

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



ЖАҢҒЫРУ



№1 (28)

31 МАРТА 2020 ГОДА

Проблемы травматизма на уроках физической культуры

стр. 4

Развитие функциональной грамотности на уроках физической культуры

стр. 15

Использование подвижных игр при обучении детей спортивной игре «Волейбол»

стр. 20



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января - 31 марта 2020 года

ОТДЕЛ СПОРТА

24-27.02.2020

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ

28.01.-20.02.2020

ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ. ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ. В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЕННОЙ ГОДУ ВОЛОНТЕРОВ

5.03-19.03.2020

ШАХМАТЫ. ГИРЕВОЙ СПОРТ. ДЗЮДО. ШАШКИ. ТОГЫЗКУМАЛАК В ПРОГРАММЕ X ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

10-13.12.2019

ТУРИНИР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ 2009-2010 Г.Р.

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

21.02.2020

ОБЛАСТНОЙ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР "ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

22.02.2020

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И СКАЛОЛАЗАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ КОСТАНАЙСКОЙ СПЕЦ.ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

03.03.2020

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА И СКАЛОЛАЗАНИЯ ДЛЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ШТАБА "ЛИГА ДОБРА". "ЛИГА ВОЛОНТЕРОВ"

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

14.02.2020

ЗАСЕДАНИЕ ОБЛАСТНОГО МЕТОДИЧЕСКОГО СОВЕТА

21.02.2020

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ"

19.03.2020

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

31.02.2020

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В САРЬКОЛЬСКОМ РАЙОНЕ

31.02.2020

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 туризма
Костанайского государственного педагогиче-
ского 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
ТОО “Үміт-2018”,
г. Кокшетау, ул.Потанина, 31,
тел. 8 (716-2)72-20-25
Общий тираж: 500 экз.
Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **А.Н. Титаренко, Е.В.Бойчук.** Проблемы травматизма на уроках физической культуры

5 **Н.С. Крутикова, С.М.Карабут.** О пользе проведения урока физической культуры на коньках

6 **К.А. Калиев.** Физическая культура и спорт как ключевые элементы воспитательного процесса в Карагайлинской средней школе

ИНТЕРЕСНО / КЫЗЫКТЫ

8 **С.Б.Нурписова.** Жеңіл атлетиканы меңгертудің маңызы мен тиімді жолдары

9 **М.С.Нурпеисов.** Қазан доп-ұлттық ойыны

10 **Е.Б.Мамаев.** Фастфудтың бала денсаулығына әсері

12 **Р.К.Дарушканов.** Мүмкіндіктері шектеулі балаларға арналған спорттық-сауықтыру туризмін ұйымдастыру ерекшеліктері мен мәселелері

14 **А.А.Рынашко.** Причины, отрицательно влияющие на физическое развитие старшеклассников

15 **С.Н.Анцупова.** Развитие функциональной грамотности на уроках физической культуры

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

18 **З.М.Волкова.** Игра-соревнование «Турнир любимого мяча»

20 **В.И.Петрущенко.** Использование подвижных игр при обучении детей спортивной игре «Волейбол»

22 **Р.Ю.Сарамов.** Роль соревновательных упражнений и игр на уроках физической культуры

25 **Ж.Хайрат.** Краткосрочный план урока «Изучение технических приемов в играх»

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Титаренко Александр Николаевич, Бойчук Евгений Владимирович, учителя физической культуры «Затобольская школа-гимназия» отдела образования акимата Костанайского района.

В Казахстане высокий уровень травматизма детей. Только в 2017 году более 27 тысячам детей потребовалась госпитализация, и более 1,2 тысячи детей скончались вследствие травм.

Ежегодно страна теряет более 1000 детей в возрасте от 0 до 18 лет от внешних причин смерти, около 200 тыс. получают различные травмы. В 2018 году в Казахстане от внешних причин умерли 1054 детей в возрасте до 18 лет, 171 693 ребенка стали жертвами травм и отравлений. Из них 5043 – школьные, а 4720 – спортивные. Всего на эти травмы приходится около 15%. Стоит отметить, «школьные» травмы – это травмы, полученные в пределах школы. Однако травмы, полученные, к примеру, на уроках физкультуры, считаются «спортивными». Больше всего травмам подвержены мальчики – на них приходится 64% случаев, что объясняется их большей подвижностью. Такие данные приводит Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).

Рейтинг самых частых «школьных» и «спортивных» травм:

1. Травмы верхних конечностей (42,8%) – травмы запястья, кисти и локтей.
2. Травмы нижних конечностей (31,9%) – вывихи, растяжения, переломы стопы, травмы коленей, мышц и сухожилий.
3. Травма головы (13,8%) – чаще всего сотрясения различных тяжестью.
4. Травмы живота, нижней части спины, поясничного отдела позвоночника и таза (4,2%) – травмы тазобедренных суставов, бедра и позвоночника чаще всего.
5. Травмы грудной клетки (2,7%).
6. Последствия травм, отравлений и других воздействий внешних причин (1,3%).
7. Травмы шеи (1,2%).

В последнее время в области остро стоит проблема травматизма школьников на уроках физической культуры и в школе. Дети получают травмы разной тяжести, начиная от различных ушибов, до несовместимых с жизнью увечий. Согласно данным газеты «Московский Комсомолец», в последнее время: «Во всех развитых странах количество смертей детей и подростков, в том числе и на уроках физкультуры, значительно увеличилось». В чем же кроется причина такой печальной статистики?

На самом деле существует множество причин развития этой негативной тенденции. Так, например, по мнению врачей, причинами высокой смертности являются: возросшая нагрузка на современных детей, медицинский прогресс, плохая экология и некачественное питание.

Дело в том, что сегодня, в век компьютерных технологий, развития электронно-информационных систем, на поколение сегодняшних подростков приходится множество заданий школьной программы, связанных непосредственно с работой на компьютерах. Речь также идет об увеличении объема домашних заданий, которые подразумевают под собой: огромное количество времени в сидячем положении, нехватке свободного времени, замену полноценного приема пищи – перекусами. Таким образом, у детей с детства могут появиться так называемые «профессиональные болезни», такие как: ухудшение зрения, искривление позвоночника, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.

Здесь возникает следующая причина травма-

тизма с летальным исходом. Дело в том, что зачастую о существовании более серьезных болезней не всегда знают педагоги физической культуры. Однако нельзя говорить о том, что виноват всегда педагог. В данном случае, в первую очередь, о состоянии здоровья своего ребенка обязаны знать его родители, и соответственно, если у учащегося существует заболевание и в случае, если занятия физкультурой запрещены при данном заболевании, родители должны своевременно предоставить справку об освобождении ребенка от занятий. В своей практике сталкивался, что родители только в сентябре начинают ходить по больницам, чтобы взять справку на ребенка.

Но к счастью, не все случаи травматизма заканчиваются смертью ребенка. Поговорим о менее тяжелых последствиях. В каждом виде спорта спортсмены рано или поздно сталкиваются с травмами разной тяжести. Но речь идет о спортсменах, людях, которые серьезно занимаются определенным видом спорта. Но каковы же причины травматизма детей на обычных уроках физкультуры, которые не предполагают больших физических нагрузок?

В первую очередь могу сказать о том, что дети по своей природе очень любопытны и активны. Учитель не может уследить за каждым ребенком из класса. Поэтому стараемся научить учеников дисциплине, объясняя им инструкции по осуществлению тех или иных физических упражнений как без, так и со спортивным инвентарем. Однако не все дети послушны, внимательно слушают и воспринимают слова учителя. Таким образом, главной причиной травмирования детей становится нарушение ими дисциплины, а также инструкций техники безопасности при выполнении различного рода физических упражнений. В своей практике часто сталкивался со случаями получения травм на уроке, а после детального выяснения обстоятельств получения травмы у учеников выясняется, что он на перемене в классе баловался и падал со стула или бежал в коридоре, где при столкновении падал на пол. То есть травма была получена до начала урока физкультуры, ученик умалчал характер травмы, а на уроке только ее усугубил. Но раз уж обучающийся все-таки получил травму, то преподаватель обязан показать его медицинскому работнику школы. Если травма получена с тяжелыми последствиями, то сразу надо поставить в известность администрацию школы, медицинского работника и родителей ребенка.

При такой ситуации необходимо минимизировать детский травматизм. Для этого мы разрабатываем различные мероприятия по профилактике травматизма на уроках физической культуры. В качестве мер профилактики и защиты обучающихся от травматизма рекомендуем:

- 1) готовить своевременно к занятию спортивный зал, инвентарь, снаряды, гимнастические маты;
- 2) допускать детей к занятиям на спортивных снарядах только после общефизической разминки;
- 3) выполнять правила страховки и сами страховки при выполнении упражнений;
- 4) исключить замену учителя случайными людьми;
- 5) соблюдать учащимися школьной дисциплины.

Таким образом, существует множество причин школьного травматизма на уроках физкультуры, которые зависят как от преподавателей, так и от самих

детей и их родителей. На данный момент эта проблема очень актуальна, и ее решение не терпит отлагательств. Для этого Министерством образования создаются различные положения, которые направлены на профилактику травматизма в процессе обучения и включают в себя: определенные правила проведения уроков для преподавателей, правила поведения обучающихся на уроках физической культуры, обсуждение данного вопроса с родителями и донесения до них необходимых сведений, касающихся самочувствия их ребенка на занятии. Чем быстрее будет решена данная проблема, тем меньше детей получат травмы.

Ведь наше здоровье сегодня – это залог нашего завтрашнего успеха!

Использованные источники:

1. Источник: <https://24.kz/ru/news/polezno-znat/item/261082-rejting-samykh-chastykh-shkolnykh-i-sportivnykh-travm>

2. Газета «Московский Комсомолец» [Электронный ресурс] // <http://www.mk.ru/social/2017/10/09/211-pogibshikh-na-urokakh-fizkultury-shkolnikov-pochemu-tak-mnogo.html>

3. <http://ru.egemen.kz/article/203211-doklad-opolodgenii-detey-v-kazakhstane-v-2018-godu>

4. <https://kursiv.kz/news/obschestvo/2019-09/kakie-travmy-poluchayut-kazakhstanskije-shkolniki>

О ПОЛЬЗЕ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОНЬКАХ

Крутикова Наталья Сергеевна, Карабук Сергей Михайлович, учителя физической культуры ГУ «Станционная средняя школа» отдела образования акимата Карабалыкского района.

В статье рассматриваются вопросы о пользе проведения уроков физической культуры на свежем воздухе и методике обучения катанию на коньках, что соответствует профилю журнала.

Сейчас ученики много времени проводят в школе за партами, за компьютерными играми и телефонами. Это плохо сказывается на их здоровье. Чтобы разнообразить деятельность учащихся, учителям необходимо использовать разные методы и внедрять технологии для развития мотивации к движению.

Во многих учебных заведениях зимой проводят лыжную подготовку, но как таковой хорошей лыжной базой могут похвастаться далеко не все школы. В нашей школе, кроме лыжной подготовки, проводим коньковую подготовку. Катание на лыжах и коньках делает ребенка физически сильнее, выносливее и закаливает организм. Холодный воздух, которой вдыхает ребенок, улучшает терморегуляционные процессы, в результате чего риск заболеть простудными заболеваниями уменьшается. Уроки на свежем воздухе положительно влияют на дыхательную систему. Тренируются, развиваются мышцы спины и вестибулярный аппарат. Развиваются такие физические качества, как общая выносливость, ловкость, гибкость. На эмоциональную сферу детей положительно влияет катание на коньках и лыжах. Они благотворно влияют на детскую психику. В ходе занятий вырабатываются такие полезные качества, как сила духа, настойчивость, уверенность в себе. Катание на коньках и лыжах не тот вид физических нагрузок, когда нужно ставить рекорды, нервничать из-за неудач. Помимо общего оздоровления организма, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит. Главное, заинтересовать

ребенка и не отбить охоту к дальнейшим занятиям, не пугать и не заставлять насильно.

Лет восемь назад в нашей школе появилась возможность проводить на уроках физической культуры лыжную подготовку. А сейчас вот уже третий год кроме лыжной подготовки включаем занятия на коньках. Такие уроки очень нравятся ребятам. Они с удовольствием их посещают. Каток находится в двухстах метрах от школы. Есть теплые раздевалки, в которых можно переодеться или погреться, если замерз на катке. В наличии имеются 20 шлемов для безопасного катания и около 40 пар бесплатных коньков. На уроке ребята самостоятельно могут выбрать себе коньки из предложенных. Многие учащиеся школы приобрели свои личные коньки, приносят их на уроки и посещают каток в свободное время.



Урок начинается с ТБ, всем ребятам объясняем, как надо передвигаться в сторону хоккейного корта, как вести себя на льду, как правильно падать, как двигаться по площадке. Следующий шаг – это подобрать подходящие по размеру коньки и правильно их зашнуровать, чтоб нога не шаталась, и идти на каток. ОРУ проводим на снегу, чтобы ребята не боялись упасть и удариться, более уверенно себя чувствовали, а затем выходим на лед.



Первые занятия начинаем с ознакомления техники передвижения. Разучиваем стойку, в которой необходимо передвигаться, как правильно толкаться, выполняем простые задания: удержать равновесие на одной ноге, оттолкнуться от бортика и проскользнуть, удерживая равновесие на двух ногах и одной ноге, проскользнуть в присяде. Когда ребята чувствуют себя более уверенно, даем им упражнения, требующие большей координации: упражнение «фонарик» – сведение и разведение ног, передвижение, объезжая фишки, передвижение по кругу, передвижение спиной вперед, остановка плугом и полуплюгом и т.д.

Уже традиционными стали проведение веселых стартов на коньках среди учащихся начальных

классов. В эстафетах учащиеся демонстрируют умение передвигаться на коньках и одновременно выполнять какие-то задания на скорость, точность, координацию. С учащимися среднего и старшего звена проводим товарищеские встречи по хоккею с награждением победителей.



Из опыта работы можно сказать, что мотивация к занятиям физической культуры на коньках высокая. У учеников появляется желание овладеть катанием, что воспитывает у них настойчивость, терпение, волю, смелость и другие положительные качества. Правильно развиваться физически, воспитывать характер поможет совместная работа учителей физического воспитания и семьи. Катание на коньках принесет большой запас отличного настроения для развивающегося детского организма. При регулярном катании на коньках дети становятся менее раздражительными, что немаловажно при переходном возрасте, преодолевают страхи и неуверенность в себе.



Не секрет, что нарушение осанки и сколиоз сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть все возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми. Катание же на коньках благотворно влияет на осанку детей. Фигура развивается гармонично.

Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой.

Подводя итог, можно сделать вывод, если ребенок будет кататься на коньках, мы поможем ему избавиться от надоевших простуд, укрепить иммунную и нервную систему, улучшить работу сердца, легких, вестибулярного аппарата. Ну и, конечно, будет формироваться правильная осанка, грация, хорошая пластика, красивая фигура и удовольствие от самого катания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КАРАГАЙЛИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Калиев Кабдрахман Ануарбекович, учитель физической культуры КГУ «Карагайлинская средняя школа отдела образования акимата Алтынсаринского района».

На современном социально-образовательном этапе развития процессов обучения семья и школа продолжают оставаться ведущими институтами воспитания и социализации ребенка. Показатели качества жизни и социализации ребенка как личности всегда связаны с условиями его жизнедеятельности в семье, системе образования, окружающей среде.

Школа во все времена стремилась и будет стремиться усилить свое влияние на семью, с тем, чтобы вместе с ней способствовать реализации потенциала всех способностей ребенка. Педагог в классическом понимании будет всегда стремиться к тому, чтобы семья по своему воспитательному потенциалу превосходила любой социальный институт, поскольку ничто не составит конкуренцию институту семьи в передаче социальной информации, в развитии интеллектуальных и эмоциональных способностей ребенка в естественных условиях, а именно это влияет на процессы интеграции семьи и школы, при повышении воспитательно-социального потенциала обоих институтов образования. Именно поэтому при возникновении противоречий в воспитательных подходах школы и семьи, при отсутствии интеграционного сближения обоих, эффективный воспитательный процесс, как конечный результат, на который рассчитывает школа и семья и которого желают достичь родители, будет труднодостижим. Рассматривая наиболее перспективные направления, которые с наибольшей эффективностью могли бы решить проблемные вопросы по интеграции системы образования и семьи, можно утверждать, что в условиях усложнения учебных программ обновленного содержания, при высокой плотности учебных занятий, именно уроки физической культуры в комплексе с регулярным участием ребенка в спортивно-массовых мероприятиях, при его дальнейшем привлечении в спортивные секции, способны с высокой степенью реализации укрепить, а в последующем обеспечить взаимодействие школы и семьи в процессе их совместной деятельности и общения, в котором будут достаточно успешно развиваться обе стороны. Урок физкультуры, спортивная секция, участие ребенка и его родителей в совместных спортивно-массовых мероприятиях будут способствовать сплоченности в семье, установлению доверительных взаимоотношений родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка при изучении школой особенностей семейного воспитания каждого ребенка. Каждый урок физической культуры, каждое учебно-тренировочное занятие в спортивной секции, каждое спортивно-массовое мероприятие, проводимое на территории образовательного учреждения, по умолчанию базируются на эффективном выполнении воспитательной функции, поскольку в отличие от других учебных предметов физическое обучение предполагает активное участие самого ученика в процессе обучения, в свою очередь именно на этих уроках наиболее высокий КПД двигательной и мыслительной деятельности учащегося, осмысленного восприятия учебного материала, который выда-

ется практическим материалом, активное стремление стать лидером, лучшим или по крайней мере не самым отстающим, что на других предметах не воспринимается как фактор, понижающий личный статус в глазах ровесников, а следовательно служит высоким мотивирующим элементом для ребенка в стремлении стать лучшим. Исследование педагогической практики учителей физической культуры и спорта Алтынсаринского района позволяет сделать вывод о возросшем влиянии спорта на социализацию личности ребенка, повышению роли педагога-тренера в скоординированности совместных усилий в вопросах воспитания, о чем показывает многолетний опыт педагогической и тренерской деятельности учителей физической культуры КГУ «Карагайлинская средняя школа отдела образования акимата Алтынсаринского района».

К примеру, за все время работы секции гиревого спорта ДЮСШ Алтынсаринского района, начиная с 2015 г. по 2020 г., из числа учащихся еще во время их нахождения и учебы было подготовлены МСМК, МС Республики Казахстан, КМС по гиревому спорту с обеспечением условий для дальнейшего роста в высокопрофессиональном спортивном сообществе мирового уровня. На период 2019-2020 г. более 67,8% учащихся Карагайлинской средней школы привлечены к регулярным занятиям спортом, воспитанники становятся призерами и чемпионами региональных, республиканских и международных турниров по гиревому спорту, при этом параллельно успешно решаются задачи по сохранению физического здоровья, эмоционального и психологического элемента воспитания детей, их личностного роста и социализации, в самом тесном сотрудничестве с родителями. Ежедневная практика общения с ребенком в рамках урока физической культуры и последующей работой в рамках учебно-тренировочных занятий, а это ни много ни мало более 3-4 часов ежедневного общения между педагогами и воспитанниками в течение всего года, когда необходимость постоянного контроля за условиями жизни и деятельности семьи обучающегося является органичным методом качественной тренерской работы.

На сегодняшний день в образовательных учреждениях Алтынсаринского района сложилась достаточно неординарная ситуация, когда именно педагог-тренер стал основным инструментом по решению самых сложных и болезненных вопросов в системе воспитания учащихся, начиная с детей младшего возраста и заканчивая наиболее проблемной категорией учащихся из так называемых групп риска. В то время когда педагоги-психологи, социальные педагоги в силу загруженности, как правило, акцентируют свою работу на отдельных учащихся, учитель физкультуры-тренер работает с большим количеством детей, причем с самого раннего возраста, чем, как правило, и объясняется высокая эффективность его работы в направлении комплексного воспитания у ребенка таких качеств, как стремление стать лидером среди своих ровесников, стремлением развиваться и добиться успеха, способности преодолевать не только значительные физические нагрузки, но и успешно противостоять психологическим стрессам и проблемам. Именно учитель физкультуры-тренер по сути оказался способен с высокой степенью КПД решать наиболее болезненную проблему суицида среди подростков, увлекая детей из групп риска спортом, создавая спортивное сообщество внутри школы. Школьная практика показывает, что в том образовательном учреждении, где процент учащихся-спортсменов превышает более 40-50%, происходит резкое падение индекса проявлений подобных явлений среди учащихся. Уверен, что именно те образовательные учреждения, где будут создаваться все условия по развитию массовых

видов спорта, где будут внедряться инновационные методы по развитию таких видов спорта, как бальные и спортивные танцы, гиревой спорт, академическая гребля и другие олимпийские виды спорта, будут способны успешно решать самые сложные проблемы в воспитании детей. При этом, конечно же, необходимо кардинально пересмотреть роль учителя физической культуры в воспитательном процессе и осознать, что в условиях резкого социального расслоения среди семей только спорт может стереть границы общения и коммуникации между детьми. Необходимо создавать для этой категории педагогов условия для качественного повышения профессиональной подготовки, внедрения достойной материальной оплаты за секционную работу на постоянной основе. В данном случае имеется в виду полное отсутствие в системе послевузовского образования в Костанайской области программы магистратуры по физической культуре и спорту, что при наличии такого мощного инновационного центра педагогического образования, как КГПУ им. академика Султангазина, на базе которого могла бы быть открыта данная программа обучения для учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ, можно считать нелецеприятным фактом. Наличие в данном вузе педагогического состава высочайшего уровня, самой совершенной материально-технической базы, тренерских кадров международного уровня совершенно точно позволяют успешно решать проблему повышения качества образования для рядовых учителей физической культуры и спорта, тренерского состава сельских и городских ДЮСШ. При этом, конечно же, именно им и придется решать такие насущные проблемы, как организация дотренировочного бесплатного спортивного питания для учащихся-спортсменов на базе образовательных учреждений, организации бесплатных оздоровительных сборов в течение спортивного сезона, с привлечением санаторно-курортных организаций Костанайской области, что в конечном итоге позволит привлечь в массовый спорт значительное количество детей.



ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ МЕНГЕРТУДІҢ МАҢЫЗЫ МЕН ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ



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

Өзіміз білетіндей, барлық сыныптарда дене шынықтыру пәніндегі оқытылатын тақырыптар қайталанып келеді. Қойылатын талаптары арта түскенімен, негізінен алғанда 5-11 сыныптардағы күнтізбелік тақырыптық жоспардың ұқсас екендігі белгілі. Мәселен, жалпы білім беретін орта мектептердің орта буындарында, яғни 5-8 сынып аралығында дене шынықтыру пәнінде тақырыптық жоспар бойынша көзге ерекше түсетін айырмашылық жоқ, бірдей деп айтсақ та артық емес. Бір пән бойынша бір жылғы тақырыптың келесі жылдарда да қайталанып оқытылуы оқытудың концентрлік жүйесі деп аталады. Концентрлік жүйе арқылы оқушыға тақырып жайлы тиянақты, жан-жақты білім беріледі. Біз өз зерттеуіміздің нысаны етіп алып отырған «жеңіл атлетика» тақырыбы барлық сыныпта I тоқсанда және IV тоқсанда оқытылады.

Сол себепті тақырыпты жыл сайын қарапайымнан күрделіге, жеңілден қиынға қағидаты бойынша тереңдетіп отырғанымыз жөн. Алайда оларға ол ойындардың мән-маңызы туралы ешкім түсіндіре бермейді. Бала «ойнап отыр ма, ол – заңдылық. Бала ойнап өседі». Баланың өзі де ойын десе елеңдеп, ішкен асын жерге қойып, бар ынта-сын қойып ойнайды. Ал дене шынықтыру сабағында дәл солай жаңағы әдістемені пайдаланатын болсақ, яғни допты қолдарына ұстатып, «ойнай беріңдер» деп өзіміз жай сырттан бақылап отыратын болсақ, оқушылардың түсінігінде «дене шынықтыру пәні – ойын сабағы» деген ұғым қалыптасады. Оқушы «бұл ойынды не үшін ойнауы керек, мақсаты қандай, оған ұмтылудың нәтижесі қандай болмақ?» екендігінен хабардар болғаны жөн. Оқушылардың дене мәдениеті жайлы ұғым-түсініктерін кеңейту, пәнге деген қызығушылықтарын арттыру және оның өмірлік маңызын түсіндіру, ойынды ойнау техникасымен таныстыру дене шынықтыру пәні мұғалімінің педагогикалық шеберлігіне байланысты. Мұғалімнің өзі тақырыпты теориялық тұрғыдан жетік меңгеріп, соны оқушыларға жеткізе білуі оның құзыреттілігіне, біліктілігіне сын.

Оқушылардың дене шынықтыру пәніне деген қызығушылығын арттыра түсу үшін, олардың дене мәдениеті жайлы өмірлік ұстанымдары қалыптасуы

үшін, салауатты өмір салтына бейімдеу үшін пәнді әр оқушының жүрегіне ұялай білетіндей жоғары деңгейде өткізуіміз қажет.

Оқушыларға дене шынықтыру пәнінен жаңа тақырыпты теориялық тұрғыдан түсіндіруде АКТ құралдарын қолданудың маңызы зор. Бұл бір жағынан оқушылардың материалды өз көздерімен көріп, тақырыпты жылдам меңгерулеріне септігін тигізсе, екіншіден уақытты үнемдеудің тиімді жолы болып табылады. Үйден алдын ала дайындалған слайдты экран бетіне шығарып, оқушыларға таныстырамыз. Жеңіл атлетиканың бұл түрлері бір-бірімен тығыз байланысты. Мәселен, адамның табиғи жүрісі мен спорттық жүрісі екеуі мүлде екі басқа дүние. Әр тақырыпқа қатысты суреттерді, ережелерін үйрететін картинкаларды слайд түрінде дайындап әкеліп, беруге болады. Бұл олардың үйге барғаннан кейін өткен тақырыпты тағы бір мәрте қайталап көруіне септігін тигізеді. Сто әдіс-тәсілдерін пайдаланудың концентрлік жүйеде білім берудегі маңызы. Дене шынықтыру пәнінде сыни тұрғыдан ойлау технологиясының әдіс-тәсілдерін пайдалану өзінің тиімділігін көрсетіп келеді. СТО үш кезеңнен тұрады.

1. Қызығушылықты ояту;
2. Жаңа мағынаны тану;
3. Ой-толғаныс.

Оқушының пәнге деген қызығушылығын ояту мәселесі қай пәнде болмасын, ең бірінші кезекте алдыға қойылатын мақсат болуы керек. Негізінен оқушылардың арасында дене шынықтыру пәніне қызығушылық танытпайтыны кемде-кем. Тек мынадай жағдайлар олардың пәнде деген белсенділігіне нұқсан келтіруі мүмкін: мұғалімнің сабақтың барысын жүйелемеуі, оқушылардың белсенділіктерін бағаламауы немесе әділ бағаламауы, оқушылардың дене дайындықтары мен бейінділіктерін есепке алмауы, жаттығуларды орындауды тиянақты үйретпеуі, алғашында меңгермей қалған оқушының тақырыпты сол күйінде білмей қалуы т.т. Мысалы, «Миға шабуыл» әдісінде оқушыларға тақырып бойынша бірнеше сұрақ қоямыз, сол арқылы бүгінгі тақырыпты өздеріне анықтатамыз. Ал «Болжау» стратегиясы бойынша, тақырыпқа қатысты суреттерді немесе керекті сөздерді ұсынамыз.

Оқушылардың төменгі сыныптарда алған теориялық білімін анықтауда сабақта диалогтік әңгіме әдісін пайдаланудың маңызы зор. Сұрақ қою БЖӘ (Бастама – жауап – кейінгі әрекет) үлгісімен жүзеге асырылады.

Ал, «сынақтан өткізу» қойылған теориялық сұраққа бір оқушы жауап бергеннен кейін, «Сіз соған мысал келтіре аласыз ба?» деген сауал қоямыз. Сол арқылы теориялық жауапты іс-қимыл арқылы дәлелдеп көрсетеміз. «Қайта бағыттау» бір оқушы тарапынан берілген жауапты «кім толықтырады?» немесе «толықтыратындар бар ма?», «кім көмектесе алады?» тәрізді сұрақтар арқылы неғұрлым толық жауап ала аламыз. Бұндай сұрақтар арқылы оқушылар әрбір спорттық ойынның өзіндік тарихы, ерекшелігі, ойнау ережелері, шарттары болатындығын терең түсінеді.

Бұдан кейін рефлексия кезеңіне көшеміз. Дене шынықтыру пәнінде уақыт аз болғандықтан, оқушылар смайликтер арқылы өз пікірлерін білдіреді.

Қорытынды: Қазіргі таңда барлық пәннен оқушыға жан-жақты білім берілуі қажет. Оқушының мектеп қабырғасында оқу мен жазудағы сауаттылығы,

математикалық сауаттылығы, компьютерлік сауаттылығы, денсаулық сақтау бойынша сауаттылығы, отбасы мәселелері бойынша сауаттылығы және дене мәдениеті бойынша сауаттылығы қалыптасып шығуы қажет. Дене шынықтыру пәнінде оқушыларға спорт түрлерін, спорттық ойындардың маңызын, ережелерін толық меңгертіп, оны іс жүзінде қолдана білуге тәрбиелеуіміз қажет. Дене шынықтыру пәнінде оқушылардан секіруді, ойынның жақсы нәтижесін талап етпес бұрын, алдымен оның техникасын міндетті түрде үйрету керек. Оқушыларға жеңіл атлетиканың маңызын түсіндіреміз:

- сыртқы дене бітімі өзгеріп, әдемілене түседі,
- денесі икемді, епті бола түседі;
- қимыл-қозғалыстары үйлесімді, сәнді болып шығады;
- бұлшық еттері сергиді.
- дене шынықтыру және спорт жаттығуларын орындау адамның жан-жақты өсіп-жетілуіне қолайлы жағдай туғызады.

Жеңіл атлетиканың әрбір түрін өткенде міндетті түрде теориялық ұғымдармен қысқаша таныстырып, оның ережелерімен таныстыруымыз қажет. Спортты жүріс, жүгірудің түрлерін өту барысында мұғалім өз тарапынан көрсетуі қажет не болмаса сыныптағы дене шынықтыру пәнінің көшбасшысы болып саналатын, дене дайындығы жоғары оқушыға жасатып, соны үлгі ретінде көрсеткен дұрыс. Сондай-ақ ақпараттық-коммуникациялық технология құралдарын пайдалану арқылы видео жазбаларды көрсеткен де оң нәтиже берері анық. Қазір техниканың дамыған заманы, сабақта түрлі музыкалық ырғақтарды пайдалану, бейнежазбаларды қолдану сабақтың әсерлілігін арттыра түседі. Әдістемелік нұсқаулықта жеңіл атлетиканың түрлері және оның меңгертудің жолдары, сабақ барысында сыни тұрғыдан ойлау технологиясының әдіс-тәсілдері мен ақпараттық-коммуникациялық технология құралдарын пайдаланудың тиімділігін өз тәжірибеміз негізінде дәлелдеп көрсеттік. Нұсқаулық материалын дене шынықтыру пәндерінде қолдануға болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Э.Ж.Плеуов. Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. Шымкент, 2003 ж.
2. Мұғалімге арналған нұсқаулық. Назарбаев Интеллектуалдық университеті.
3. Ұ.Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі
4. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
5. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы дене шынықтыру жалпы білім беретін мектептің 5-9 сыныптарына арналған оқу бағдарламасы
5. С.Тайжанов. С Қасымбекова. Дене тәрбиесі

Қазан доп – ұлттық ойыны



Нурпеисов Муханай Сакташович, «Бейімбет Майлин атындағы №7 мектеп-гимназиясы» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Қазан доп – ұлттық ойын. Қазан доп ойыны қазатын ұлттық ойындарының ұмыт қалған ойыны. Қазан доп ойынын қыс уақытында мұздың үстінде, ал жазда тақыр алаңдарда ойнауға болады. Ойынға қатысушылардың әрқайсысының басы қайқы қақпа таяғы және барлығына ортақ добы болуы керек. Ойынға қатысушылар жазық алаңға жиылып келіп үлкен дөңгелек шеңбер сызады да, дәл ортасынан тереңдігі 10 сантиметрдей шұңқыр қазады. Бұл қазан шұңқыр. Шеңбер сызық пен шұңқырдың аралығы жарты метрдей болуға тиіс. Ойынды бес-алты ойыншы ойнай береді. Әр ойыншы өзіне ұзындығы бір жарым метрге жуық, ұшы қайқылау таяқ әзірлейді. Үлкендігі орташа доп пайдаланылады. Ойынды жүргізушілер қазан шұңқырдың сыртындағы шеңбердің бойымен аралығы 2-2,5 метрдей қашықтықта өздеріне кішкене ұя қазады да, таяқтарының ұшын соған тіреп тұрады. Жеребе бойынша бір ойыншы доп ойнаушы болады. Ол допты қазан шұңқырға түсіруге айла іздейді. Басқалар қазанды қорғайды және өзінің ұясын доп айдаушыға алдырмауға тырысады. Егер айдаушы допты қазанға түсіретін болса, басқа ойыншылар орындарын жылдам ауыстыру керек. Осы қарбаласта доп ойнаушы біреуінің ұясын иеленіп алуға тиіс. Ұясыз қалған ойыншы доп айдаушы болады. Ойынға қатысушылардың саны көп болса, бірнеше доп айдаушы белгіленеді. Бұл ойынның екінші түрі «Қыз доп» деп аталады. Бұл көбінесе қысы ұзақ, қалы қалың түсетін шығыс пен солтүстік облыстарда қыста ойналады. Ойынға жиналғандар қатты қардың үстіне келіп, ортадан үлкенірек шұңқыр қазады да, оны «Қазан» деп атайды, оның айналанынан дөңгелете ойыншының санына қарай арасын 1,5-2 метрдей етіп кішкене шұңқырлар қазады оны «Отау» деп атайды. Әр ойыншының қолында басы икем таяқ болады. Ойынға кішкене пайдаланылады, ертеде оны ұшқат ағашының безінен ойып жасайтын болған. Сол кішкене допты «Қыз доп» деп атайды. Доп қуушыны тағайындау үшін жаңағы кішкене допты ойынға қатысушылар таяғымен қақпақылдайды, сонда кім аз қақпақылдаса сол доп қуушы болады да, қалғандары ортадағы қазанды және өз отауларын қорғаушы болады. Ойын басталғанда әркім таяғын өз отауына қойып тұрады. Доп қуушы «Қыз допты» қазанға түсіруге тырысады, ал қорғаушылар «Қазанды» қорғай отырып, өз отауын да қорғауға тиіс өйтпегенде доп қуушы допты қорғаушылар «Қазанға» түсірмеуге әрекеттеніп жатқанда олардың бірінің «отауын» басып алуға тырысады. Егер ол осыны орын-

дай алса, отауынан айырылған ойыншы доп қуушы болады. Егер доп қазанға түссе, ойын қайта басталады. Ойыншылардың санына қарамастан ойында бірақ доп қуушы тағайындалады. Ойын жастарды бір ортақ мақсатқа жұмыла білуге, ұжымдылыққа баулып, таза



ауада дем алып, денсаулықтарын жақсартуға, қимыл-әрекетке жаттықтырады.

Қазан доп ойынының жаңарған түрлері де бар. Бірінші ойын «Қазандоп» деп аталады. Ережесі: Жазық алаңға қазан қазылады және сыртына шеңбер сызылады. Шеңбердің көлемі 1,5 немесе 2 метрге дейін болады. Ойыншылардың арасынан қазан қорғаушы таңдалынады. Оның міндеті қазанды қорғау. Қалған ойыншылар шеңбер сыртында тұрады. Әр ойыншының өзінің добы және қолында таяқшасы болады. Ойыншылардың міндеті өздерінің доптарын таяқшамен ұрып қазанға түсіру. Қайсы ойыншы допты түсірген жағдайда қорғаушымен орындарын ауыстырады. Ойын осылай жалғаса береді.

Екінші ойын түрі «Топтық қазан доп» деп аталады. Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ шеңбер ішінде, екінші топ шеңбер сыртында тұрады. Ойынның ережесі: шеңбер ішіндегі топ қазанды қорғайды, ал шеңбер сыртындағы топ қазанға допты түсіруге тырысады. Ойын кезеңі 10 минут. 10 минуттан кейін топтар ауысады. Қай топ 20 минут ішінде көп ұпай жинайды. Сол топ жеңіске жетеді.

Үшінші ойын «командалық қазан доп». Ойын ережесі: ойыншылар 2 командаға бөлінеді. Алаңның екі жағына екі қазан қазылады және шеңбер сызылады. Шеңбердің ішінде қорғаушы тұрады. Әрбір команда допты ойын барысында бір-біріне пас беру арқылы қарсылас команданың қазанына допты түсіруге тырысады. Ойын 10 минуттан екі кезең ойнатылады. Ойын барысында итеруге, аяқтан шалуға, таяқшамен ұруға, төбелесуге тыйым салынады. Ережені бұзған жағдайда айып добын ұруға рұқсат беріледі. Қазан мен ұратын ойыншының арасы 8 метр болу керек. Ойын осылай жалғаса береді. Ойын ережесін заман талабына сай етіп өзгертуге болады.

Ал, ата-бабамыздан ұзақ ғасырлық көш-керуен арқылы жалғасып келе жатқан ұлттық ойындар мысалы: қазан доп – күш-жігерді жетілдіріп, дәлдік, мергендікке үйретеді

Қазан доп ойының кез-келген жерде, қалаған уақытында ақша төлемей-ақ ойнай бересің. Санамызды ұлап жатқан құмар ойынның көптігінен ұлттық ойындарға мән берілмейді. Негізінен бұл ойындарды жастармен бірге ересектер де ойнаса болар еді. Біздің мектебімізде 2018-2019 оқу жылында «қазан доп» ойыны сабақта және жеке үйірмеде ойын ережесімен, түрлерімен таныстырылып, ойын шарттары үйретілді. Ендеше, қазіргі жасөспірімдер мен жастардың ұлттық ойындарға қызығушылықтарын ескере отырып, жалпы білім беретін мектептер мен колледждерде дене тәрбиесіне және сыныптан тыс үйірме кезінде тек бағдарламадағы жаттығуларды ғана емес, «қазан

доп» ұлттық спорт ойындарын оқу жоспарына енгізуге болады

Фастфудтың бала денсаулығына әсері



Мамаев Ерлан Бораншыұлы, Қостанай облысы, Алтынсарин ауданы, VI.Алтынсарин атындағы Обаған орта мектебінің жоғары санатты, дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Денешынықтыру пәнінің маңызды мақсатының бірі салауатты өмір салтына оқушыларды тәрбиелеу екендігін білеміз. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда мұғалімнің өзінің жүріс тұрысы мен, маңыздылықты сабақ барысында айтып өту, мысалдар келтірудің жеткіліксіздігі тағы бар. Сондықтан, салауатты өмір салтына тәрбиелеуде өз басым ғылыми зерттеулер жүргізуге бейімдеп, әртүрлі байқауларға қатыстырудың нәтижелілігін ескеріп, тәжірибеде кең қолданамын. Осылайша, оқушым Тайшығара Айжан қазіргі уақытта жасөспірімдердің ғана емес, ересектердің сүйікті асына айналған фастфудтың бала денсаулығына әсерін зерттеді.

Қарқынды даму үстіндегі жас мемлекетімізге өзге елдердің алдыңғы қатарлы ғылыми жаңалықтарымен қатар, қазақ халқының менталитетіне сай емес мәдениетінің, әртүрлі ағымдарының енуі кері әсерін тигізіп жатады. Шетелден келген фастфуд өмірімізге кеңінен кіріп алған. Бүгінгі күні «жылдам тамақсыз» демалыс күніміз өтпейді, ал оның зияны туралы көп айтылып жатса да қажетіндей мән беріліп жүрген жоқ деп санаймын.

Фастфуд немесе жылдам тамақтану - бұл энергияға бай барлық тағам түрлеріне арналған жалпы термин, өйткені олардың құрамында май, қант, тұз көп, бірақ ақуыз, талшық, витаминдер мен минералдар сияқты басқа да маңызды қоректік заттар аз. Дегенмен, фастфуд көптеген балаларға өте тартымды, өйткені олардың дәмі, бағасының төмендігі және оны пайдаланудың ыңғайлылығы (пісіру немесе дайындықты қажет етпейді) зор. Балалар, әдетте, тағамның бұл түрі денсаулығына қалай әсер ететінін түсінбейді, сондықтан жылдам тамаққа тәуелді болуы мүмкін.

Сондықтан, фастфудтың зияны туралы мәліметтермен оқушыларды бастауыш сыныптан-ақ таныстырып, сонымен қатар жас ата-аналар арасында ғылыми жұмыс нәтижелерімен таныстырудың пайдасы зор деп шештік. Жұмыстың мақсаты: Фастфудтың бала денсаулығына әсерін зерттеу болса, міндеттерін:

- Фастфудтың денсаулыққа әсерін теориялық және практикалық тұрғыда зерттеу;
- Фастфудтың зияны туралы оқушылар мен ата-аналар білімінің деңгейін анықтау;
- Оқу-тәрбие үрдісі барысында фастфудтың

бала денсаулығына әсері туарлы ғылыми мәліметтерді таратып, пайдалы тамақтануды насихаттау;

- Тәжірибелік бөлімде нақты мысалдар көрсету – деп айқындадық.

Сонымен қатар, егер оқу-тәрбие үдерісінде

- Фастфудтың бала денсаулығына әсері туралы сабақтарда жиі айтылса,

- Фастфудтың әсері туралы мысалдар туралы кітапшалар, парақшалар таратылса;

- Фастфудтың әсерін зерделеу үшін тәжірибелер үйге берілсе балалардың денсаулығына тиетін фастфудтың зияны туралы түсініп, балаларды пайдалы тамақтандыру арқылы олардың денсаулығы артатындығын да ескеріп өттік.

Күтілетін нәтижеміз, ата-аналар мен балалардың фастфуд туралы білімінің артуы және балалардың денсаулығының жақсаруы.

Жұмыс барысында:

1. Балалар мен ата-аналар арасында сауалнама жүргізу арқылы Фастфудқа деген көзқарасын және оның денсаулыққа әсері туралы білімдерін анықтау.

2. Теориялық ғылыми мәліметтер жинақтау және тарату

3. Тәжірибе барысында кейбір жылдам тамақтың зиянына көз жеткізу, оның барысын тарату.

4. Мектепте ғылыми жұмысымының барысы туралы бұрыш жасау жоспарланды.

Qooqle мүмкіндіктері қолданылып, интерактивті сауалнама даярланып whatsapp арқылы оқушыларға, ата-аналарға және мұғалімдер арасында таратылды (сауалнамаға сілтеме: <https://forms.gle/4gJUM6BMk5Q5a8MM6>). Сауалнама сұрақтары келесідей болды:

1. Фастфуд туралы не білесіз?

2. Аптасына қанша рет фастфудпен тамақтанасыз?

3. Фастфудтың пайдасы қандай?

4. Фастфудтың зияны қандай?

5. Фастфуд несімен қызықтырады?

Сауалнама соңындағы алынған мәліметтер оқушыма қатты әсер етіп, күйзелтті. Сауалнаманы талдау барысында анықталғаны:

212 респонденттердің 126-сы фастфудтың зиянды екенін білетіндігін айтты;

187 адам фастфудтың дәмді, тойымды және тез дайындалатынын айтты;

9 бен 40 жас арасындағы 178 адам ешқандай зияны жоқ деп есептейді;

167 адам аптасына 2-3 рет жейтіндігін білдірді;

39 адам мүлдем жемейтінін айтты;

184 адам фастфудтың зиянды екендігін білсе де, нақты зияндылығы туралы айта алмады.

Яғни, өз денсаулығымен, әсіресе бала денсаулығына назар аудармау түзелмес қателікке әкеп соғады деген ойымыз осылайша расталды. Сондықтан аз уақытта кітапша дайындап оны интернет желісінде, қағаз түрінде оқушылар арасында тарату жоспарланып, кітапшада теориялық ақпарат жүйеленді.

Пайдасыз тағамның жағымсыз жақтары

Фастфудты үнемі жеу семіздікпен қатар жүретін эмоционалды және өзін-өзі бағалау проблемаларымен қатар кейінгі өмірге денсаулыққа созылмалы аурулар сияқты ұзақ мерзімді зиян әкеледі. Бір реттік тамақтану кезінде сәйкесінше жасөспірімдер мен кішкентай балалар үшін күнделікті калория мөлшеріне 160 және 310 қосымша ккал қосады.

А және С сияқты дәрумендердің, сондай-ақ магний және кальций сияқты минералдардың жетіспеушілігі жеткіліксіз аурулар мен остеопороздың дамуына, қанттың көбеюіне байланысты тіс ауруының дамуына ықпал етеді.

Көптеген жедел тамақ өнімдерінде қауіпті тағамдарды бояу және / немесе зиянды майлардың болуы және

тағам дайындау қауіпсіздігінің сақталмауы көбінесе бұл мәселені күрделендіреді.

Атопия

Атопия - бұл аллергиялық реакцияларға генетикалық, тұқым қуалайтын бейімділік.

Аптасына үш реттен кем емес фастфудпен тамақтану демікпе, экзема немесе ринит сияқты атопиялық бұзылулардың көбірек болуымен байланысты, демікпе жасөспірімдерде шамамен 40% және жас балаларда 25% жоғары.

Аптасына 4-6 реттен кем емес фастфудпен тамақтану көп мөлшерде аталған тамақты жемеген балалармен салыстырғанда математика мен оқу дағдыларының төмендеуіне әкеледі.

Іш қату

Калориялардың, майлардың, қанттың және басқа да көмірсулардың артық мөлшерін көп мөлшерде ішу баланың тамақтану қажеттілігін өзгертеді және баланың талшықтар, жемістер, сүт және көкөністер жеу ықтималдығын азайтады. Бұл іш қату ықтималдығының жоғарылауына әкелуі мүмкін.

Тәуелділік

Балалық шақта фастфудтың көп мөлшерін тұтыну кейінгі жаста сау тамақтануды қиындатады, тіпті онымен байланысты медициналық проблемалар да белгілі, өйткені балалық шақтағы зиянды тамақтану әдеттері ересек кезінде күшейеді. Фастфудтың қызықты дәмі кейінірек қарапайым тағамның күрделірек және ащы, хош иістерінен дәм тата алмайтындығына әкеледі.

Нашар академиктер

Фастфуд оқу үлгерімінің нашар болуына әкелуі мүмкін, себебі қанттың жоғары мөлшері, қан құрамындағы қанттың төмендеуі мен концентрациясының төмендігі ұзақ уақыт бойы назар аударуды талап ететін тапсырмаларды орындауды қиындатады. Қандағы қанттың ауытқуы көңіл-күйдің өзгеруіне және сергектіктің болмауына әкелуі мүмкін, бұл сабаққа қатысуға құлықты төмендетеді.

Энергияның төмендігі

Фастфуд баланың мектептен тыс сабақтарға қатысуына кедергі келтіруі мүмкін, себебі ол дене белсенділігі үшін жеткілікті қоректік заттармен қамтамасыз етпейді. Дене белсенділігінің жетіспеушілігі балаларды құрдастарынан алшақтатып қана қоймайды, сонымен қатар физикалық және психикалық денсаулығын нашарлатады.

Депрессия

Семіздік өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне және депрессияға әкелуі мүмкін. Пайдасыз тамақ жейтін кейбір балаларда семіздік болмаса да, депрессияның пайда болу қаупі жоғары. Депрессия өз кезегінде өсу мен дамудың, академиялық үлгерімнің және әлеуметтік қатынастардың орнауына әсер етеді. Бұл сонымен қатар өз өзіне қол жұмсаудың жоғары қаупіне әкеледі.

Ұйқының бұзылуы

Сусындар мен колаларда көбінесе кофеин болады, олар ұйқыны қиын сынаққа айналдырып, қалыпты ұйқы мен ояту циклін кешіктіреді.

Асқын белсенділік

Ағзаға өте қажетті майлардың қышқылдары, әдетте фастфудта мүлдем болмайды. Оларға омега-3 және омега-6 көп қанықпаған май қышқылдары кіреді, олар болса ағзада өздігінен пайда болмайды, бірақ олар жасуша мембраналарын, сондай-ақ ми мен торда жоғары концентрацияны алу үшін қажет. Мұндай қоректік заттардың жетіспеушілігі қоғамға қарсы мінез-құлықтың жоғарылауымен және мүмкін асқын белсенділікпен байланыстырылады, бірақ мұны растау үшін қосымша зерттеулер қажет.

Осындай мәліметтер жинақталған кітапша ақпараттық құралдары арқылы, сынып балалары

арқылы таратылды.

Жұмысты қорытындыласақ, балаларға тамақ қабылдауды қатаң бақылау керек, өйткені тағам пайда әкелмей, көп зиян келтіруі мүмкін. Бір таңқаларлығы, жемістерді көп мөлшерде қабылдау көңіл-күйді жақсартады және атопиялық аурулардың пайда болу мүмкіндігін төмендетеді екен. Сүйікті кейіпкерлер салынған сыйлықтары бар, балаларға арналған пайдасыз тағамдарды сатуды тоқтату балаларға жақсы тамақтануға көмектесудің бір әдісі болуы мүмкін. Тағы бір әдіс - пайдалы тағамдарды қол жетімді бағамен және неғұрлым тартымды түрде ұсыну. Бұл әдістерді қолдану әзірге оқушының қолынан келмегендіктен, осы ғылыми жұмысының нәтижесін адамдарға жеткізу арқылы балалардың денсаулықтарын арттыруға үлесімізді қосқымыз келді.

Оқушымыз Айжан осы жұмысын облыстық «Дифкис» сайысында қорғап 1-інші орынды жеңіп алды, яғни тақырыптың көкейкесті мәселе екендігі айқындалды дегім келеді.

Мүмкіндіктері шектеулі балаларға арналған спорттық-сауықтыру туризмін ұйымдастыру ерекшеліктері мен мәселелері



Дарушканов Рустем Каратаевич, Ө.
Сұлтанғазин атындағы Қостанай Мемлекеттік педагогикалық университетінің дене шынықтыру, спорт және туризм мамандығының 4 курс студенті.
Ғылыми жетекшісі Жумекенова Дидар Ерсаиновна.

Спорттық-сауықтыру туризмі адамның физикалық және адамгершілік жетілуінің тиімді құралы болып табылады.

Туризммен айналысқан жағдайда салыстырмалы тұрақтылық кезеңінде бірінші қатарға эндокриндік және иммундық жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру немесе тірек-қимыл аппаратының мүмкіндіктерін біршама арттыру жатады.

Туризм барлық жағынан да әртүрлі жастағы қоғамды жаппай сауықтыру құралы ретінде оның жалпыға қол жетімділігіне байланысты жарамды, өйткені демалыс күндеріндегі жорықтар мен тіпті болмасын күрделі бірінші-екінші санаттағы жорықтар елеулі сырқаттары жоқ, физикалық дамуы қалыпты кез келген адамға қол жетімді. Мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған спорттық-сауықтыру туризмі қатаң сынақ. Дегенмен, осы санаттағы адамдарға

күрделілігіне қарай әртүрлі жорықтарды әзірлеуге болады.

Бүгінгі күні Қазақстанда кемтарлықтан ағзасының атқарымы бұзылған жандардың саны 680 мың адамнан тұрады, оның ішінде 18 жасқа дейінгі 87 мың бала, ол балалардың жалпы санының 1,5% және мүмкіндігі шектеулі жандардың жалпы санының 12,8%-н құрайды.

Қазіргі таңда жалпы статистикалық мәліметтер бойынша спорттық-сауықтыру туризмді ұйымдастыруда мүмкіндігі шектеулі жандардың көбі бос уақытын демалыс, саяхат, туристік базаларда және т. б. жерлерде өткізуді дұрысырақ көреді. Себебі, тәрбие функциясында, ұжымшылдық сезімді қалыптастырып, адамгершілік пен эстетикалық қасиеттерді тәрбиелеуге жетелейді. Сауықтыру функциясында ағзаға табиғи факторлардың пайдалы әсерін қамтамасыз етеді, жүктемелердің оңтайлы режимін сақтайды. Ал спорттық жағы дене күшін қалпына келтіруге көмектеседі. Сондықтан, бұл өзекті мәселеге айналып отыр.

Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған туризмнің негізгі бағыттары, туризмнің спорттық-сауықтыру және экскурсиялық түрлері болып табылады. Бұлар, әлеуметтік қорғауға алынған жандарды дені сау адамдардың өмір сүру кеңістігіне жуықтатады және олардың психологиялық оңалтуына ықпал етеді. Таза ауада болу, қалыпты дене жүктемелері және туризмнің басқа да факторлары денсаулықты нығайтуға себеп болады.

Демек, туризм мүмкіндігі шектеулі жандарды әлеуметтік оңалтудың құрамдас бөлігі болып табылады және бір жағынан осындай жандардың қоғам алдына шығуына дайындық үдерісі мен даярлық нәтижесі болып табылатын интеграциясы болса, екінші жағынан қоғамның әлеуметтік қорғауға алынған жандарды қабылдауға дайындығымен тікелей байланысты.

Тіршілік ету мүмкіндігі шектеулі жандарды оңалту жүйесі классикалық және инновациялық әдістермен негізделген. Біріншісіне қалпына келтіру терапиясын (массаж, рефлексотерапия), табиғи факторларды қолдана отырып санаторлық-курорттық емдеуді, механикалық терапияны, еңбек терапиясын және т.б. жатқызуға болады. Оларға толығырақ тоқталып өтейік.

Ипотерапия, денсаулық пен жақсы көңіл-күйді жақсартуға мүмкіндік беретін жылқының ерекшеліктерін пайдалануға негізделген. Терапевтік салт ат міну физикалық кемшіліктері бар емделушілерге ұсынылады: ол тепе-теңдікті, төзімділікті және моторикалық қабілетті дамытады, сөйлеу екінін қалыпқа келтіруге және қозғалыс ауқымын жақсартуға көмектеседі. Салт атқа міну сонымен қатар тыныс алудың жақсаруына және сөйлеудің дамуына ықпал етеді, өзіне деген сенімділікті нығайтады және шабандоздың еркіндік пен тәуелсіздік сезімін қамтамасыз етеді.

Отандық психологиялық тәжірибедегі жаңа бағыт - дельфинотерапия, 4-5 жылдай болған. Дельфинотерапия баламалы және дәстүрлі емес әдіс болып табылады, ондағы психотерапиялық үдерістің ортасында адам мен дельфиннің қарым-қатынасы бар. Дельфиндер адамның орталық жүйке жүйесіне жағымды әсер етеді, алмасу, иммундық және басқа процестерді ынталандырады. Дельфиндермен қарым-қатынастан кейін науқас балалардың көбінің қозғалыс қабілеті дұрысталады, ауырғаны азаяды, қан айналымы мен сөйлеуі жақсарады.

Оккупациялық терапия - ол іс-әрекет терапиясы, денсаулықты қалпына келтіру және сақтаудың, адамның қалыпты әлеуметтік қызмет атқаруына қайта оралуының, оның қоғамға кірігуінің белсенді түрі. Оккупациялық қызмет моделі міндетке бағдарланған бірыңғай тұжырымдамалық негіз

ретінде қарастырылады, ол өзіне емдік іс-шараларды, оқыту үдерісін, жойылған (бұзылған) функцияларды толықтыратын немесе алмастыратын жеке қызметінің компенсаторлық механизмдерін моделдеуді қамтыған.

Осылайша, спорттық-сауықтыру туризмі адамның физикалық және адамгершілік жетілуінің тиімді құралы ғана емес, сонымен қатар физикалық мүмкіндіктері шектеулі адамға сауықтырудың тамаша құралы болып табылады деп ойланбай айтуға болады. Осының негізінде, атап айтқанда біздің елімізде мүмкіндіктері шектеулі жандарға арналған спорттық туризмді ұйымдастыру мәселесі айналып өтпейтінін айтып өткім келеді. Көптеген ұйымдар бұндай адамдарға бей-жай қалмайды.

Пайдаланған әдебиттер тізімі

1. Каленик Е. Н. Водный туризм как спортивная школа лидерства и реабилитации инвалидов / Е. Н. Каленик, О. Е. Клименко // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 4. – с. 50
2. <https://kursiv.kz/news/obschestvo/2019-04/v-kazakhstan-rastet-chislo-detey-s-invalidnostyu>
3. Ахметшин А. М. Реабилитация как особая социальная функция туризма для лиц с ограниченными жизненными возможностями / А. М. Ахметшин // Адаптивная физическая культура. – 2004. – № 1 (17). – с. 34-36
4. Каленик Е. Н. Водный туризм как спортивная школа лидерства и реабилитации инвалидов / Е. Н. Каленик, О. Е. Клименко // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 4. – с. 50-53.
5. И. И. Ионов «Развитие межполушарного взаимодействия на занятиях иппотерапией» – сборник материалов IV Межрегиональной конференции «Иппотерапия. Инвалидный конный спорт. Опыт и перспективы» 01-02 мая 2011 года, Санкт-Петербург
6. Лысенко В.И., Загоруйченко И.В., Батозский Ю.К. Использование дельфинотерапии в реабилитации детей // Матер. VI Конгресса педиатров России «Неотложные состояния у детей».-Москва, 2000. -с.252
7. Панов А.М. Центры социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями – эффективная форма социального обслуживания семьи и детей // Реабилитационные центры для детей с ограниченными возможностями: опыт и проблемы.2003. №5



Причины, отрицательно влияющие на физическое развитие старшеклассников



Рынашко Александр Александрович, учитель физической культуры ГУ «Камыстинская средняя школа №1» отдела образования акимата Камыстинского район.

На формирование здоровья человека оказывают влияние различные факторы, знание и управление которыми дает возможность уменьшить их негативное влияние. На 50–52% здоровье определяется образом жизни, на 20–25% – генетическими факторами, на 10–15% зависит от здравоохранения. Ведущими формирующими факторами для детей и подростков считаются режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь. Важнейшими параметрами здоровья и индикаторами социального благополучия общества, по мнению многих авторов, являются показатели физического развития человека.

Если физическое развитие – непрерывный биологический процесс морфологического и функционального совершенствования организма, то уровень физического развития – понятие разовое, определенное для каждого возрастного периода, оно учитывается в сопоставлении с нормативными возрастными и территориальными уровнями, с аналогичными данными в разных экономических и экологических условиях и в разные календарные периоды.

Анализ современной научной литературы показывает, что за последние десять лет здоровье детей и подростков нашей страны значительно ухудшилось, отмечается снижение уровня физического развития. Основными причинами такого положения являются экономические трудности, снижение внимания к социальным проблемам, санитарной культуре, ослабление государственной политики в области профилактической медицины, свертывание научных исследований по проблемам роста, развития здорового ребенка и управления здоровьем. Серьезной причиной нарушения здоровья детей служат все возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях.

Уже с шестилетнего возраста большинство имеют II группу здоровья. С одиннадцатилетнего возраста начинают преобладать дети, имеющие III группу здоровья. В старшем школьном возрасте возрастает количество учащихся с подготовительной группой здоровья. Проблема обострена еще и отсутствием в большинстве школ групп ЛФК. В структуре заболеваемости большую часть составляют болезни

органов дыхания (53,2%), болезни нервной системы и органов чувств (12%), инфекционные и паразитарные болезни (9,7%), болезни органов пищеварения (4,5%). Одним из важных компонентов здоровья является психическая составляющая. В монографии «Здоровье детей Казахстана» справедливо подчеркивается, что «и в личном, и в общественном плане болезни нервно-психической сферы имеют не меньшую (если не большую) значимость, чем отклонения в физическом развитии».

Общеизвестно отрицательное влияние на детский организм вредных привычек, которые мешают или не дают человеку возможности успешно реализовать себя как личность. Особую группу вредных привычек представляют злоупотребление алкоголем и курение. Обследование, проведенное в 21 городе Казахстана, показало, что число 15–17-летних ежедневно курящих мальчиков составляет 27,4%, девочек – 14%.

Пагубное влияние алкоголя на организм человека, особенно ребенка, известно давно. К сожалению, растет употребление алкогольных напитков среди детей, подростков и молодежи. Особую тревогу вызывает резкое увеличение алкоголизации девочек и девушек-подростков 12–15 лет. Немаловажное влияние на формирование отношения школьника к курению, алкоголю оказывает круг интересов и характер установок того нормального коллектива, в котором он проводит свой досуг.



Интегрирование понятий, идей, фактов, раскрывающих сущность здорового образа жизни в содержании учебных курсов, воспитание умений, навыков и отношений, способствующих их практическому применению, использованию в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий, дают школьникам возможность осознать здоровье как личностную и общественную ценность и значительно его повысить. Создание благоприятных условий, а также систематическое диагностирование и коррекция состояния физического, психологического и нравственного здоровья учащихся позволяют достигнуть высокого уровня сформированности здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья школьников – сложная комплексная социально-педагогическая проблема. Она требует переориентации целей образования и воспитания. Если смыслом жизненной ценности современного школьника должно стать здоровье его самого, окружающих людей, то, безусловно, главной целью современного образования следует определить как формирование ценностно-ориентированного трезвого образа жизни на осно-

ве здоровьесберегающего компонента в содержании всех учебных курсов и организации всего педагогического процесса.



Озабоченность и потребность субъектов педагогического процесса учащихся, учителей, родителей в укреплении и сохранении здоровья выдвинули в ряд приоритетных проблему разработки содержания формирования здорового образа жизни. Педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только учетом состояния здоровья учащихся и учителей, обеспечением определенного уровня их валеологической грамотности, он должен также включать и внедрение технологий, обеспечивающих позитивные процессы в развитии здоровья.

Современные школьные нагрузки столь велики, что ученик не может их выдержать без ущерба для своего физического и нравственного здоровья. В связи с этим проблема обновления содержания образования и модернизации учебного процесса приобретает особое значение. По существу, речь идет о сохранении человека, поэтому гуманистические технологии можно назвать человекосберегающими.

Меры по оптимизации учебной нагрузки школьников призваны улучшать качество подготовки выпускников к обучению в вузах, деятельности на производстве, общественной и культурной жизни и не допускать при этом ухудшения здоровья. В направленности на снижение перегрузки учебной работой, в частности, заключен смысл оптимизации учебно-воспитательного процесса. Наиболее подходящими для этого являются личностно-ориентированные технологии, включающие проектирование образовательного процесса исходя из потребностей, мотивов, возможностей, способностей учащихся. При этом ученик из объекта педагогического воздействия превращается в субъекта.

Современная образовательная ситуация характеризуется постановкой акцентов на создание условий для более полной реализации возможностей ребенка, его роста и развития, выживания в сложной социальной действительности. Проблема здоровья школьников становится одной из приоритетных. Таким образом, существуют множество факторов, мешающие нормальному функционированию организма человека. И борьба с алкоголизмом и наркоманией приобретает новый импульс.

Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Большие умственные, нервные нагрузки не сочетаются с соответствующими физическими упражнениями, крайне неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. У таких детей развивается нервность или неврастения. Дети, большие неврастения, повышено раздражительны, быстро утомляются, рассеяны, обидчивы, эмоционально неустойчивы, что часто сопровождается плаксивостью. В школе они

вялы и апатичны или, наоборот, сильно возбуждены и беспокойны. Они не могут сосредоточиться над заданным, легко отвлекаются на незначительные посторонние раздражители.

Причиной нервности школьника могут быть перенесенные инфекционные болезни, которые ускоряют истощения нервных клеток и нарушают нормальные ритмы деятельности всей системы организма.

Одним из наиболее частых нарушений гигиены питания является избыток в пищи углеводов (мучные изделия, сладости). В этом случае углеводы не полностью используются организмом на компенсацию энергетических затрат организма, а частично идут на образование жира, который откладывается про запас и ведет к ожирению.

Среди всех причин несформированности физической культуры у молодежи важнейшей является отсутствие потребности в физкультурной деятельности. Отсутствие интереса у школьников к урокам по физической культуре снижает их двигательную активность. Это приводит к низкой осмысленности ими своих действий, отсутствию инициативности и самостоятельного выполнения учебного материала.

Традиционные формы занятий физической культурой в образовательных учреждениях и самостоятельные формы занятий ею не позволяют в должной мере сформировать у занимающихся потребность в занятиях физическими упражнениями и сформировать физическую культуру в целом. Все указанное определяет крайнюю важность решения проблемы поиска эффективных форм, средств и методов физического воспитания школьников.



РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



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

Функциональная грамотность – способность человека вступать в отношения с внешней средой и максимально быстро адаптироваться и функционировать в ней. В отличие от элементарной грамотности, такой как способности читать, понимать, составлять простые короткие тексты и осуществлять простейшие арифметические действия, функциональная грамотность на уроках физической культуре есть атомарный уровень знаний, умений и навыков, обеспечивающий нормальное функционирование личности в системе социальных отношений.

Процесс физического воспитания школьников может служить настоящей школой жизни, познания, общения, взаимопонимания и самовыражения. Основываясь на духовном фундаменте личности, необходимо развивать у детей стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Учебно-познавательную деятельность определяют как самоуправляемую деятельность учащегося по решению личностно-значимых и социально-актуальных реальных познавательных проблем, сопровождающуюся овладением необходимыми для их разрешения знаниями и умениями по добытию, переработке и применению информации.

Для формирования учебно-познавательных компетенций необходимы современные технологии, организации учебно-воспитательного процесса: технология проблемного и проектного обучения; развитие критического мышления.

Они предполагают:

- выражение учащимися своего собственного мнения, чувств, активное включение в реальную деятельность;
- происходит непроизвольное запоминание явлений и процессов;
- стимулируется развитие творческого мышления, воображения;
- кроме того, создаются условия не только для свободы выражения мысли, но и для осмысления воспринимаемого.

Учебный процесс, целью которого является формирование учебно-познавательной компетентности, должен развиваться в рамках личностно-деятельного подхода. Считается, что одним из активных

методов формирования учебно-познавательной компетенции на уроке является создание проблемных ситуаций, суть которых сводится к воспитанию и развитию творческих способностей учащихся, к обучению их системе активных умственных действий. Эта активность проявляется в том, что ученик, анализируя, сравнивая, синтезируя, обобщая, конкретизируя фактический материал, сам получает из него новую информацию.

Поэтому для Казахстана особую актуальность приобретает исследование уровня функциональной грамотности учащихся, т.к. все эти функциональные навыки формируются именно в школе.

Обучение в сотрудничестве

Работая в коллективе, учащийся вынужден думать не только о собственном благе, но и о благе тех, кто учится рядом с ним. Следовательно, обучение в сотрудничестве создает условия для позитивного взаимодействия между учащимися в процессе достижения общей цели: каждый понимает, что он может добиться успеха (т.е. овладеть определенными знаниями) только при условии, что и остальные члены группы достигнут своих целей).

Метод обучения в сотрудничестве имеет варианты:

Организация обучения в сотрудничестве в малых группах. Учитель объясняет новый материал. Организует групповую работу:

- а) задание делается либо по частям;
- б) либо по «вертушке», каждое задание выполняется следующим учеником. Организует обсуждение и дает определенные упражнения или задания на проверку понимания материала. Над заданием учащиеся трудятся индивидуально.

Разновидностью такой организации групповой деятельности является командно-игровая технология сотрудничества. Учитель объясняет новый материал, дает задание по группам. Организует соревновательные турниры между командами. Для этого организуются «турнирные столы» по три ученика за каждым столом, равные по уровню обученности (слабые – со слабыми, сильные – с сильными). Победитель каждого стола приносит своей команде одинаковое количество баллов. Командно-игровая деятельность позволяет слабым ученикам иметь одинаковые шансы на успех для своей команды.



Технология сотрудничества дает возможность приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности. Эта форма организации воспитывает у школьников чувства взаимной требовательности и ответственности за свою учебу. Ученики стали активнее, слабые почувствовали уверенность в собственных силах; самостоятельно приобретают, применяют полученные знания для решения жизненных проблем; совместные дискуссии и исследования формируют интеллектуальные и коммуникативные умения.



Проблемно-диалогический метод

Рассмотрим применение проблемного метода обучения на уроках физической культуры. В одном из своих проявлений проблемное обучение побуждает учащихся к решению индивидуального физического развития, физической и двигательной подготовленности, содействует приобретению специальных понятий и знаний о здоровом и гармоничном развитии человека, отражает запросы школьника в физическом самосовершенствовании.

В проблемном обучении выделяют несколько направлений в методической работе:

Информативные задачи, поставленные учителем на уроке, носят дидактически последовательный и образовательно-характер. Они содействуют стремлению ученика к знаниям на занятиях физическими упражнениями и обеспечивают готовность к индивидуальному решению задач физического воспитания на уроках физической культуры, при выполнении домашних заданий, самостоятельных тренировок, направленных на развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Индивидуально-лично ориентированные формы выполнения физических упражнений наиболее эффективны, так как двигательные действия, производимые учениками, точно рассчитаны по набору упражнений, объему, дозировке на индивидуального школьника, чего нельзя в полной мере достигнуть в коллективных способах выполнения движений. В сочетании урока физической культуры, тренировки спортивной секции, час здоровья и др., это значительно повышает результативность процесса физического воспитания. Усвоение специальных знаний и физкультурно-спортивных умений происходит на занятиях физическими упражнениями путем самостоятельного приобретения системных сведений в области физической культуры и спорта, а также практического освоения двигательных действий на уроке и в самостоятельных занятиях. Формирование потребности и создание условий для самостоятельного приобретения физкультурно-спортивных знаний и умений являются существенной заботой учителя физической культуры и способствуют побуждению к индивидуальному и умелому выполнению физических упражнений с пользой для собственного здоровья.

Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи совре-

менного урока. Формируемые компетенции:

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний

Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Внедрение компетентностного подхода в физическое воспитание школьников поможет сформировать у обучающихся:

- способность работать без постоянного руководства, брать на себя ответственность по собственной инициативе;
- умение проявлять инициативу, не спрашивая других, следует ли это делать;
- готовность замечать проблемы и искать пути их решения;
- умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания; умение ужиться с другими;
- готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими);
- умение перенимать новое у спортсменов более высокого класса. На уроках физической культуры применяют следующие компетенции.

Ключевые компетенции – способность работать самостоятельно без постоянного руководства (это может проявляться на уроках по физической культуре, при ходьбе на лыжах, беге на длинные дистанции, плавании). Способность брать на себя ответственность по собственной инициативе (брать на себя роль лидера команды в игровых видах спорта в нестандартных условиях, особенно когда команда проигрывает).

Обобщенные предметные умения: к ним относятся умения выполнять правильно физические упражнения (плавать, бегать, ходить на лыжах, играть в различные спортивные игры).

Прикладные предметные умения: это умение выполнять физические упражнения вне школы. Например, по окончании школы, на службе в армии, в туристических походах, на различных состязаниях, в экстремальных ситуациях, связанных с угрозой для жизни человека.

Жизненные навыки необходимы для поддержания здорового образа жизни посредством занятий физическими упражнениями, в нестандартных ситуациях, например, переправиться через водную преграду (когда нет плавсредств), оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и т.д. Все это можно назвать функциональной грамотностью в области физической культуры.



Игра-соревнование «Турнир любимого мяча»



Волкова Зоя Марковна, учитель физической культуры ГУ «Аманкарагайская СШ Н. Островского отдела образования акимата Аулиекольского района».

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей, удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Задачи:

- укреплять здоровье и физическое развитие детей;
- развивать любознательность и познавательную активность в спортивных играх с мячом;
- формировать чувство удовлетворения от умения выполнять задания;
- воспитывать внимание, отзывчивость, взаимопомощь и взаимовыручку.

Оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные (для большого тенниса и настольного), хоккейные клюшки, обручи, стойки, барьеры.

Участники: обучающиеся 6-7 классов, 3 команды по 6 человек (3 девочки, 3 мальчика).

Ход мероприятия

Ведущие:

1-й. Қайырлықун, құрметті қатысушылар және біздің мерекенің қонақтары.

2-й. Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на сегодняшнем мероприятии.

3-й. Good afternoon! Let's meet the participants of today's competitions.

1-й. Бәсекелестермен кездесіңіз.

Под звуки марша в зал входят 3 команды участников.

2-й ведущий

Праздник ловкости и силы,
Голосов ребячьих звон.

Сколько страсти, сколько пыла
Всем нам обещает он.

Ведущий 3: Сегодня мы проводим игру-соревнование, посвященное его величеству «Мячу»

Ведущий 1:

Как хорошо, что есть игры на свете,
В которых радость движений с мячом.
Объединяет нас мяч на планете
И зажигает сердца нам огнем.

Ведущий 2: Любимый атрибут игр девчонок и мальчишек сегодня на нашем празднике главный герой. Как много интересных игр с ним можно провести. Есть игры с мячом спортивные. По ним проводятся

чемпионаты, они включены в программу олимпийских игр. Есть много подвижных игр и эстафет с мячом. Сегодня вы сами в этом убедитесь.

3-й ведущий представляет членов жюри.

Выходит ученик с футбольным мячом в руках.

Мой верный друг – футбольный мяч

Быстрее меня несется вскачь.

Едва коснусь его ногой –

Летит до неба мячик мой!

Он целый день готов играть,

Ему не надо есть и спать...

И я бы с ним весь день играл,

Но папа нас домой позвал!..

1-й тур

Вопрос каждой команде.

1. Сколько по времени длится футбольный матч?
2. Сколько игроков находится на поле во время игры в футбол?
3. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота с углового удара?

1-я эстафета. «Футбольный слалом»

Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, три стойки, барьер.

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии находятся 3 стойки и барьер.

От линии старта мальчики выполняют ведение мяча «змейкой» между стойками, проталкивают мяч сквозь барьер, обратно возвращаются с ведением мяча по прямой.

Девочки выполняют ведение мяча по прямой до третьей стойки, проталкивают мяч сквозь барьер и возвращаются обратно с ведением по прямой. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итог 1 тура.

Выходит ученик с баскетбольным мячом в руках.

Мяч баскетбольный прыгает отменно,
Но вот в кольцо лететь не хочет он.

И все мои старанья, несомненно,

Проходят даром, и всегда облом.

Бросаю прямо, сбоку – не выходит,

Пытаюсь бросить мячик я в прыжке.

Он до кольца совсем не долетает,

Наверно, надо подрасти еще бы мне.

Пусть маленький, но подрасту я скоро,

В кольцо заброшу ни один я мяч.

Жить не могу совсем без баскетбола,

И баскетбольный – мой любимый мяч.

Вопрос каждой команде:

Сколько игроков выходит на площадку во время игры в баскетбол?

Сколько очков засчитывается при попадании мяча в кольцо?

Что дается игроку за нарушение правил игры?

2-я эстафета. «Мяч в кольцо»

Инвентарь: баскетбольные мячи по числу играющих для каждой команды.

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии находятся 3 стойки. В руках у впереди стоящего игрока каждой команды мяч.

От линии старта каждый игрок выполняет ведение мяча одной рукой «змейкой» между стойками. Доведя мяч до кольца, выполняет бросок (попасть обязательно). Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итог 2 тура.

Выходит ученик с волейбольным мячом в руках.

А вот это – волейбольный мяч,
Не похож он на футбольный, хоть ты плачь.
Бить его ногой нельзя,
Вот в чем разница, друзья.

3-й тур

Вопрос каждой команде.

1. Назовите размеры волейбольной площадки.
2. Как выполняются переходы игроками на площадке во время игры?
3. До скольких очков ведется счет в партии, кроме пятой?

3-я эстафета. «Передал – садись»

Инвентарь: волейбольный мяч для каждой команды.

На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становится ведущий, каждый лицом к своей команде. По сигналу ведущие одновременно выполняют передачу мяча сверху впереди стоящим в своих командах. Игрок возвращает мяч тем же приемом и тотчас приседает. И так всем по порядку. Затем в игру вступает участник №2. И так продолжается, пока все игроки не побывают в роли ведущего. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итог 3 тура.

Выходит ученик с мячом для тенниса.
Теннис сложная игра, это всем понятно.
Но согласны вы друзья, что смотреть приятно.
Кроме тенниса, ребята, для метаний я служу,
И душа моя так рада, что я пользу приношу.

4-й тур

Вопрос всем командам.

Как называется площадка для игры в теннис?

4-я эстафета. «Метко в цель»

Инвентарь: теннисные мячи по числу участников команды.

На баскетбольное кольцо подвешивается обруч. Команды поочередно выстраиваются в колонну по одному на линию в 9 метрах от обруча. Каждый участник выполняет один бросок в обруч.

Побеждает команда, сделавшая большее количество точных попаданий.

Жюри подводит итог 4 тура.

Выходит ученик с шариком и ракеткой для настольного тенниса.

Мы за теннисным столом
Проводили день за днем.
Ну а шарик наш летает,
От ракетки вверх взмывает.

Вопросы командам.

1. До скольких очков длится партия в настольном теннисе?
2. Сколько весит шарик для настольного тенниса?
3. Можно ли играть мальчику и девочке в одной команде при парной встрече?

5-я эстафета. «Кто больше?»

Инвентарь: три ракетки и три шарика.

Вызываются по одному участнику от команды. Набивание шарика ракеткой. Выигрывает команда, участник которой выполнил набивание наибольшее количество раз.

Жюри подводит итог 5 тура.

Выходит ученик, в руках клюшка и хоккейный мяч.

Есть мячи хоккейные, зимние и летние,

Дружат они с клюшками, верными подружками.
Их стихия – это поле, привлекает их раздолье.
Летом – поле травяное, а зимою – ледяное.

6-тур

Вопрос каждой команде.

Как называется штрафной удар в хоккее?
Чем играют в хоккее на траве?

Как называется хоккейная площадка, имеющая бортики?

6-я эстафета. «Ловкие и быстрые»

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии находятся 3 стойки. В руках у первых участников клюшка и мяч для хоккея.

От линии старта мальчики выполняют ведение мяча клюшкой между стойками «змейкой», а обратно игрок возвращается с ведением по прямой.

Девочки выполняют ведение мяча клюшкой по прямой линии до третьей стойки, обводят ее и возвращаются обратно с ведением также. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итог 6 тура.

7-й тур

Комбинированная эстафета.

Инвентарь: для каждой команды – 2 мяча (футбольный, баскетбольный), 2 обруча.

Игроки стоят в колонне парами (мальчик, девочка) за стартовой линией. Для каждой пары задание разное.

1-й этап. Обручи лежат на полу на расстоянии 5 и 8 метров. Мячи на стартовой линии. Первый участник берет один мяч, бежит и кладет его в дальний обруч. Затем возвращается за вторым мячом, берет его и кладет в ближний обруч. 2-й участник бежит и в обратном порядке приносит мячи на стартовую линию.

2-этап. Третий участник с двумя мячами в руках бежит на противоположную сторону площадки, обегает стойку, возвращается и передает мячи четвертому участнику. Четвертый выполняет это же задание.

3-й этап. Последние два участника, получив мячи, взявшись за руки, прыгают на одной ноге до стойки на противоположной стороне площадки. Обогнув стойку, возвращаются назад бегом. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводит итог игры. Награждение победителей и призеров.

1-й ведущий: Вот и закончился наш «Турнир любимого мяча».

2-й ведущий: Сегодня вы встретились с разными мячами, но их гораздо больше.

3-й ведущий: Мы надеемся, что сегодняшняя игра принесла вам не только массу позитива и хорошего настроения, но и помогла обрести знания в области спортивных игр.

Все ведущие:

Наш турнир, друзья, окончен,
Впереди работа ждет.
Пусть с детьми союз наш прочен
Будет весь учебный год.

1-й ведущий: Жаңа кездесулерге дейін!

2-й ведущий: До новых встреч!

3-й ведущий: Let's see at the new meeting! See you soon!

Использованные источники:

Белоусова Т.П. Стихи про мячи
Мальцев А. Гимн волейболистов
<https://www.footbik.ua/article/chitaem-stixi-о-futbole-3/> Стих про футбол
Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. Страницы 28, 30,39

Использование подвижных игр при обучении детей спортивной игре «Волейбол»



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

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

При обучении лучше воспринимаются игровые приемы, когда фиксация в процессе обучения, применяются подвижные игры с элементами волейбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Когда учащиеся не могут быстро овладеть основными техническими приемами, то у них снижается интерес к занятиям.

Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и лучшему усвоению изучаемого материала. При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе.

Подвижные игры и эстафеты включают во все части тренировочного процесса. Во вводной части способствуют подготовке организма к предстоящей деятельности, развивают быстроту, ловкость, силу. Игры и эстафеты в основной части содержат элементы техники игры. А использование игр и эстафет в заключительной части снижает мышечное напряжение, восстанавливает дыхание и кровообращение.

Тема: передача мяча

Цель: упражнять в умении передавать мяч двумя руками сверху. Развивать согласованность движений ног, туловища и рук, мышечную силу.

Игра у стены. Дети встают у линии на расстоянии 2 м от стены. По сигналу ведущего начинают бросать волейбольный мяч об стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.

У кого меньше мячей. Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу взрослого игроки перебрасывают мячи на площадку противника способом двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго сигнала меньше мячей.

Охотники и утки. Дети делятся на две команды – охотников и уток. На земле чертится большой круг ($d = 3-4$ м). Утки размещаются в кругу, охотники вокруг круга. Охотники, перебрасывая большой надувной мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали, выбывают из игры. Когда будут запятнаны все утки, команды меняются местами.

Тема: Прием мяча двумя руками снизу

Цель: способствовать формированию умения принимать мяч двумя руками снизу.

«Игра, играй, мяч не теряй!» Играют пары, у которых один надувной мяч на двоих. По сигналу ведущего дети подбивают мяч снизу вверх несколько раз подряд. Причем делают это так: один ребенок подбрасывает мяч и отходит в сторону, другой принимает его снизу и выполняет удар, затем снова выполняет удар первый и т.д. до тех пор, пока мяч не упадет. Побеждает пара, дольше всех не потерявшая мяч.

«Ловишка» в кругу. Дети становятся в круг ($d = 5-6$ м), водящий в центре. Дети перебрасывают волейбольный мяч друг другу через круг, стараясь выполнить прием мяча снизу; водящий в это время старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

Тема: Прием мяча сверху

Цель: развивать умение энергично отталкивать мяч пальцами рук после приема сверху.

Принял – садись. Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 2-2,5 м. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (от груди из стойки волейболиста) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Так капитан обменивается передачами со всеми игроками команды. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Выигрывает команда, быстро и точно выполняющая передачу мяча.

Тема: Подача мяча сверху

Цель: упражнять в умении подавать мяч способом сверху. Развивать наблюдательность в подаче, обращая внимание на направление замаха, небольшую высоту подбрасывания мяча и точку удара по мячу.

Мяч капитану. Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. Капитаны становятся в обруч, расположенный у дальнего края чужой площадки. Дети подают мяч способом сверху своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать своему капитану точно в цель.

Вариант 1. По середине площадки кладут большой набивной мяч весом 1 кг. Дети с волейбольными мячами стоят в 3-5 м от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в цель (набивной мяч). Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого набивной мяч откатился дальше.

Вариант 2. Дети с надувными мячами становятся в круг. Ведущий подбрасывает волейбольный мяч вверх, ребята метают в «летающую мишень». Необычный волейбол. Играют так же как в волейбол, но с надувным мячом или детским воздушным шариком. В каждой команде от трех до пяти человек. Задача игроков, ударяя пальцами или ладонями по шару, не давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведенную на земле линию) на сторону противника. Команда за это получает очко. Кто первым наберет 5-10 очков, тот победитель.

Тема: Передача мяча двумя руками сверху

Цель: совершенствовать умение осуществлять передачу мяча двумя руками сверху, изменять силу удара по мячу в зависимости от расстояния.

Мяч в воздухе. Дети делятся на несколько команд по 5-6 игроков, образуя свой круг ($d=3$ м). У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу (водящего) дети перебрасывают мяч двумя руками сверху в разных направлениях. По второму сигналу – работа с мячом прекращается. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Спиральбол. К дереву или шесту ($h=2-3$ м) привязывается веревка длиной 3-4 метра, на конце которой крепится волейбольный мяч. От шеста проводится в противоположные стороны черта, делящая игровую площадку на две половины. Две команды участников располагаются по обе стороны черты. По сигналу ведущего начинается игра. Игроки одной из команд бьют по мячу так, чтобы он описал как можно больше кругов, и чтобы веревка обвилась вокруг столба возможно большее количество раз. Игроки другой команды стремятся помешать этому, ударяя по мячу руками и отбрасывая его в сторону противника. Ударять по мячу разрешается без всякой очередности. Нельзя переступать черту и бить по мячу, находясь на территории соперников. Выигрывает команда, заставившая веревку полностью обвить шест.

Вариант 2. В спиральбол можно играть и ногами, если волейбольный мяч заменить футбольным и спустить его до земли.

Тема: Атакующий удар

Цель: способствовать освоению удара кистью по мячу, развивать скоростно-силовые качества и координационные способности.

Софбол. В софбол играют двое (один на один). Для игры потребуется площадка длиной не менее 5 м и шириной не менее 3 м, в конце площадки – стена высотой 2,5-3 м. Оба игрока располагаются за линией подачи, которая находится на расстоянии 2 м от стены. Один из игроков подбрасывает волейбольный мяч и бьет по нему так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который тотчас посылает мяч в стенку. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Ошибка: посыл мяча мимо стенки; мяч не попадает в зону подачи. При допущении ошибок соперник получает очко. Игра продолжается до 15 очков.

Защита укрепления. Дети становятся по кругу. В центре этого круга ($d=6-8$ м) обозначается маленький круг ($d=2-3$ м), в центре которого кегля. Водящий стоит перед маленьким кругом, защищает кеглю от остальных игроков, старающихся волейбольным мячом ее сбить. Игрокам из общего круга выходить нельзя. Тот, кому удастся сбить кеглю, идет на место защитника.

Защита булав. Дети становятся вдоль начерченного круга на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В середину круга устанавливаются 5 булавы, которые охраняют защитники. У игроков – волейбольный мяч. По сигналу ведущего дети перебрасывают мяч друг другу, а затем один из детей метает мяч в центр, стараясь сбить булаву. Защитник имеет право ставить сбитую булаву на место, если она сбита не последняя. Когда все булавы сбиты, водящего сменяет тот, кто сбил последнюю булаву.

Картошка. Участники встают за линией круга ($d=5-6$ м) и выполняют передачи волейбольного мяча друг другу, если мяч падает на землю, игрок, виновный в этом, садится на корточки в середине круга, а остальные продолжают играть. Играющие могут бить по мячу и одной рукой, целясь в сидящего в круге, но только не после первого подбрасывания. Если метаемый не попадает в сидящих, он также садится в середину круга. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек или пока игроки, сидящие в круге, не поймут мяч слета. В этом случае последний игрок, допустивший ошибку, садится в середину круга, а все остальные встают за линию круга и продолжают игру.

Перестрелбол. В игре принимают участие две команды по 5-6 человек. Команды располагаются на разных половинах волейбольной площадки. В метре от лицевой линии на каждой стороне проводится линия «плена». Одна команда начинает игру с подачи, другая принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола. После трех ударов игроки передают мяч на сторону противника, который старается принять мяч и так же разыграть его. Игрок, который допускает ошибку (например, отбивает мяч за границу площадки или задерживает его в руках, отправляется на противоположную сторону за линию «плена» и его команда теряет подачу). Игра на две команды, одна из которых подающая, игра продолжается. Игроки команды стремятся выручить попавшего в плен. Разыгрывая мяч на своей половине, они стараются сделать пас через сетку к нему на площадку. Пленный должен поймать мяч в руки, а затем, чтобы освободиться, сделать правильную подачу на свою площадку. Если его подача не удалась, то он остается в плену, а мяч подает команда соперника. Пленный может ловить мяч от противников, если они его неудачно разыграли, тогда он так же выручается после удачной подачи на свою сторону. Игра продолжается 10-12 минут. Итоги подводятся по числу играющих, оставшихся на поле.

Учебная игра.

Ладья волейболистов. Перед игрой выбирают двоих судей. Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды, одна из которых подающая, а другая – принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Игроки размещаются на площадке по-разному. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри самой площадки. По команде первый игрок подает мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит за линией вокруг площадки и возвращается на свое место. В это время играющие противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока игрок бежит по кругу. В тот момент, когда игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не сделают перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек противников. Затем команды меняются ролями и игра продолжается.

Роль соревновательных упражнений и игр на уроках физической культуры



Сарамов Руслан Юрьевич, учитель физической культуры «Средняя школа №19 отдела образования акимата города Костанай».

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового метода.

Гибкий, вариативный характер соревновательно-игрового метода позволяет рационально использовать различные средства в физическом воспитании. Появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность уроков, их эффективность.

Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например, динамическую силу, прыжковую выносливость.

Наряду со способностью заинтересовать учащихся в выполнении трудных и порой монотонных физических упражнений соревновательно-игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку.

Воспитание морально-волевых качеств в соревновании или игре осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях.

Личные интересы в играх или соревновании подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражнения и подвижные игры могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе по физическому воспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесным образом увязываются с учебным материалом урока, поскольку позволяют быстрее усвоить его доступными средствами.

От того, что в данный момент изучается по программе, во многом зависит содержание игрового и соревновательного материала. Велик диапазон задач, решаемых при помощи соревновательно-игровых заданий. Задачи эти самые разнообразные: от воспитательных и образовательных до оздоровительных.

Так, например, при прохождении на уроке одновременно легкоатлетического и игрового учебного материала можно при помощи соревновательно-игровых заданий совершенствовать как бег, прыжки, метания,

так и элементы спортивных игр.

Используя игровые задания и соревновательные упражнения, воспитывают смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстроту и ловкость, силу и гибкость, выносливость и волю к победе. При этом неразрывное взаимодействие соревновательно-игровых заданий дает комплексный эффект, которого отдельно взятыми упражнениями добиться не просто, а порой и невозможно.

Применять эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

Хотелось бы привести немного примеров соревновательных игр из разных разделов учебной программы.

Легкая атлетика:

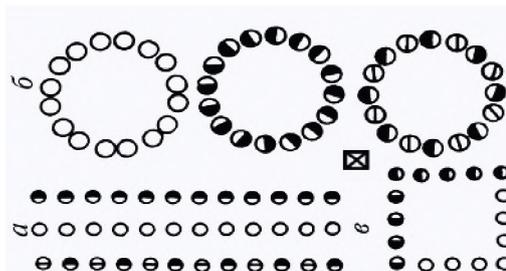
Быстро по местам

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительность; совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение



Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- в общем круге или отдельных кругах;
- в отдельных колоннах в виде квадрата.

Правила

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает.

ОМУ

Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется отдельно и борьба идет за сокращение времени построения.

Лыжная подготовка:

До флажка

Задачи: совершенствование техники спуска со склона; овладение техникой торможения «плугом» в соревновательных условиях.

Инвентарь: два флажка, лыжи.

Место: пологий склон.

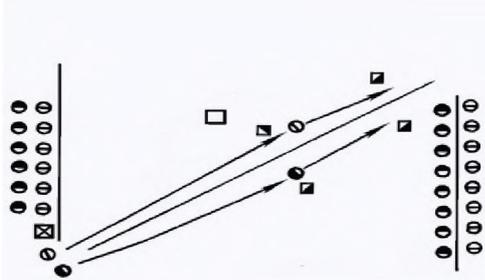
Построение

Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка.

Варианты игры:



1) торможение «упором» при спуске со склона наискось;

2) передвижение змейкой в обозначенном коридоре.

Правила

Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 1 очко.

Торможение можно начинать в любом месте склона.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

ОМУ

Необходимо устанавливать не менее двух флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.

При торможении змейкой флажков должно быть столько же, сколько поворотов.

Гимнастика:

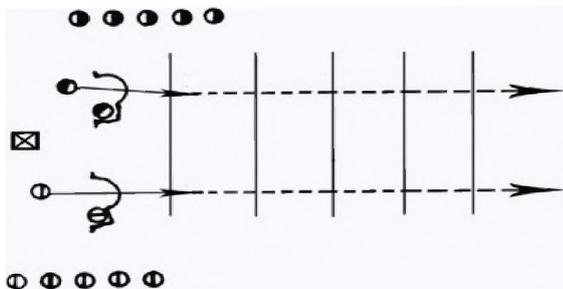
Построй мост

Задачи: закрепление акробатических элементов в игровой форме; развитие гибкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

Построение



Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

Соревнуются несколько команд по 4-6 человек в каждой.

Перед началом игры выстраиваются в колонны за линией старта.

В пяти шагах от первой линии проводится вторая.

По сигналу преподавателя первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост.

После этого выбегает следующий игрок и, проползая под мостом, «строит» второй мост за первым.

Затем под двумя мостами проползает третий игрок, за ним – четвертый и т. д.

Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует: «Встать!».

Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны.

Правила

Команда, первой выполнившая задание, объявляется победителем.

ОМУ

Необходимо, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо «держали» мост.

Баскетбол:

Мяч в кольцо

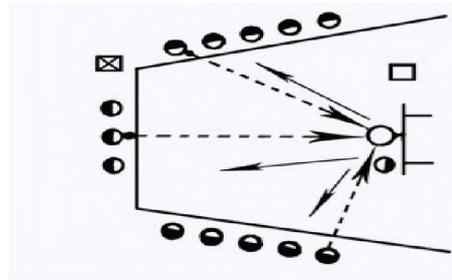
Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.

Место: спортивный зал, баскетбольная площадка.

Построение

Расшифровку значков смотрите в Условных



обозначениях.

Содержание

Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды – вокруг щита в 4-4,5 м от него по линии штрафной площадки.

Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо.

Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку.

Вариант игры: после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так, пока вся команда не передвинется на свое место.

Правила

Игрок, попавший в кольцо, получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание.

ОМУ

Группу можно разделить на 2-4 команды в зависимости от количества щитов.

Ручной мяч:

Обведи партнера

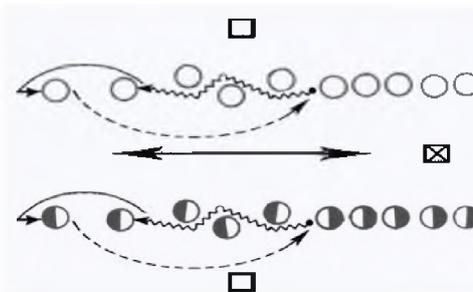
Задачи: закрепление навыка ведения мяча с изменением направления; воспитание ловкости, быстроты; развитие пространственной ориентации.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение

Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.



Содержание

Игроки стоят в колоннах по одному. По сигналу первые номера начинают ведение мяча до указанного места, после чего они передают мяч очередному участнику, который ведет мяч до первого игрока, обводит его и передает мяч следующему участнику, а сам должен стать на расстоянии двух шагов от первого игрока.

Следующий участник выполняет те же действия.

Игра длится до тех пор, пока последний участник не проведет обводку всей колонны.

Правила

Победа присуждается команде, сумевшей не только быстрее закончить эстафету, но и выполнить ее без ошибок.

При потере мяча эстафета продолжается с того места, где был потерян мяч.

ОМУ

При проведении эстафеты следует обратить внимание ее участников на умение прикрывать мяч корпусом от партнера, а также на высоту отскока мяча и переключение зрительного контроля во время ведения.

Волейбол:

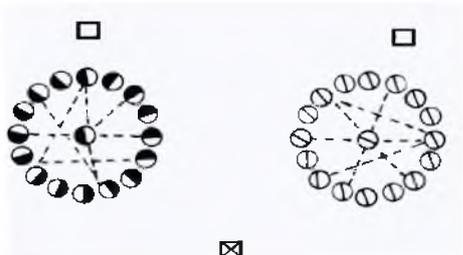
Мяч – в воздухе

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

Построение



Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

Команды располагаются в кругах, водящий – в центре.

Подбросив мяч, он 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 продержав 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 так же, как и кистью.

Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

ОМУ

Игру лучше проводить при небольшом количестве учащих в кругах.

Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча.

Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил.

Футбол:

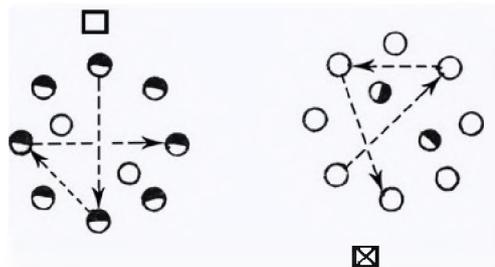
Обманный мяч

Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение



Расшифровку значков смотрите в Условных обозначениях.

Содержание

Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2-3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться.

Варианты игры:

- 1) игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков;
- 2) мяч разрешается передавать только ногами;
- 3) мяч разрешается только бросать руками.

Правила

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

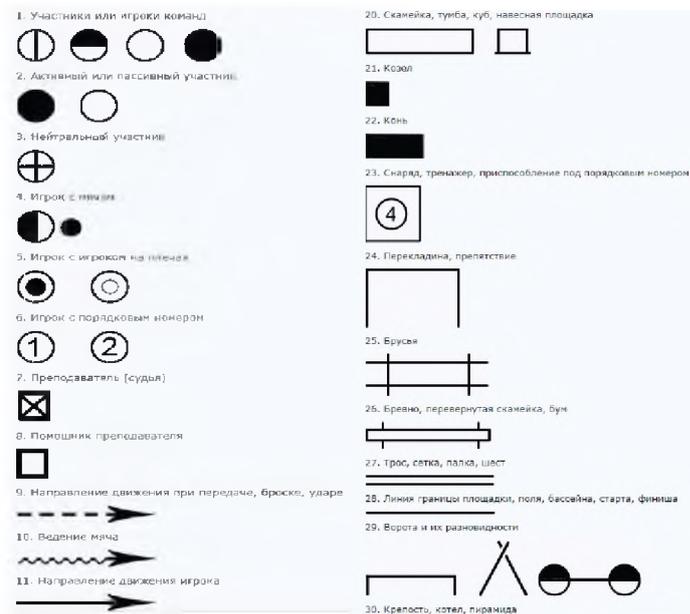
Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко.

Игра длится определенное время.

Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.

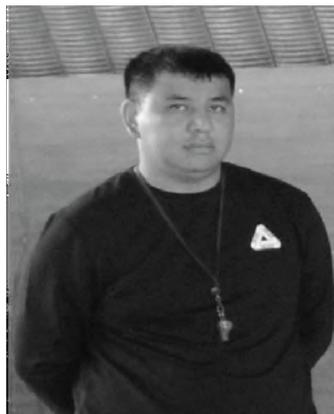
ОМУ

В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд).



Использованный источник: <http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html>

Краткосрочный план урока. «Изучение технических приемов в играх»



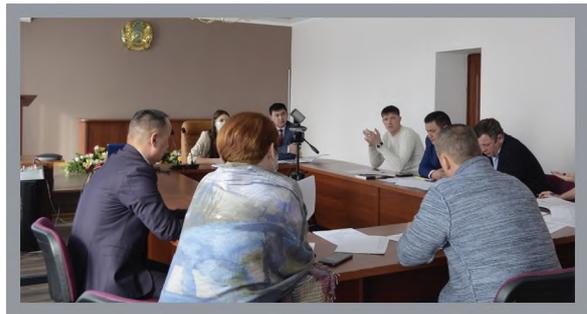
Хайрат Жанатхан, учитель физической культуры КГУ «Валерьяновская основная школа» отдела образования акимата района Б.Майлина.

	Раздел 2. Модифицированные командные игры	Школа: КГУ «Валерьяновская ОШ»
	Дата:	Ф.И.О. педагога: Хайрат Жанатхан
	Класс: 5	Количество присутствующих: Количество отсутствующих:
Тема урока:	«Изучение технических приемов в играх»	
Цели обучения	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий	
Цели урока:	<p>Все учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать простейшие правила игры в баскетбол, - следовать основным инструкциям учителя на уроке, - выполнять бросок мяча в кольцо. <p>Большинство учащихся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и объяснять простейшие правила игры в баскетбол, - соблюдать последовательность выполнения упражнений, - выполнять бросок мяча в кольцо с двух шагов. <p>Некоторые учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать помощь и моральную поддержку своим сверстникам, - находить и устранять ошибки при выполнении упражнения, - давать рекомендации по улучшению техники выполнения, - выполнять бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения. 	
Языковая цель	<p>Учащиеся смогут выполнить на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения, - согласованность работы рук и ног при броске, - объяснить и прокомментировать простейшие правила игры в баскетбол, - провести самооценивание и взаимооценивание. <p>Предметная лексика и терминология: Дистанция, координация, бросок мяча, пробежка, прыжок с мячом, ведение мяча, атака на кольцо, максимальная точка прыжка, двойное ведение.</p> <p>Полезные фразы для диалога/письма: Темп, строй, стой, марш.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие трудности вы испытываете при выполнении данного упражнения? - Какие рекомендации вы могли бы дать для улучшения техники выполнения упражнения? - Какие качества развивает игра баскетбол? 	
Ход урока		
Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность	Ресурсы
Начало урока 15 мин.	<p>Построение, приветствие, выявление больных, наличие спортивной формы, сообщение темы урока. Обсуждение с учащимися целей обучения и критерии оценивания. Поставить четкую достижимую цель урока.</p> <p>Подбор специально-беговых упражнений. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках - на пятках 	

	<ul style="list-style-type: none"> - носки вовнутрь - носки наружу - гусиным шагом и прыжками <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - бег с подъемом бедра - руки ставим назад достаем пятками - бег с подъемом ноги - приставными шагами правым боком - приставными шагами левым боком - бег на ускорение - ходьба с восстановлением дыхания <p>Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ для подвижности в локтевых и плечевых суставах - ОРУ для подвижности в тазобедренных суставах и позвоночника - ОРУ для подвижности в коленных и голеностопных суставах. <p>Жоспарланған жаттығу түрлері</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Свисток - Спортзал, открытое пространство
Середина урока 20 мин.	<p>Комплекс упражнений с баскетбольным мячом: Учащиеся должны встать напротив друг другу лицом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча от груди друг другу - передача мяча от земли друг другу - верхняя передача мяча друг другу <p>Разучить бросок мяча в кольцо с места. Групповой метод, поточно, организации занимающихся: по 5 игроков по одну сторону от корзин. Выполнение приема с места после одноударного ведения.</p> <p>Разучить бросок мяча в кольцо с двух шагов. Талантливые учащиеся следят за правильностью выполнения упражнения, проводят формативное оценивание, дают рекомендации к улучшению выполнения техники.</p> <p>Разучить бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения. Игра «Точка»</p> <p>Учащиеся проводят самооценивание и оценивание одноклассников в парах по оговоренным в начале урока критериям оценивания через диалог.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Спортзал - баскетбольные мячи - баскетбольные щиты - баскетбольные кольца
Конец урока Рефлексия. 5 мин.	<p>Размышление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие трудности вы испытываете при выполнении упражнения? - Что вам больше всего понравилось на уроке, почему? - Чего нового вы узнали на уроке 	<p>Обратная связь – подведение итогов урока, поощрение и похвала каждого учащегося за проделанную работу, развитие мотивации к урокам физической культуры.</p>
Дополнительная информация		
<p>Дифференциация - как вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p>	<p>Оценивание - как вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p>	<p>Здоровье и соблюдение техники безопасности.</p>
<p>Для всего класса: бросок мяча в кольцо с двух шагов после ведения.</p> <p>Для сильных учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одаренный ученик показывает упражнение в группе - помогает учителю в обучении остальных учащихся - являются капитанами команд 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет эффективные приемы ведения мяча - определяет последовательность действий - выполняет броски в корзину - контролирует очередность выполнения задания - проводит самооценивание и взаимнооценивание в группе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа в парах, группах. 2. Соблюдение техники безопасности.



Областной практический семинар
"Казахские национальные игры"



Заседание научно-методического
совета



Областной практический семинар
"Казахские национальные игры"



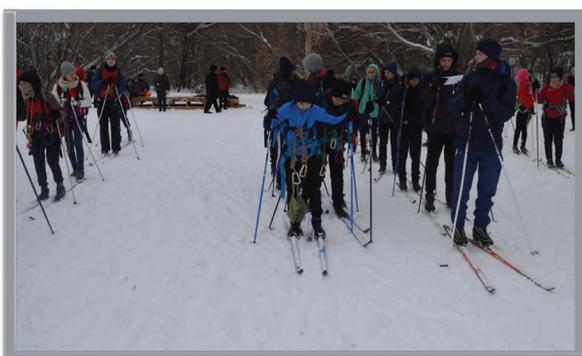
Хоккей с шайбой в программе
Областной зимней спартакиады
школьников



Областной учебно-практический
семинар "Организации туристских
секций в общеобразовательных
учреждениях города Костанай



Соревнования по лыжным гонкам



Лыжный туризм в программе
Областной зимней спартакиады
школьников



Лыжный туризм в программе
Областной зимней спартакиады
школьников

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость
духа»

Гюго В. (писатель, поэт, прозаик и драматург).



ISSN 2310-693X



0 1

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