитель физической культуры ГУ «Физико-математический лицей» отдела образования акимата города Костанай.

На сегодняшний день образование Казахстана вышло на новый уровень, сделав переход на обновленное содержание образования. В связи с этим загруженность детей, не смотря на сокращение учебных дней в неделю не изменилась. А ведь по данным многих ученых-физиологов, учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. У первоклассников это усугубляется новизной школьного режима с серьезной учебной работой, с необходимостью довольно долго оставаться в статической, вынужденной позе на уроках, находиться в большом коллективе детей. Первоклассникам особенно трудно продолжительно удерживать активное внимание, поскольку для детей этого возраста характерна неустойчивость нервных процессов, повышенная возбудимость коры головного мозга и недостаточность внутреннего активного торможения.

Считается что единовременная продолжительность активного внимания у учащихся, например первых классов, составляет 15—20 мин. А после 30—35-минутных непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество ее — на 50%. При этом около 50% детей начинают отвлекаться от работы.

Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение учащихся: они отвлекаются от учебной деятельности, невнимательно слушают учителя, разговаривают и т. д.

Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма.

Эти признаки поведения многих школьников являются очевидным сигналом для учителя о том, что школьники утомлены.

Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зева-

ют, ложатся грудью на парту.

Все вышеуказанные признаки утомления у школьников I— III классов могут быть менее выраженными, могут отступать во времени, если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности. Наиболее эффективны в этих случаях физические упражнения во время физкультурной минутки.

Физкультурная минута представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Строится он из 3—4 упражнений для рук, туловища, ног — упражнений простых, не требующих сложной координации. Движения на физкультурной минуте по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время урока. Вынужденные во время учебной работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибание спины и сведение плеч, наклоны головы вперед должны сменяться во время физкультурной минуты выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, поднятием головы; напряжение мышц кисти — их расслаблением; статические положения — движениями с достаточно большой, насколько позволяют условия класса, амплитудой.

При этом подбираются такие упражнения комплекса физкультурной минуты, которые охватывают большие группы мышц и в основном снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение и лимфообращение, снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

Физкультурные минуты необходимо проводить на всех без исключения уроках. В зависимости от видов учебной деятельности учащиеся могут выполнять упражнения, сидя или стоя.

Комплекс продолжительностью 1—2 мин вмещает 3—4 упражнения, каждое из которых повторяется 4—6 раз.

1-е упражнение комплекса должно быть типа потягивания, выпрямления туловища, разгибания во всех суставах из разных исходных положений с движениями рук;

2-е упражнение должно содержать движения туловища в правую и левую сторону, вперед и назад, вокруг своей оси;

3-е упражнение — движения для ног (разгибание и сгибание ног, поднятие согнутых в коленях ног, из положения, сидя за партой — вставание и возвращение в исходное положение, из положения, стоя — приседания и др.);

4-е упражнение — спокойные и простые движения.

Выполнение движений должно быть четким, правильным, красивым, соответствовать ритму дыхания.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТ Для первого класса

Первый комплекс (сидя за партой)

1-е упражнение. И. п. — руки на парте, вытянуты вперед. Поднять руки вверх, потянуться; вернуться в и. п.

2-е упражнение. И. н. — руки на краю парты, сжаты в кулаки. Выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты, вернуться в и. п.

3-е упражнение. И. п. — руки за головой, локти вперед. Локти развести в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.

Второй комплекс (сидя за партой)

1-е упражнение. И. п. — руки на краю парты. Встать, сесть.

2-е упражнение. И. п. — руки скрестить на парте. Поставить руки на локти, пальцы развести.

Положить руки на парту, скрестив их, пальцы свести.

3-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Отвести локти назад, вернуться в и. п. Поднять плечи вверх, вернуться в и. п.

Третий комплекс (сидя за партой)

1-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Лечь грудью на парту. Выпрямиться и локти отвести назад.

2-е упражнение. И. п. — локти прижать к туловищу, кисти, сжатые в кулаки, лежат на краю парты. Резко разжать пальцы. Медленно сжать пальцы в кулак.

3-е упражнение. И. п. — руки на сиденье парты. Прогнуться назад, вернуться в и. п.

Четвертый комплекс (стоя за партой)

1-е упражнение. И. п. — руки на поясе, большими пальцами вперед. Наклониться, назад прогнуться; вернуться в и. п.

2-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Повернуть туловище направо, правую руку в сторону, дотронуться до сзади стоящей пары, вернуться в и. п.

3-е упражнение. И. п. — руки к плечам. Локти вперед; вернуться в и. п. Локти в стороны; вернуться в и. п. Локти назад; вернуться в и. п.

Пятый комплекс (стоя за партой)

1-е упражнение. И. п. — руки скрещены за спиной с захватом за предплечье. Подняться на носки; вернуться в и. п.

2-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Сделать два пружинистых наклона вправо. То же влево, не останавливаясь в и. п.

3-е упражнение. И. п. — руки к плечам. Повернуться налево, локти поднять в стороны; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Шестой комплекс (стоя около парты)

1-е упражнение. И. п. — основная стойка. Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы. Так же опуская руки вниз, вернуться в и. п.

2-е упражнение. И. п. — руки за голову. Отвести правую ногу назад, руки вверх — в стороны, вернуться в и. п. То же другой ногой.

3-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, вернуться в и. п. То же другой ногой.

Десятый комплекс (стоя около парты)

1-е упражнение. И. п. — ноги врозь, руки перед грудью. Подняться на носки, локти отвести назад; вернуться в и. п.

2-е упражнение. И. п. — руки на поясе. Наклониться вперед, стараясь руками достать до пола; вернуться в и. п.

3-е упражнение. И. п. — основная стойка. Присесть руки вперед; вернуться в и. п.



Психологическая подготовка детей к соревнованиям по волейболу



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

Волейбол в последние годы эволюционировал гигантскими шагами. Сложные комбинации с подключением игроков задней линии, силовая подача в прыжке, многообразие защитных действий — все это значительно изменило волейбол, сделав его необыкновенно зрелищной и захватывающей игрой. Эта игра одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закалять организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Вершиной занятий волейболом являются соревнования. Эта спортивная игра введена в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, колледжах, в высших учебных заведениях. На данный момент современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма. Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы, ловкости. Психологическая подготовка волейболистов занимает существенное место в работе педагога, тренера.

Нередко бывает, что на тренировках и второстепенных соревнованиях занимающийся непринужденно и уверенно выполняет любые игровые приемы, но стоит ему оказаться участником соревнований, выступать против титулованных соперников, как его умение, мастерство исчезают. О таком говорят: «Не боец!»

Боязнь сильного соперника вызывает неуверенность в себе, в свои возможности, а, в свою очередь, это ведет к закреплению мышц, к ограничению деятельности, а порой и к полной бездеятельности. Почему такое происходит? Обычно из-за недостаточной физической и технической подготовленности. Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности ребенка, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Внутренняя, психическая сторона спорта, лежащая за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка), образует четвертое измерение, которое является областью исследований спортивной психологии и сферой применения психотехники.

Психотехнику часто называют практической психологией, подчеркивая тем самым ее тесную связь с наукой и прикладную направленность. Все найденное и открытое психологией — законы развития и формирования психических процессов. Различаются три основные возможности: психотехнические игры как учеба (тренинг), отдых (реабилитация) и соревнование (конкурс). В реальных курсах эти три установки переплетаются, но желательно хотя бы в теории их различать, чтобы иметь возможность при необходимости выдвигать на первый план тот или иной аспект.

Тренеры часто указывают на недостаток внимания у своих воспитанников. Порой это выражается в забывчивости и неорганизованности на тренировках, в неспособности спортсмена сосредоточиться на данном ему задании. А иногда невнимательность дает знать о себе и на соревнованиях. Считается что внимание спортсмена воспитывается и нуждается в систематической тренировке.

Хотелось бы предложить несколько упражнений для отработки психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Упражнение «Муха»

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девяти клеточным игровым полем 3 x 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп!» и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.



«Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить. Психотехническое упражнение «Муха» может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

Упражнение «Хромая обезьяна»

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) И так, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромо́й обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) Стоп!» Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения.

На тренировках недостаток внимания можно компенсировать увеличением числа повторений. Но на соревнованиях невнимательность исправить невозможно. Ответственные соревнования не прощают отвлечений. Поэтому одна из задач психотехнической подготовки — воспитание способности поддерживать сосредоточение достаточной интенсивности нужное время.



Упражнение «Дыхание»

Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5—15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение. Перейти к обсуждению.

Суть этого упражнения в том, что сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять жесткий стиль сосредоточения. По своему психологическому содержанию оно является миниатюрной копией одного из аспектов соревнований. Найдя решение на простой модели, можно попытаться перенести его и в более жесткие условия.

Волевого спортсмена не может дезорганизовать и размагнитить никакая стрессовая ситуация. Но как стать волевым? Данное упражнение зачастую можно использовать как перед соревновательным периодом, так и после, не смотря на исход игры.

Упражнение «Карусель»

Группа разбивается на две равные части. «Концентрирующиеся» рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может за-

ключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. «Мешающие» становятся лицом к «концентрирующимся» — каждый напротив своей «жертвы». По команде «Начали!» «концентрирующиеся» приступают к заданию, а «мешающие» начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего «мешающие» сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается дальше. После нескольких «поворотов» ведущий останавливает «карусель». Все переходят к обсуждению.

Особенность этого упражнения — персонализация источника помех. Причиной отвлечения является конкретный живой человек: может случиться так, что для спортсмена (Егорова) единственным эффективным мешающим окажется (Сидоров). Тогда задача сосредоточения переходит в область общения. Упражнение за упражнением (Егоров) невнимательно игнорирует хлопки и крики всех участников, отвечая неудержимым приступом смеха на любую реплику (Сидорова). Данное упражнение отлично настраивает спортсмена на то чтобы не обращать внимание на возмущения извне на соревнованиях, например неприятные крики из зала среди болельщиков или насмешки других команд.

Упражнение «Зеркало»

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого — в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

Это упражнение — очень хорошее средство развития психологического контакта. Наблюдая за ходом его выполнения, тренер может выявить «естественного» лидера в каждой паре. Трудности в достижении двигательного согласия нередко бывают связаны с наличием напряженных отношений между партнерами.

Упражнение «Декада»

Кресла или стулья ставят по кругу. Участники садятся лицом друг к другу. Каждый находит удобное для себя положение, в котором можно было бы сохранять неподвижность в течение 15—20 минут. Перед спортсменами ставится задача: «Удобно сесть. Смотреть на пол в 1—2 метрах перед собой, ни на чем не фиксируя взгляд. Сохранять естественный рисунок дыхания. Во время выдоха (1) сосредоточить внимание на дыхании, (2) мысленно произнести число (от одного до десяти) и (3) представить, что число опускается из головы в живот. На первом выдохе мысленно произносится «раз», на втором — «два» и так далее до «десяти»; 11-й выдох — снова «раз», 12-й — «два», 20-й — «десять», 21-й — «раз» и так далее. Концентрация на дыхании, счет и представление опускающегося числа происходит во время выдоха. В промежутках между выдохами не думайте ни о чем». Упражнение выполняется в течение 10—20 минут.

Спортсмен, хорошо освоивший упражнение «Декада», может воспользоваться им как при подготовке к соревнованиям, так и во время их проведения. В первом случае упражнение будет средством восстановления и психической тренировки, а во втором — подспорьем в настрое на победу. Крайне желательно, чтобы упражнение выполнялось регулярно — эффективность будет нарастать по мере повторения. Тренер может включить его в ежедневную тренировку и выполнять во время разминки или в паузе отдыха. Данные упражнения помогут участникам соревнований, а также занимающимся волейболом, психологически настроится и выровнять эмоциональный фон в любой ситуации.

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ИЗ ЧИСЛА УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Сарбасов Кайрат Калмантаевич, Конуспаев Амир Серикович, Калиев Кабдрахман Ануарбекович, учителя физической культуры КГУ «Карагайлинская средняя школа отдела образования акимата Алтынсаринского района» а.Шокай, Костанайской области.

Аннотация

Значение обучающей среды для физического и нравственного развития общественных отношений достаточно велико, поскольку она создает условия для формирования здорового потенциала нации.

Аннотация

Әлеуметтік қатынастардың физикалық және моральдық дамуы үшін білім беру ортасының құндылығы айтарлықтай үлкен, себебі ол ұлттың сапалы әлеуетін қалыптастыру үшін жағдай жасайды.

Annotation

The value of the learning environment for the physical and moral development of social relations is quite large, since it creates conditions for the formation of a healthy potential of the nation.

Ключевые слова: Здоровьесберегающие и инновационные технологии, сохранение культурно-нравственного воспитания учащихся средних школ.

Түйінді сөздер: Денсаулық сақтау және ақпараттық технологиялар, орта мектеп оқушыларының мәдени-адамгершілік тәрбиесін сақтау.

Key words: Health saving and information technologies, preservation of cultural and moral education of secondary school students.

Рассматривая практику применения инновационных здоровьесберегающих технологий при подготовке спортсменов из числа учащихся в средней школе когда особое внимание уделяется теории поэтапного формирования действий и понятий, в которой центральным принципом является ориентирование на заданный результат, при котором можно моделировать и прогнозировать рост ребёнка как в спортивном направлении, так и в общем развитии личности, способного выполнять нормы не только по учебной программе, но и по спортивным программам при подготовке кадрового резерва для ДЮСШ. При этом процессе учитель физической культуры как правило уже владеет неутешительной статистикой при которой: 30-35% детей при поступлении в образовательные учреждения Костанайской области уже имеют хронические заболевания; в период обучения в пять раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество отклонений психического здоровья учащегося, в три раза возрастает число детей с заболеванием органов пищеварения. Именно поэтому цель применения инновационных образовательных технологий обучения по обеспечению школьника возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни, приобретает ценностное значение. Именно в этот период наиболее активно идет процесс формирования личности ребенка, а введение в программу физического воспитания таких видов спорта как гиревой спорт, бальные и спортивные танцы в вариативной форме, даёт возможность творчески использовать программу физической культуры в школе. Практика

развития гиревого спорта на базе Карагайлинской СШ отдела образования акимата Алтынсаринского района, когда на протяжении 7-лет, начиная с этапа подготовки материально-технической базы с нулевой отметки, отбора учащихся и дальнейшего привлечения к регулярным занятиям гиревым спортом, на отчетный период 2018-2019 г позволила добиться значительных результатов как в подготовке спортсменов уровня МСМК, МС и КМС Республики Казахстан так и в массовости данного вида спорта, при котором им занимаются уже 68,5% учеников от общего количества обучающихся, при существенном приросте девушек. Параллельно в 2018-2019 г. методическое объединение учителей физической культуры под руководством директора Карагайлинской сш Сарбасова К.К с целью улучшения качества и условий обучения учащихся успешно реализовало Международный проект по программе Правительства Японии «Корни Травы», что позволило кардинально решить проблему обеспечения теплового режима в образовательном учреждении, продолжая и в настоящее время данную работу по другим направлениям.

Какие же проблемы и трудности на сегодняшний день возникают перед учителями физкультуры средней школы, которые являются также и тренерами ДЮСШ: при интенсивности процесса образования учебные программы не в полной мере учитывают индивидуальность и потребность учащихся в занятиях спортом, для заинтересованного участия детей необходима последовательная работа с родителями, которые как правило на первом этапе крайне отрицательно относятся к привлечению детей к спорту, опасаясь травм. Отсутствие рациональной организации спортивного питания для категории детей регулярно занимающихся спортом даже на уровне г. Костаная, когда вопросу организации бесплатного питания для учащихся-спортсменов на базе школьной столовой не придается значения, при факте, что физические упражнения, если они не будут обладать двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, теряют свою ценность как средства физического воспитания. Отсутствие обратной связи между учителем физкультуры школы и тренером ДЮСШ, без которой невозможен эффективный процесс подготовки спортсменов высокого уровня. К сожалению, физическая культура в условиях общеобразовательной школы не всегда формирует у детей глубоких и полных знаний о своем физическом состоянии и путях его улучшения, но именно на этом этапе обучения появляются дополнительные возможности разрешения этой проблемы. Это введение в школьную программу обучения таких видов спорта как гиревой спорт в виде секций ДЮСШ и программ обучения бальным и спортивным танцам в г. Костаная, начиная уже с 1-класса, поскольку именно эти виды спорта обеспечены в полной мере тренерскими кадрами, активно развиваемыми Областными Федерациями в данных видах спорта, при этом эти виды спорта доступны школьному возрасту без существенных ограничений. Они также уникальны во многом и в первую очередь являются детально разработанными, системами

движений, позволяющими владеть телом как гармонически единым организмом, направленными развивать физические качества и контролировать функциональную подготовленность начиная с младшего школьного возраста. Постоянный мониторинг и практика применения здоровьесберегающих технологий позволяет нам утверждать, что современный уровень физического воспитания требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой умений и навыков, воспитание психологической устойчивости, воспитания ребенка как самостоятельной, творческой личности, но для того чтобы повысить эффективность учебного процесса, необходимы новые организационные, методические и научные идеи, поиск новых подходов к физическому воспитанию. Один из таких подходов предполагает использование в качестве содержательной основы физического воспитания средств одного из видов спорта в сочетании со средствами общеобразовательной направленности, обеспечивающими разностороннюю физическую подготовленность. При этом конечно же необходимо в каждом случае определять такое соотношение средств вида спорта и учебной программы отдельной школы, которое будет обеспечивать полноценное решение задачи подготовки как массового спорта так и обеспечение кадрового резерва ДЮСШ, сборной команды области в этих видах спорта. Образовательные физкультурные потребности необходимо формировать с начальной школы. Участие в соревнованиях, общение с ровесниками, которых объединяют одни интересы, намного обогатят жизнь современного ученика. И все это возможно с параллельным решением такой важной задачи как профилактика и предотвращение подросткового суицида, когда регулярные занятия гиревым спортом, бальными и спортивными танцами вырабатывают у ребенка волевые качества, самостоятельность, стремление к саморазвитию и достижению творческих целей, воспитывают в нем ценность значения нравственных принципов. Включение гиревого спорта, бальных и спортивных танцев в учебные программы значительно повысит заинтересованность учащихся, а эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр, позволит комплексно развивать широкий диапазон физических способностей. Практика доказывает необходимость перехода от традиционных средств, поэтому необходим постоянный поиск инновационного содержания программ физического воспитания при наличии научно обоснованной программы физического воспитания школьников, развитие и поддержка интереса школьников к гиревому спорту, бальным и спортивным танцам с самого раннего возраста с созданием ситуации успеха для каждого ребенка.

Успешная реализация такого инновационного подхода на сегодняшний день наиболее возможна в г. Костанайе, поскольку именно здесь сосредоточены квалифицированные тренерские кадры, образовательные учреждения с лучшей материально-технической базой с высоким уровнем наполняемости учащимися.

Он может включить в себя следующее:

1. Внедрение обязательных программ обучения бальным и спортивным танцам с 1-5 класс, с 5-11 класс на добровольной основе с учетом занятости детей в других спортивных секциях с привлечением тренеров областной федерации этого вида спорта.

2. Организация бесплатного спортивного питания для учащихся-спортсменов на базе нескольких школ г. Костаная.

3. Организация и проведение на постоянной основе на базе Костанайского педагогического университета им. Султангазина ежегодной Республиканской специализированной конференции учителей физиче-

ской культуры, тренеров ДЮСШ, профессиональных спортсменов, преподавательского состава ВУЗ, представителей отдела и РЦФК спорта Костанайской области с целью определения задач стоящих перед спортивным сообществом.

5. Открытие на базе КГПУ им. Султангазина обучающей программы степени Магистратуры по специальности Физическая культура и спорт, которая позволит учителям физической культуры повышать уровень своего образования с меньшими финансовыми затратами.

Процесс подготовки творческого ученика, способного самостоятельно определять приоритеты своего обучения как конечную цель процесса обучения невозможен без наличия творческого преподавателя, когда процесс обучения, при котором возможность и мотивацию к саморазвитию будет создаваться не только для ученика, но и для педагога очевидно и станет краеугольным камнем современной системы образования Республики Казахстан.

Список литературы:

- 1 Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина ; под ред. Б. А. Ашмарина. - М. : Просвещение, 1990. - 287 с.
- 2 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М. : Ф и С, 1988. - 132 с.
- 3 Драндров, Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов. - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. - 138 с.



ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ И МЕТОДИКА ЕЕ ОЦЕНКИ

Касымкан Абай Боташевич, выпускник факультета физической культуры спорта и туризма, **Плетнева Асият Галимжановна**, старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета им.У.Султангазина.

Прыгучесть – это качество довольно многогранное, интегрирующее в себе другие физические и координационные качества, проявление которых взаимосвязано и взаимообусловлено. Высокий уровень прыжка дает возможность волейболисту эффективно выполнять такие технические приемы, как нападающий удар, блок и подачу в прыжке.

При определении прыгучести спортсменов, занимающихся в секции волейбола, учитывалось то обстоятельство, что в прыжках с места и разбега различно участие в отталкивании сократительного элемента и упругих компонентов мышечно-связочного аппарата, в связи с чем достижения в подобных прыжках могут быть различными. Поэтому применялись два вида тестов.

Тесты физической подготовленности:

1. Измерение прыжка в длину с места. Испытуемые встают перед линией сектора прыжка в длину и выполняют 3 попытки прыжка в длину с двух ног с места. Исследователь записывает лучший.

2. Измерение прыжка в высоту с места двумя руками, касаясь стены. Испытуемые встают перед стеной, где отмечена сантиметровая шкала, и выполняют 3 попытки прыжка в высоту. Исследователь записывает лучший.

3. Выпрыгивание вверх из приседа на двух ногах с отягощением 5 кг. Испытуемые выполняют выпрыгивание на количество раз за 30 секунд.

4. Прыжки вверх отталкиваясь одной ногой с 1 – 5 шагов, доставая подвешенный предмет, который висит на одной высоте. Испытуемые выполняют прыжок вверх 10 попыток. Исследователь записывает результаты, сколько раз испытуемый достал подвешенный предмет.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на всех отделениях единые: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.

Данные контроля позволяют судить о возможностях волейболиста, а, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. Кроме того, эти данные позволяют вносить коррективы в планы становления «прыжковой» формы.

Тесты технической подготовленности:

1. Прием норматива прыжка в высоту способом «Перешагивание». Задача спортсмена преодолеть планку, как можно выше, на каждую из высот предоставляется по 3 попытки.

2. Прием норматива прыжка в высоту способом «Фосбери-флорп». Задача спортсмена преодолеть планку, как можно выше, на каждую из высот предоставляется по 3 попытки.

При тестировании необходимо соблюдать следующие правила:

- условия выполнения тестов должны быть стандартными (в одно и то же время, только в помещении или на воздухе, после разминки и т.д.);

- выбранные тесты должны быть постоянными на протяжении всего подготовительного периода;

- тестирование должно проводиться и оцениваться одним и тем же тренером (тренерами);

- к испытаниям допускать только здоровых спортсменов;

- для каждого физического качества использовать только один тест;

- контроль необходимо проводить в одно и то же время (утром или вечером).

Оценка прыгучести:

1. Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием разметки возможно выше (см) – три попытки (оценивается лучшая попытка);

2. То же, но определяется разница между величиной максимальной высоты доставания и показателем высоты, зафиксированной у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках (см) – три попытки (оценивается лучшая попытка);

3. «Тест Уччелли» – частное от деления высоты прыжка (тест 1) на длину тела с вытянутой рукой игрока, стоящего на носках – три попытки (оценивается лучшая попытка).

Оценка прыжковой выносливости.

1. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины – 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (количество прыжков) – одна попытка.

Попытка заканчивается при первом не доставании отметки.

2. Прыжки с разбега с доставанием одной рукой «максимальной» высоты (10 см) (количество прыжков) – одна попытка. Попытка прекращается при первом не доставании отметки.

3. Прыжки через планку (высота 75% от максимальной высоты прыжка волейболиста) толчком двух ног боком к планке (количество прыжков) – одна попытка.

4. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2) в течение 3-х мин для мужчин и 2-х мин для женщин с интенсивностью 12 уд/мин (мяч на удар набрасывает ассистент).

Оценивается попадание мяча в две мишени (квадраты 3х3 м), размеченные по боковым линиям за линией нападения.

Удары поочередно в обе мишени. Подсчитывается количество потерь мяча (удары в сетку, аут, мимо мишени) – одна попытка.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на юношах 15-16 лет, занимающихся волейболом. Проведены контрольные тестирования по результатам, которых мы выявили уровень развития их прыжковой подготовки.

Таким образом, в результате проведенной работы с экспериментальной группой были выявлены улучшения результатов по тестируемому показателю. Полученные нами результаты сравнения динамики технической и физической подготовленности спортсменов-прыгунов представлены в таблице 1.

Таблица 1. Динамика результатов физической и технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

мы выявили, что в процентном соотношении прирост показателей от способа «перешагивание» к способу «Фосбери-флоп» стал увеличиваться и составил 8,5% в экспериментальной группе, 3,5% в контрольной группе.

Таблица 1. Динамика результатов физической и технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	tф	Tгр	P
ОФП						
Прыжки в длину с места, см	начало	170,4	172,6	0,6	2,31	<0.05
	конец	175	175,2	0,06	2,31	<0.05
	%	2,7	1,5			
Измерение прыжка в высоту с места, касаясь стены, см	начало	227	226,6	0,09	2,31	<0.05
	конец	237	231,8	2	2,31	>0.05
	%	4,4	2,3			
Выпрыгивание вверх из приседа с отягощением 5 кг, раз/30с	начало	8,2	9,2	1,7	2,31	<0.05
	конец	11,6	10,2	2,06	2,31	<0.05
	%	41,5	10,9			
Прыжки вверх отталкиваясь одной ногой с 1 – 5 шагов	начало	5,4	5,6	0,06	2,31	<0.05
	конец	7,2	7,4	0,13	2,31	<0.05
	%	33,4	32,1			
Техническая подготовка						
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	начало	99	99	0	2,31	<0.05
	конец	107	101,6	2,67	2,31	>0.05
	%	8,1	2,6			
Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»	конец	116,6	105,2	2,82	2,31	>0.05
Прыжок способом	конец	107	101,6	2,67	2,31	>0.05

Как видно из таблицы 1, в результатах технической подготовленности произошли существенные сдвиги по сравнению с началом эксперимента. В экспериментальной группе результат в прыжке в высоту способом «перешагивание» улучшился на 8 см, где рост составил 8,1%; в контрольной группе результат улучшился на 2,6 см (2,6%).

В конце нашего эксперимента обе группы сдавали норматив прыжок способом «Фосбери-флоп», которому они обучались по разным методикам. Мы выявили, что средний результат в экспериментальной группе составил 116,6 см, что порядком выше результата в контрольной группе (105,2 см).

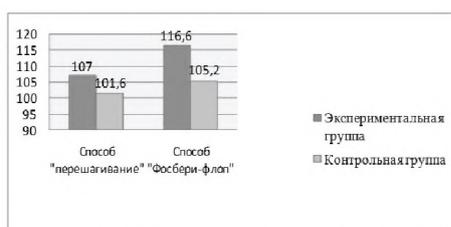


Рисунок 1. Динамика результатов технической подготовленности в конце педагогического эксперимента

Анализируя полученные результаты, мы сравнили показатели прыжка способом «перешагивание» и прыжка способом «Фосбери-флоп». Нами выявлено, что прирост показателей технической подготовленности спортсменов-прыгунов экспериментальной группы, тренирующихся в процессе педагогического эксперимента, оказался выше, чем в контрольной. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

Рисунок 1. Динамика результатов технической подготовленности в конце педагогического эксперимента.

Сравнивая результаты этих двух способов,

Таким образом, сопоставляя данные по технической подготовленности в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп, мы пришли к выводу: более высокий прирост показателей технической подготовленности в экспериментальной группе связан с пониманием техники прыжков в высоту, которая была достигнута специальными упражнениями, представленными в нашем исследовании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
2. Барчуков, И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. – М.: Кронус, 2011. – 247с.
3. Евсеев Ю.И., Теория и методика физического воспитания./ Евсеев Ю.И..- Ростов н/д: Феникс, 2008. – 381 с.
4. Письменский И.А., Волейбол./ Письменский И.А.– Минск, ФиС, 2014. – 200 с.
5. Виленский М.Я., Тактическая подготовка волейболистов. / Виленский М.Я. – М.: 2013. – 163 с.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ НА УРОКЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Губайдуллина Оксана Валентиновна,
преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский колледж бытсервиса».

Адаптивная физическая культура понятие более молодое в отличии от лечебной физической культуры. Если ЛФК это метод лечения и средство реабилитации, который использует методики физического воспитания, то адаптивная физическая культура – это скорее средство реабилитации и социализации, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья, а также спортивное направление. Обе дисциплины базируются на теории и методике физической культуры, однако ЛФК больше оперирует медицинскими понятиями такими как «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию», тогда как АФК спортивными и педагогическими – «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация». Исходя из этого адаптивная физическая культура используется в учебных заведениях.

Адаптивная физкультура для студентов с ограниченными возможностями здоровья формирует:

- понимание собственных физических возможностей;
- способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни;
- выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни;
- желание улучшать свои навыки и физические возможности;
- способность адаптироваться в обществе.

Адаптивная физическая культура является составной частью медицинского восстановления детей с отклонениями в здоровье, способ регулярной функциональной терапии, который использует физические упражнения для сохранения телесно-двигательных возможностей ребенка, открытия его внутренних резервов в лечении заболевания, которое было вызвано вынужденной гиподинамией.

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Главную роль занимают физические упражнения, благодаря которым учитель производит направленное воздействие на ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, решает вместе с ним развивающие, коррекционные, воспитательные, оздоровительные и профилактические

задачи. Вследствие много повторного выполнения упражнений ученик улучшает свою физическую форму, совершенствует движения и развивает новые двигательные возможности. Также результат от регулярных физических упражнений способствует большому количеству изменений биологических структур и функций. Человек с ограниченными возможностями здоровья в любом возрасте может прибегнуть к физическим упражнениям, и они будут давать положительный результат, но особенно сильно адаптивная физическая культура влияет на растущий организм.

Хочется предоставить небольшой комплекс упражнений для разминки на уроке по адаптивной физической культуре. Каждый комплекс можно использовать в течение 2-3 недель. Перед занятиями обязательно стоит учесть индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Комплекс упражнений.

- 1) И.П.- Основная стойка.
1-2 поднять руки вверх, тянуться вверх
И.П. («Растём») 6-8 раз
 - 2) И.П.- о.с., ноги врозь
Круговые движения руками вперед, затем назад
6-8 раз в каждую сторону
 - 3) И.П.- о.с., ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью
1-2 резкий поворот влево
3-4 резкий поворот вправо- то же, 6-8 раз в каждую сторону
 - 4) И.П.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх
сесть, руки вперед
и.п. 10-15 раз
 - 5) И.П.- лежа на животе, руки вверх
1-2поднять правую руку и левую ногу
и.п.
поднять левую руку и правую ногу
и.п. 5-6 раз в каждую сторону
 - 6) И.П.- лежа на спине
поднять ноги вверх
скрестные движения ногами влево-вправо
и.п. («Ножницы») 5-6 раз
 - 7) И.П.- лежа на животе, руки вперед
прогнуться, поднять руки
руки в стороны
руки вперед
и.п. 6-8 раз
 - 8) И.П.- о.с., ноги врозь
поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки.
и.п.
 - 9) И.П. – основная стойка, пятки вместе носки врозь.
1 - поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки.
2- И.П. 5-6 раз
- И.П. – основная стойка, ноги врозь.
1 – руки вверх через стороны

наклон вперед руки в сторон
руки через стороны вверх, выпрямиться
И.П. 4 –5 раз

10) И.П. – основная стойка, ноги врозь.
1 – руки вверх через стороны
2– 6 наклон вперед руки в стороны
7– руки через стороны вверх, выпрямиться
8 – И.П. 4 –5 раз

11) И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища
1 – 2 -руки через стороны вытянуть вперед,
прогнуться,поднять руки
3– 4 - И.П. 5-6 раз

12) И.П. – лежа на животе, голова на согнутых в лок-
тях руках, лежащих на полу
1 – поднять две ноги
2 – 3 – Фиксировать положение
4 – И.П. 5-6 раз

13) И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища
1 – 2 -руки через стороны вытянуть вперед, прогнуть-
ся, поднять руки
3– 4 - И.П. 5-6 раз

14) И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища
1 – поднять руки вверх
2 – 6 – потянуться руками вверх со всей силы
7 – 8 – И.П. 4 –5 раз

15) И.П. – о.с., руки на пояс,
поднять плечи вверх - вдох
опустить – выдох
4 – то же «Удивляемся» 4-6 раз

16) И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед
1-7- скрестные движения рук перед грудью
8- и.п. «Ножницы» 2-3 раза

17) И.П. – упор стоя на коленях
правая нога вверх
и.п.
4- то же левой ногой «Кошка показывает лапки» 4-5
раз

18) И.П. – лежа на животе, руки вперед соединив ла-
дони, ноги вместе
поднять голову, грудь, ноги, вытянув руки
и.п.
4 то же «Лодочка» 4-5 раз

19) И.П. – лежа на спине
3- сесть, руки вперед
4- и.п. «Кто быстрее сядет» 4-5 раз

20) И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, на полу
3- поднять согнутые ноги, удерживая прямой угол в
тазобедренных суставах
4- и.п. «Полочка» 3-4 раза

21) И.П. – о.с.
2-поднять руки через стороны вверх, одновременно
поднимаясь на носки
3- 4- и.п. «Вырастим большими» 3-4 раза



Кіріктірілген сабаққа қысқа мерзімді сабақ жоспары «Дене шынықтыру», «Валеология». 11 сынып

Сабақты Қостанай қаласындағы ФМН НЗМ дене шынықтыру мұғалімдері Д.Ченцов, А. Гачаев бірлесіп жасады. Сабақтың тақырыбы: «Қауіпсіздік ережесі. Акробатикалық жаттығулар кешені».

Сабақтың мақсаты: «Денсаулықты жақсартуға бағытталған физикалық белсенділік көмегімен басқаларға қауіпсіз сабақтар өткізу». Бұл сабақ 10–11 сыныптарға алынған «Валеология» пәнінің кіріктірілген компонентін ескере отырып құрылды. Сабақта оқушылар жарақаттардың түрлерімен танысады және алғашқы көмек көрсету дағдыларын қолданады.

Жоспар бойынша сабақтың қайталама дайындық бөлігінде, оқушылар жұптасып жұмыс істейтін жарақаттың түріне байланысты бір-біріне алғашқы медициналық көмек көрсету тапсырмасын орындайды. Сабақтың негізгі бөлігінде физикалық қасиеттерді дамытуға арналған жаттығуларды (ЖДЖ) топтарда құрастырады.

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: Бөлім 3: «Гимнастика».		Мектеп: Қостанай қ. ФМН НЗМ
Күні:		Мұғалім аты-жөні: Гачаев А.А. Ченцов Д.С.
Сынып: 11	Қатысқандар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы:	Қауіпсіздік ережесі Акробатикалық жаттығулар кешені	
Оқу мақсаты	11.3.4.4. Денсаулықты нығайтуға бағытталған физикалық белсенділік арқылы басқалар үшін қауіпсіз сабақ өткізу	
Сабақ мақсаты	Оқушылар жасай алады: <ul style="list-style-type: none"> • Физикалық жаттығуларды орындаудағы қиындықтар мен қауіптерді түсіну; • Жарақат алған кезде алғашқы медициналық көмек көрсету; • Денсаулықты жақсартатын гимнастикалық жаттығуларды жасау. 	
Бағалау критерийі:	1.Физикалық жаттығуларды жасағанда ҚЕ сақтау. 2.Гимнастикалық жаттығуларды дұрыс орындау, денсаулықты насихаттау. 3.Жарақат алған кезде алғашқы көмекті көрсету.	
Тілдік мақсат	Оқушылар жасай алады: Сабақ барысында гимнастиканың қауіпсіздік ережелеріне байланысты дағдыларды талқылайды, әр түрлі жарақаттарға көмектеседі. Пәндік лексика және терминология: <ul style="list-style-type: none"> • бағыт: артқа, алға, бір жаққа • динамика: жылдам, баяу • қарым-қатынас, идеялар, әрекеттер, жүйелілік • ептілік тепе-теңдік • үйлестіру, күш, төзімділік, икемділік • жарақат • алғашқы көмек 	
Құндылықтарды арттыру	Сабақ академиялық адалдық, ұйымшылдық және сабақта қауіпсіздік ережелін сақтау қабілеттерін дамытуға бағытталған	
Пән аралық байланыс	Қауіпсіздік негіздерін зерделеу кезінде валеологиямен байланыс	
АКТ қолдану дағдылар	Көрсетілген слайдтардан қажетті ақпаратты алу мүмкіндігі	
Алдыңғы білім	Оқушылар дене тәрбиесі сабақтарында алдыңғы сабақтарда алынған гимнастикалық жаттығулардың орындау дағдыларын біледі	

Сабақ барысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
Сабақтың басы 10-12 мин	Ұйымдастыру кезі. Оқушыларды сапқа тұрғызу сәлемдесу, сабақ мақсаттарымен, жетістік критерилерін таныстыру.	Проектор. Сабақ тақырыбы, мақсаты, бағалау критерийі, слайдтары
	Жарақаттанудың алдын алуы (С) Оқушылар жарақат алудың мәселесін талқылайды. Жарақат алудың түрлері мен себептері. Жарақат түрлері. Жарақаттарға алғашқы көмек. Адамның мінез-құлқынан туындаған жарақаттар. Сыныптағы әртүрлі жағдайларда қауіпсіз адамның мінез-құлқы. Алғашқы көмек жинағы.	Проектор. Слайд. Гимнастика сабағында жарақат түрлерін презентация арқылы көрсету.
	(Ж,Қ) Оқушылар жарақат алу түріне байланысты кезек- пен бір-біріне көмек көрсетеді. Тәжірибелік жұмыс: алғашқы көмек көрсету дағдыларын дамы- ту.	Алғашқы көмекке арналған медициналық жинақ. «Гимнастика сабағында әдеттегі жарақаттар» мақаласына сілтеме 1. https://studopedia.info/2-100956.html 2. https://www.uchmet.ru/library/material/163961/100008/
	Оқушылар ҚЕ сақтай отырып тап- сырманы орындайды. Жаттығулар дененің бірте-бірте дамуына ықпал етеді. Жүру. 1. Жаттығулар дұрыс тұрақтылықтың дамуына ықпал етеді. Оқушылар арқаны түзу ұстап жүруіне көз жеткізу. - қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру. - қолды белге қойып өкшемен жүру. - жартылай отырып жүру. - табанның ішкі жағымен жүру; - табанның сыртқы жағымен жүру.	Мұғалімнің көрсетуі.
	Жүгіру : Жүріске ауысып, тыныс алу жаттығуларын орындау.	
	Бір бағаннан төрт бағанға бір қатар және екі қатар арқылы бөліну. ЖДЖ доппен. Оқушы өткізеді.	
	Кешенді жаттығуларды жасау кезінде оқушыларды бағалаңыз, қателіктерді түзетіңіз Дескрипторы: -Қауіпсіздік ережені біледі; -Жаттығу кезінде қауіпсіздік ережені сақтайды; - Жүктеме алдындағы жаттығуды не үшін жасау керектігін біледі. Төрт бағаннан бір бағанға бір және екі қатар арқылы сапқа тұру.	Карточка ЖДЖ.

Негізгі бөлім 25-28 мин	(Ж,Т,Ж) Жалпы дамыту жаттығулар кешені (Ж, Д ,Ж) Оқушылар физикалық қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар жиынтығын жасайды. Жалпы дамыту жаттығулар кешенін жасағанда әр түрлі бұлшықет топтарындағы жұмыстарға назар аудару оқушылардың әл-ауқатын бақылау.Ағзаны қалыпқа келтіру кезінде жасалатын кешенді жаттығуларда үзіліс беру.	Скакалка, гимнастикалық кілемшелер, гимнастикалық таяқ, скакалка. ЖДЖ карточкалары, интернеттегі кешенді жаттығулар нұсқаларын тәуелсіз іздеуге арналған планшет, ноутбук
Қорытынды 3-5 мин	Бір сапқа тұру Төмен қарқында қозғалмалы ойын Рефлексия өткізу Сабақты қортындылау. Спортзалдан шығу.	Ойынға сілтеме https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvizhnie-igri-maloy-intensivnosti-2296221.html Талқылауға арналған сұрақтар, слайдтар.
Дифференциация - Сіз неғұрлым қолдау көрсетуді қалай іске асырасыз? Сіз неғұрлым қабілетті оқушыларға қандай міндеттерді қоюды жоспарлайсыз?перед более способными учащимися?	Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз?	Деңсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы
Оқушыларға тапсырмада сәтті нәтижеге жету үшін қажетті дағдыларды түсіндіруге және көрсетуге көмек көрсетіледі.	11.3.4.4 сәйкес оқушылардың білімі мен дағдыларына қалыптастырушы бағалау. Денсаулықты нығайтуға бағытталған физикалық белсенділік арқылы басқалар үшін қауіпсіз іс-шаралар жүргізу. Тапсырмаларды орындау кезінде оқушылар оқу материялын түсіну деңгейін анықтауға мүмкіндік беретін критерийлер бойынша бағаланады.	Оқушылар гимнастикалық жаттығуларды жасағанда қауіпсіздік ережені сақтайды
Сабақ бойынша рефлексия Сабақ мақсаттары дұрыс қойылған ба?	Сабақты көрсету үшін осы бөлімді пайдаланыңыз. Сол бағандағы сабақ туралы ең маңызды сұрақтарға жауап беріңіз	
Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?	Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)? 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланыңыз)? 1: 2: Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? 1: 2:	

Физкультурно-оздоровительное интегрированное занятие для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Юные пожарные»



Артемова Ирина Феликсовна, учитель физической культуры КГУ «Рудненский территориальный центр оказания социальных услуг» акимата города Рудного ГУ «Рудненский городской отдел занятости и социальных программ».

Цели и задачи:

Обучение подражательным упражнениям для общей физической подготовки. Формирование навыков и знаний по противопожарной безопасности

Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости. Развитие координации движений

Воспитание уважения к профессии пожарного, формирование сплоченного детского коллектива

Сценарий и ход занятия
Под звуки марша дети входят в зал. Учитель физической культуры сообщает цели и задачи занятия.

Смотр команды.

Задание: Ритмическая ходьба с речитативом (речёвки)

- Победит огонь коварный тот, кого зовут пожарный!
- Крепко помните, друзья, что с огнём шутить нельзя!
- У нас на всё один ответ, пожарам дружно скажем «НЕТ!»

Учитель физической культуры: - Пожарные - это люди героической профессии. Чтобы они могли выполнять свою работу, они должны быть хорошо физически подготовленными, сильными и смелыми. В детской книге «Рассказ о неизвестном герое», парень, который спас девочку из огня, носил на груди знак «Готов к труду и обороне», сокращённо ГТО. Такие значки были раньше у всех, кто занимался спортом и физкультурой.

Психолог: - Огонь повседневный наш друг, но когда мы играем с огнём, он становится нашим врагом. Я загадаю вам загадки, а вы попробуйте их отгадать!

Он - друг ребят, но когда с ним шалят, он становится врагом и сжигает всё кругом (огонь)

Смел огонь! Они - смелее! Он силен! Они сильнее! Их огнём не напугать, им к огню не привыкать (пожарные)

Что за тесный-тесный дом, сто сестричек

жмутся в нём. И любая из сестричек может вспыхнуть, как костёр. Не шути с сестричками, тоненькими... (спичками!)

На привале нам помог. Суп варил, картошку пёк, для похода он хорош, да с собой не понесёшь (огонь, костёр)

Учитель физической культуры - Нам необходимо оповестить всех о возгорании.

Первое упражнение - прибежать, взять колокольчик и позвонить. Дети поочередно выполняют задание.

Учитель физической культуры : - Сам не справишься с пожаром, этот труд не для детей, не теряя время даром, 101 звони скорей!

Второе упражнение - подбежать к телефону, набрать 101 и крикнуть «Пожар!»

Сюжетно-ролевая игра по мотивам сказки К.И. Чуковского «Путаница»

Учитель физической культуры: - Вы помните, ребята, в сказке, лисички взяли спички, к морю синему пошли, море синее зажгли? Давайте поможем крокодилу потушить пожар!

Эстафеты с подражательными гимнастическими упражнениями.

Прибегали два курчонка, поливали из бочонка - Бег с движениями рук, согнутых в локтях к себе и от себя

Приплывали два ерша, поливали из ковша - Быстрая ходьба с движениями пловца - руки вверх, в стороны, соединить под грудью, снова вверх

Прискакали лягушата, поливали из ушата - Перемещение в низком приседе, прыжок вперёд с опорой на руки

Зайки прискакали, листочками махали - Прыжки вперёд толчком двух ног, руки согнуты перед собой

Лошадки примчались, копытами стучали - Бег галопом

Прибегали два бобра, поливали из ведра! - Быстрый бег

Тараканы приползали и из лейки поливали - Передвижение из упора сидя сзади

Собачки пришли, огнетушитель нашли! - Движение на четвереньках

Змеи приползали, из шланга поливали! - Ползти по-пластунски

Учитель физической культуры : - Тушат, тушат, не потушат, заливают, не зальют! Тут бабочка прилетела, крыльшками помахала

Выбегает «Бабочка» - крыльшки - гимнастическая палка за спиной, под локтями

Учитель физической культуры : - Раз-раз, и огонь погас! Вот обрадовались звери, засмеялись и запели!

Произвольные танцевальные движения под музыку

Психолог: - Сейчас сыграем в игру, которая называется «Топай - хлопай» Если вы со мной согласны, вы хлопаете, а если нет, то топаете

Игра «Хлопай, топай»

1. Всем ребятам нужно знать, что с огнём нельзя играть. Это все ребята знают?
2. Спички весело горят, будем с ними мы играть?
3. Толя убежал за дом, там играет он с костром.
4. Все ли дети тут послушны?
5. А с огнём они играют?
6. В подвале костры разжигают?

7. Таня с Ниной играют, на кухне газ зажигают.
8. Палит листья мальчик Тихон, у костра он скачет лихо. Дайте дети мне ответ, хорошо ли это?
9. Под столом играет Света, зажигает она свечи. Дайте, дети, мне ответ, хорошо ли это?
10. Там, где краски, газ, бензин можно быть огню вблизи?
11. Вот свеча горит – огонь! Ты огонь попробуй, тронь! Дайте, дети, мне ответ, будет больно или нет?
12. Если же большой огонь, дымом всё объято, выбежать из дома вон нужно всем ребятам?

Психолог и дети - Правила пожарные без запинки знаем!

Правила пожарные строго соблюдаем!

Учитель физкультуры: - Вы славно потрудились на тушении пожара.

Вы награждаетесь сладкими призами!

Участникам под звуки марша уходят из зала.



Туризм - как средство воспитания



Оразалин Олжас Касымович, педагог дополнительного образования ГККП «Детско-юношеский центр «Жас-Улан» отдела образования акимата города Аркалыка, руководитель туристско-спортивного клуба «Эдельвейс».

Проблема образования в туризме приобретает особую остроту и жизненную необходимость как для всего общества в целом, так и для всестороннего развития молодежи. В условиях научно-технического и социального прогресса возрастает потребность в усвоении человеком большого объема разнообразной информации, быстром обновлении знаний, совершенствования умений. Но, в то же время, наблюдается тенденция в отсутствии интереса у подрастающего поколения к событиям и жизнедеятельности окружающего мира. Важными направлениями современного образования являются развитие школы будущего и сети дополнительного образования в сфере туризма с целью приобщения подростков к культурной жизни в обществе, к сосуществованию в коллективе. Одним из основных видов деятельности педагогических кадров на данном этапе является развитие у подрастающего поколения познавательной активности, побуждение учащихся мыслить самостоятельно, умение анализировать окружающую действительность.

Туризм имеет комплексный характер, основывается на знаниях из различных областей науки – географии, истории, биологии, краеведения, экологии, спорта. Туризм в своей основе строится на активном физическом и духовном развитии, в реализации и расширении знаний, что говорит о его образовательной функции. Образовательная функция туризма содержит в себе огромный потенциал по формированию у учащихся познавательной активности. Возвращаясь к вышеизложенному, следует подчеркнуть, что образовательная функция туризма как раз и содержит в себе развитие у учащихся учебно-организационных и поисково-информационных умений и навыков. Эти умения и навыки составляют учебно-познавательную коммуникативную деятельность. Коммуникативная деятельность человека является формой его реального существования. В условиях дополнительного образования коммуникативная де-

ятельность учащихся занимает ведущее место и пронизывает их совместную практическую деятельность.

Совместная практическая деятельность учащихся в туристском объединении должна основываться, в первую очередь, на интересе, увлечении конкретным делом, осмыслении работы, и уже во вторую – на занятиях теоретического и практического характера по изучению основ туризма. К организации познавательной деятельности учащихся, развитию у них познавательной активности, а также к методике организации учебно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования по туристскому направлению требуется особый подход. Сущности учебно-познавательной сферы учащихся заключается в активном и целенаправленном поиске, в получении новых знаний. Процесс усвоения знаний, понятий должен быть неразрывно связан с их применением, поэтому организация познавательного процесса в туристском объединении располагается всеми необходимыми возможностями. Усвоение знаний учащимися носит активный характер, выражающийся в мыслительных операциях: анализе и синтезе, установлении причинно-следственных связей, обобщении и систематизации, абстракции и конкретизации. В основном, вся работа туристского направления носит практический характер. Особое место занимают наблюдения, когда учащиеся, выполняя какие-то самостоятельные действия, примеряют на себя роль исследователей, совершающих новые для себя открытия. Их интерес подкрепляется, пороги любознательности расширяются, отчетливо проявляются взгляды и убеждения. В учебно-познавательной деятельности чувственная ступень познания, мышление и практические действия находятся в тесной взаимосвязи, что способствует более эффективному развитию познавательной активности. Развитие познавательной активности через туристско-краеведческую деятельность позволяет осуществить интеграцию теоретических знаний в жизненную практику, что особенно значимо в до профессиональной подготовке на современном этапе образования молодежи.

Вот уже на протяжении 10 лет городская детско-юношеская организация «Жас-Улан» г. Аркалык реализует проект государственного социального заказа «Ауылым – алтын бесігім», внося огромный вклад в развитие внутреннего туризма региона.

Ежегодно именно летняя пора является самым «горячим» сезоном экспедиций, вся работа проделанная в кабинетах реализуется на практике, в полевых условиях. Огромное количество памятников истории, культуры, архитектуры и природы расположено на территории южного региона Костанайской области. Их неизвестность и недоступность на протяжении многих лет создало вокруг них столько тайн и загадок, которые привлекают к себе сегодня не только ученых, исследователей, но обычного туриста, жаждущего познать неизвестное.

Поэтому участники проекта решили собрать весь накопленный материал за время экспедиционных выездов, в полноцветный путеводитель кольцевых маршрутов по южному региону Костанайской области.

Изданный путеводитель будет включать в себя подробное описание маршрутов, координаты, километраж, наличие сотовой связи, состояние дорог, возможность останки на ночлег (разбивка лагеря).

Именно с этой целью активная молодежь нашего города начала свои путешествия по бескрайним просторам наших степей. Ребята уже успели апробировать 5 кольцевых маршрута, общей протяженностью более 1000 километров. Участникам предоставилась возможность самостоятельно не только описывать хронометраж выездов, но и точно определять координаты объектов с помощью GPS-навигатора, умело

обращаться с металлоискателем и испытать себя в качестве оператора квадраноптера.

Далее участников проекта ждут более продолжительные маршруты с разбивкой бивуака на ночлег, где ребята распробуют весь колорит и романтику туристской жизни с интересными историями и песнями у костра





Областной семинар в Фёдоровском районе



Областное совещание с методистами Костанайской области



Областной семинар "УВЕРЕННЫЙ ШАГ В БУДУЩЕЕ" для молодых учителей



Региональный туристский фестиваль "ЕВРОПА-АЗИЯ"



Региональный туристский фестиваль "ЕВРОПА-АЗИЯ"



Областной семинар в Узункольском районе



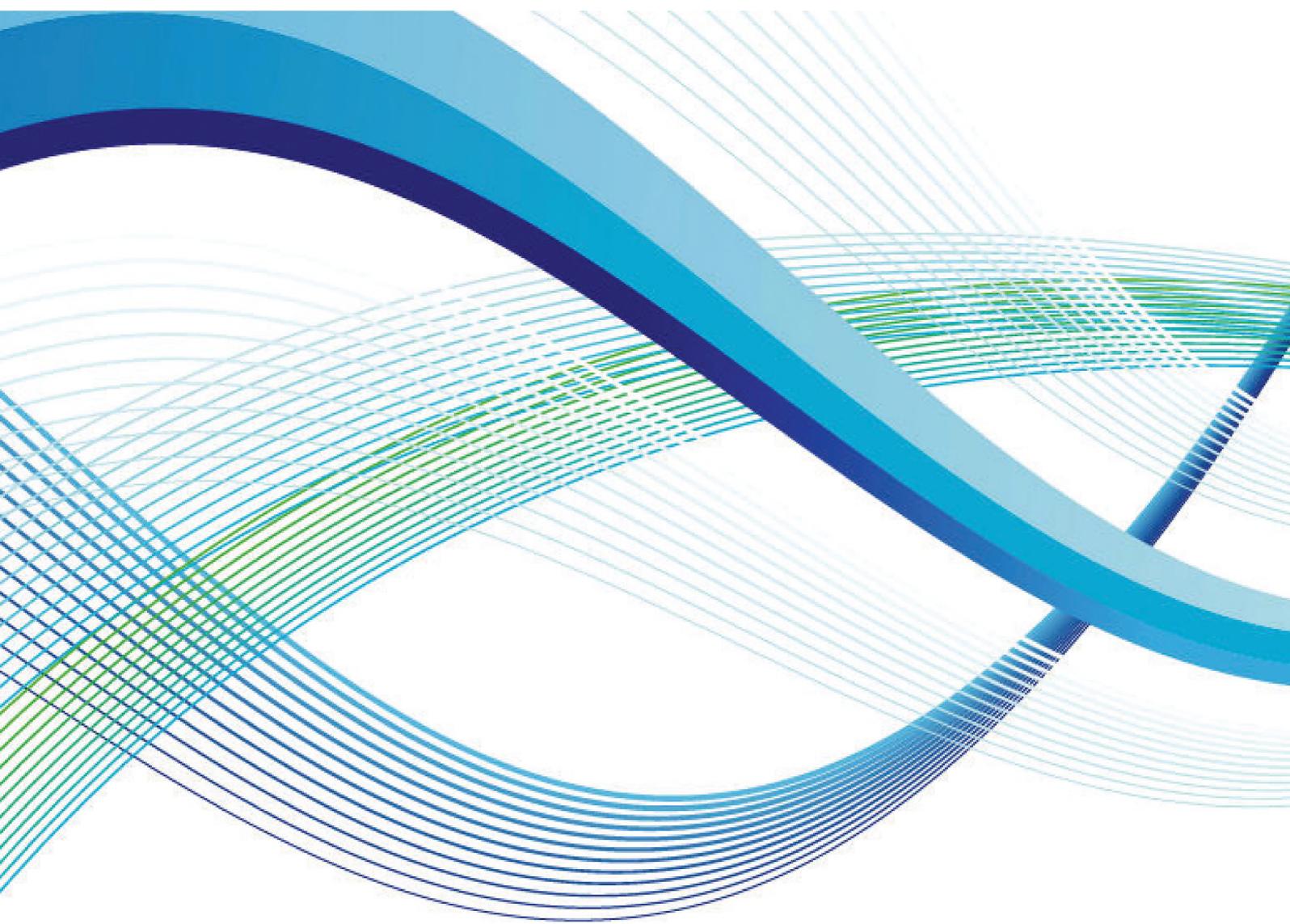
Областной семинар в Узункольском районе



Спартакиада среди лагерей отдыха

«Мы, материалисты, — люди светлой жизнерадостности, мы — люди здоровья, и поэтому мы признаем гигантское значение физкультуры»

Василий Луначарский (писатель, переводчик, публицист, критик, искусствовед).



ISSN 2310-693X



0 3

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