

РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ

# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

## ДИРЕКТОР

**Бимурзин К.У.**

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Рябченкова Н.Д.**

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,  
доцент ВАК, старший преподаватель кафе-  
дры физической культуры, спорта и туриз-  
ма Костанайского государственного педаго-  
гического института.

Журкабаев М.К.,  
доктор PHD.

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

## АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гоголя 183

Телефон:  
+7(7142) 39-02-51  
E-mail:  
rcfk\_fizkultura@mail.ru

## РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

## ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

### Регистрационное свидетельство

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

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

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

### АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТИ

4 **А.Ж.Жумабаев.** Дистанционная физкультура - не миф, а реальность

### ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

6 **М.К.Оразақ.** Влияние занятий физической культу-  
рой на свежем воздухе на организм студентов

7 **Ф.Қ.Баяхметов.** Значение разминки на уроке физи-  
ческой культуры

9 **Р.С.Темирбулатов.** Ойын әдіс-тәсілдері арқылы  
дене шынықтыру сабағында нәтиже жету жолдары

11 **О.В.Губайдуллина.** Адаптивная физическая куль-  
тура

13 **И.И.Бротгал.** Факторы влияющие на повышение  
активности школьников на уроках физической куль-  
туры

### МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

14 **А.Ю.Чаусов.** Игровые упражнения в волейболе,  
как средство развития физических качеств волейбо-  
листов

16 **В.С.Бочков.** Развитие физических качеств детей  
школьного возраста посредством игры футбол

18 **Н.И.Оруджов.** Метод геймификации, как один из  
способов повышения мотивации на уроках физической  
культуры

19 **К.А.Патынская.** Создание условий для удовлетво-  
рения потребности учащихся в двигательной активнос-  
ти через занятия в баскетбольной секции

21 **А.С.Конуспаев.** Особенности методики обучения  
дыханию спортсменов-гиревиков в группе

23 **Р.Р.Валиев.** Краткосрочный план. Командная дея-  
тельность и лидерство в играх

### НОВОСТИ/ ЖАҢАЛЫҚТАР

26 **С.Н.Каримов.** Осознании детско-юношеских клу-  
бов физической подготовки в каждом регионе Коста-  
найской области

# Дистанционная физкультура — не миф, а реальность



**Жумабаев Арман Жомартович**, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1» отдела образования акимата города Лисаковска.

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест.

Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное и общекультурное значение.

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами и др. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом.

Школьная физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В связи сложившейся ситуацией в стране, всем образовательным учреждениям пришлось переходить на дистанционное обучение. Поэтому на сегодняшний день это самая актуальная тема, для всех кто связан с образовательной деятельностью. Практически для всех учителей, система дистанционного обучения стала в новинку. Пришлось учиться по-новому преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с детьми. Являясь учителем по физической культуре, где должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованное помещение, инвентарь и многое другое сопутствующее занятиям, этот вопрос встал особенно остро. По началу казалось, что невозможно

преподавать на расстоянии, к примеру, осуществлять страховку детей и принимать нормативы стало не возможным, но подредактировав учебную программу, под сложившиеся условия, нашлись и положительные стороны дистанционного обучения. Хотелось предложить некоторые рекомендации по проведению уроков на дистанционном обучении из собственного опыта.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например: ZOOM, WordTeams и т.д., для создания уроков офлайн в частности используем видео-уроки, или презентацию с последующими видеороликами и заданиями. Во время проведения занятий можно использовать канал YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.



Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Начав работу дистанционно, наладив уроки по средствам конференции, заменив упражнения под условия выполнения их в домашних условиях, принимая домашнее задания, через видео, введения большего количества теоретических заданий выяснилось:



1. В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает самостоятельно. Что приучает к самостоятельности и дисциплине. В моем случае учащиеся по личной инициативе присылают мне видео, как они выполняют утреннюю

гимнастику.

2. Выросло стремление к качественному выполнению задания. К примеру, я заменил метание малого мяча в цель на его имитацию. Дети, зная что норматив на результат приниматься не будет, больше соревнуются в правильности выполнения. А правильное выполнение и есть основа для успешных результатов.

3. Проявляется творческая деятельность, в пример, мы совместно с учащимися придумываем, как и чем заменить спортивный инвентарь, что бы разнообразить занятия.

4. Интересным наблюдением стало то, что учащиеся, которые имели стеснения на уроке, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру. Не имея стеснение перед классом, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких детей повысился.

5. Появление большого количество теории, а именно тем которые рассказываю, об исторических фактах, для чего нам нужны качества и умения которые мы приобретаем на уроках физической культуры, подогревают интерес учащихся к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям. Я считаю, что теоретические занятия могут так влиять только на дистанционном обучении. Так как при стандартном обучении, урок физкультуры больше несёт функцию смены деятельности, учащие в первую очередь идут на урок за физической активностью.

6. Никто не остаётся без внимания. Выросла индивидуальная работа с каждым учеником. Конечно, у учителя на индивидуальную работу требуется больше времени, но времени отведённого на один стандартный урок не хватает, что б в полной мере выделить и оценить каждого ученика из класса. Сейчас на расстоянии этот подход стал преобладать.

Как бы то ни было дистанционное обучение не может заменить, стандартных уроков по физической культуре. Где ученик получает большую физическую нагрузку, которая несёт на себе здоровье сберегающий фактор, работу повышения физических качеств и умений, социальную сторону урока и многое другое. Но как временная мера - может научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе поддаются хуже. Главное правильно воспользоваться данной ситуацией!



# Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов



**Оразақ Мадина Казыбекқызы**, преподаватель спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение - это жизнь. Любовь к спорту воспитывают еще в школе на уроках физкультуры. Уроки физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей. Физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на воздухе. Особое значение имеют занятия физкультурой на свежем воздухе. Во время таких занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма.

Проведение занятий на открытом воздухе создает условия для реализации одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма студентов. Прежде всего, тренировки на свежем воздухе увеличивают выносливость, так как обилие кислорода позволяет организму быстрее восстанавливаться и, благодаря этому, справляться с нагрузками. Благодаря кислороду наш организм обогащается всеми необходимыми питательными элементами, получает заряд бодрости и энергии. Самый главный орган, нуждающийся в постоянном кислородном насыщении - наш мозг, именно он отвечает за память и умственное развитие. Из этого умозаключения следует, что занятия физической культурой на открытом воздухе влияют на умственное состояние студентов и, следовательно, успеваемость. Например, закалывающий фактор влияет на иммунную систему человека, а в следствие на частоту заболеваемости, то есть на качественный показатель посещаемости. Нельзя не согласиться с тем, что посещаемость есть один из весомых качеств усвояемости материала. Так же нельзя забывать про кислородное обогащение мозга во время тренировок на свежем воздухе. Ведь при недостатке кислорода в организме человека может развиваться серьезная болезнь – гипоксия. Соответственно, занятия физической культурой на открытом воздухе имеют положительное влияние на успеваемость студентов, а также физическое и психическое состояние. Помимо физических упражнений, студентам рекомендуется больше времени проводить на природе, совершать пешеходные

прогулки, экскурсии, туристические походы, т.к. природный ландшафт создаёт здоровую среду для жизни студентов, рациональную организацию территории и помогает познать и раскрыть для себя заново прелесть окружающего мира. Действие природы на организм человека можно рассматривать с нескольких сторон: с экологической, санитарно-гигиенической, психологической, физиологической.

Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. Осенью и весной, пока погодные условия позволяют, занятия проводятся в основном по легкой атлетике, общей физической подготовки. В занятия включаются и спортивные игры. Разминку в зимний период лучше начинать с лёгкой ходьбы постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на плечевой пояс. Кроме того, основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок подготовленности. Очень важно паузы отдыха делать активными (то есть двигаться даже в перерывах между подходами). Продолжительность занятия в начале не должна превышать полчаса. При регулярных занятиях продолжительность можно довести до полутора часов. Противопоказаний, кроме как острые заболевания и повышенная температура, для занятий на свежем воздухе нет.

Одежда – очень важная составляющая уличной тренировки зимой. Ведь от нее зависят не только спортивные достижения, но и самочувствие. Основными требованиями к одежде для занятий физкультурой, помимо чисто спортивных требований (свобода движений, лёгкость и т.д.), становятся требования к защите от ветра, удержание тепла и отведение излишней влажности. Современная, технологичная одежда



отвечает всем этим требованиям.

Проводился эксперимент (не мной), где, по сравнительной оценке, и анализу двух разных групп (одна занималась в зале, другая - на открытом воздухе) на протяжении года велось наблюдение за уровнем заболеваемости студентов, зарегистрированных по справкам. Оценивались такие заболевания, как ОРВ, грипп, вирусные инфекции т.д. В конце наблюдения по каждому месяцу у обеих групп была подсчитана средняя арифметическая заболеваемости. Она обозначалась, как человеко-дни, то есть общее число пропусков на всю группу в целом. Для тренировки терморегуляторного аппарата у группы, которая занималась на свежем воздухе, время пребывания в парке (где проводились занятия) и физи-

ческие нагрузки постепенно увеличивались. Зимой (с декабря по январь) время занятий и пребывания на воздухе немного снизилось, но затем с февраля оно снова постепенно повышалось. Средняя арифметическая группы, которая занималась на открытом воздухе такова в: сентябре – 0.7; октябре – 1.24; ноябре – 1.16; декабре – 1.0; январе – 0.7; феврале – 0.04; марте – 0. У группы, которая занималась в зале средняя арифметическая уровня заболеваемости была в: сентябре – 1.16; октябре – 0.8; ноябре – 1.58; декабре – 0.9; январе – 1.1; феврале – 27; марте – 25. При начальном показателе 0.7 разница сравнения этих величин у группы, которая занималась в парке, показала, что в октябре она повышается на 0.54. Позже в ноябре мы видим постепенный спад на почти 0.1. В декабре на 0.16, январе – 0.3, феврале – 0.66, в марте показателя заболеваемости вовсе отсутствуют. У группы, которая занималась в зале, начальный показатель несколько выше, чем у группы, которая занималась на свежем воздухе на 0.46. Потом в октябре происходит упадок на 0.36, в ноябре подъём на 0.7, в декабре показатель вновь опускается на 0.6, в январе он делает малый подъём на 0.2. А затем резкий взлет в феврале на 25.9, в марте незначительное снижение на 2. Таким образом, у этой группы мы видим два резких скачка средних величин, которые происходили в ноябре и феврале. Малые спады были замечены в октябре и декабре. У той группы, что занималась на открытом воздухе, незначительный подъём среднего показателя происходил в октябре, но потом с ноября наблюдается медленный спад, а в марте он совсем отсутствует. Из-за того исследование проводилось с малым числом участников и в ограниченный отрезок времени, то результаты, которые были получены, и разница между ними, весьма незначительны. По критерию Стьюдента в начале учебного года результаты были статистически ложны, ведь отличия между экспериментальной и контрольной группой были очень незначительны. Но с увеличением срока эксперимента разница начала увеличиваться прямо пропорционально. Значит можно уже утверждать, что данное исследование показало, что природные факторы могут играть роль естественного закаливания сопутствующего физической нагрузке и повышения иммунитета. При выполнении физических упражнений повышается температура тела, температурный уровень организма в целом, а при выполнении их на открытом воздухе это помогает лучше тренировать аппарат терморегуляции и иммунитет. Температура воздуха обычно ниже температуры тела человека, что и вызывает раздражение в кожной поверхности слизистых, дыхательных путей и находящихся в них нервных аппаратов. Постоянные раздражения слизистых и кожи холодным воздухом укрепляют наш организм, делая его менее восприимчивым к неблагоприятным факторам внешней среды. Если нагрузки часто повторяются и постепенно увеличиваются, то идет тренировка аппарата терморегуляции, то есть закаливание организма, что значительно снижает вероятность заболевания. Поэтому с ноября степень заболеваемости экспериментальной группы постепенно понижается, а в марте заболеваемость вовсе отсутствует. Можно заметить, что у группы, которая занималась в зале, начальный показатель заболеваемости немного превышает показатель группы, которая занималась в парке, но затем в конце сентября и в октябре этот показатель идет на спад. Из-за занятий физической культурой в комфортных условиях идет снижение до минимума функций терморегуляторного и эффективности иммунного аппарата. В ноябре, в начале эпидемии гриппа уровень заболеваемости увеличивается до 1.55. Это наглядно демонстрирует, что распространение болезни у людей с нетренированным терморегулирующим аппаратом происходит гораздо быстрее

и стремительнее, чем у тех, у кого терморегулирующий аппарат особенно развит. Позже в декабре наблюдается понижение общего уровня заболеваемости среди студентов. Скорее всего, это связано с объективной причиной - аттестацией студентов за семестр. Потом с января заболеваемость немного повысилась, а в феврале случился стремительный скачок вверх. У тех студентов, которые занимались в зале, терморегулирующий аппарат не был подготовлен к резкому перепаду нагрузок и температур, что привело к высокому уровню заболеваемости. Учитывая все вышесказанное можно смело сказать, что занятия физической культурой на открытом воздухе закаляют организм и понижают общий уровень заболеваемости. Связано это с тем, что люди, которые занимаются на открытом воздухе, лучше приспособлены к перепадам температур и повышению физических нагрузок.

## Значение разминки на уроке физической культуры



**Баяхметов Фархат Қайратұлы**, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Одним из важных условий обеспечения эффективности выполнения физических упражнений является учет динамики функционального состояния организма обучающихся. Учителю и тренеру важно хорошо представлять себе, какие изменения происходят при этом в различных органах и системах организма детей, что нужно, чтобы повысить их работоспособность и эффективность занятий.

Структурно учебные и тренировочные занятия обычно разделяют на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Особенно важны правильная организация и методически грамотное проведение вводной части, поскольку основные задачи, решаемые там, — постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка к ней, ускоряющие и облегчающие процесс вработывания в основную работу, — во многом определяют эффективность всего последующего занятия.

Разминка - основа физкультуры, и она должна охватывать все тело по максимуму. Впрочем, это не

требует длительного времени, и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут времени урока. Кроме основной программы стоит включить усиленную разминку на группы мышц, которые будут задействованы в занятии: например, перед бегом большое внимание уделить разминке ног. Упражнения должны быть общедоступными и не имеющими противопоказаний для учащихся, должны снижать травма опасность на последующих более сложных и напряжённых этапах урока.

### Виды разминки

Самая распространённая разминка – это основная. Она неизменна, независимо от предстоящей нагрузки и вида спорта. Суть основной разминки в том, чтобы подготовить мышцы, суставы и нервную систему к началу занятия. Под воздействием основной разминки повышается интенсивность работы сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и двигательной систем, а также улучшается терморегуляция.

Следующий вид разминки – это специальная. Она отличается от основной набором упражнений. Особенность её состоит в том, чтобы максимально подготовить к работе и разогреть именно те мышцы и части тела, которые будут интенсивно задействованы. Специальная разминка может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым обучающиеся будут заниматься на уроке. Если это силовая тренировка, предполагающая работу с отягощением, то в разминку нужно включить поднятие небольшого веса.

Ещё один вид разминки – это суставная. Уже по названию понятно, какую роль выполняет данная разминка. Чтобы правильно её провести, необходимо заранее продумать комплекс упражнений, которые задействуют максимальное количество суставов и помогут их разработать. В отличие от предыдущих видов разминки, суставная выполняется медленно и плавно и не предполагает существенных нагрузок на организм. Не стоит забывать, что во время суставной разминки нужно следить за дыханием и не выполнять упражнения, которые будут сбивать или учащать его.

### Виды упражнений для разминки

Началом разминки должны быть беговые упражнения с умеренной кардио-нагрузкой, чтобы разогреть мышцы и плавно увеличить ЧСС. Оптимальными упражнениями будут: бег и приставной шаг. Не стоит сразу приступать к интенсивному, быстрому бегу, так как это может стать стрессом для организма. Скорость бега должна плавно переходить от обычной ходьбы к лёгкой пробежке. Если возможности побегать нет, можно бег на скакалку или бег на месте, так как только эти упражнения обеспечивают равномерное распределение нагрузки по всем мышцам.

После бега нужно перейти к разработке суставов. Начинать надо с не быстрых вращений и поворотов, которые необходимо выполнять сверху вниз, постепенно переходя от головы к ногам, а также двигаясь от конечностей к туловищу. Для начала выполните несколько плавных вращений полукругом головой вперед вправо затем обратно, не стоит забывать что резкие круговые вращения головой на сегодня запрещенные упражнения. Затем поверните голову вправо-влево и наклоните вперед-назад. Разогрейте плечевые суставы, вращая плечами сначала в одну, потом в другую стороны. После этого перейдите к кистям рук и локтям, сделав по 10 вращений в каждую сторону. Чтобы размять плечевой пояс выполните махи руками в разные стороны. Потом необходимо выполнить наклоны туловища в стороны, вперед и назад. Следующее упражнение – это вращение тазом, которое поможет разработать тазобедренные суставы. Затем перейдите к коленям, выполнив по 10 вращений каждой ногой, и только после этого разомните голеностоп при помощи всё тех же вращательных

движений. Обратите внимание на то, что в основной разминке отсутствуют силовые упражнения.

### ПРИМЕРЫ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Итак, стандартная разминка для школы выполняется из основного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки на бедрах:

1. наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
2. наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
3. повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
5. руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
6. разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
7. разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
8. вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
9. наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
10. наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
11. разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
12. аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
13. руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
14. выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги; махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги.



## Ойын әдіс-тәсілдері арқылы дене шынықтыру сабағында нәтижеге жету жолдары



**Темирбулатов Руслан Серикбаевич, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Рудный қаласы әкімдігінің «Дм.Карбышев атындағы №14 орта мектебі».**

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі өте жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, жоғары рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіншілікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында қолдану арқылы оқушы жастарды, оқушыларды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір салтына баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті.

Дене тәрбиесі мен спорт саласында спорт ойындарды, жаттығуларды жүйелеу, оларды топтарға бөлу, атау беру жиі қолданыста. Бұл алдымен жаттықтырушылар мен педагогтар даярлау жұмыстарында, дене шынықтыру, спорттық сайыстар өткізу кезінде, заңдар мен шешімдер қабылдауда, спорттық жұмыстарында бірізділік пен дәлелдікті қамтамасыз етіп, мамандар арасында ортақ түсіністік қалыптастырады. Ендеше, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың ізденіп тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану тиіс.

Жүйелеу, топтау, деңгейлеу спорттық, дене шынықтыру классификациялық анықтамаларда, сондай – ақ ғылыми - зерттеу , әдістемелік жұмыстарында, экономикалық, қаражат - финанс бөлінуде көптеп пайдаланылады. Осындай маңызды жақтары болып тұрып осы жұмыста Қазақстанда ортақ түсінік және терминдер әлі күнге дейін қалыптасқан жоқ. Осының салдарынан мемлекеттік құжаттарда, ақпарат құралдарында, оқулықтарда, ауызекі сөйлеу тілімізде бір ұғымды әртүрлі қолдану жиі кездеседі. Осы жағдайларды ескере отырып дене тәрбиесі және спорт саласындағы ойындарды, спорт түрлерін, жаттығуларды, атау-терминдерді бір жүйеге келтіретін орталықтың болуы еліміздегі осы сала бойынша жүйеліліктің болуын қамтамасыз етер еді.

Дене тәрбиесі үрдісінде қозғалмалы ойындардың элементтерін пайдалану – ойын әдісі деп аталады. Ойын әдісінің мынандай өзіне тән ерекшеліктері мен белгілері бар:

1. Белгілі бір мақсатқа жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы қатысушыларды

ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттері кезінде қатысушылардың бәсекелестік, жеңіске деген ұмтылысының, көңіл-күйлерінің жоғарылауы.

3. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым-қатынастары.

4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі дене жаттығуларында кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысында қатысушылардың өз бетімен қимыл-әрекет жасауға шешім қабылдауы.

Ойын әдісінің көмегімен өз бойындағы қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшаңдық, ептілік) кешенді дамытуға, алдында, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және оқушылардың өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуге (батылдық, сонымен қатар тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық), бұдан өзгеше мақсаттарды жүзеге асыруға болады. Жаттығуларды ойын әдісімен жүргізу оқушыларды тарту, қызықтыру, жақсы әсер қалдыру, бір қалыптылықтан құтқарады.

Дене тәрбиесінің жалпы міндеттерімен қатар оның тәрбиелік, тәлімдік, нұсқаушылық бағытында оқушылардың сабақ барысында және үй-тұрмыстық жағдайында өзіндік шынығуына ықпал етуі де аса маңызды. Ойын әдісінің бір кемшілігі, жүктеме мөлшерін біз дәл біле алмаймыз.

Дене тәрбиесі сабағының тиімділігін арттыру, ол пән мұғалімін тек дене жүктемесінің орындалу деңгейіне ғана емес, сонымен бірге оқушы сабақта қандай білім, тәрбие және дағды алды, оны күнделікті өмірде нақтылы жағдайда осы әрекеттерді пайдалана алды ма, өзге іс-әрекеттерінде осы алған білім, дағдыларын қаншалықты жүзеге асыра алды - деген мәселелер де толғандыруы қажет.

Мектепте оқушыларға дене тәрбиесінен білімді бірыңғай теория түрінде беру қате пікір. Оқушылардың дене қабілеттері мен қозғалыс дағдыларын дамыту үшін бір бағытта ғана емес, сонымен бірге сабақ өткізудің әдіс-тәсілдерін жан-жақты тиімді қолдану және жаттығулар мен жүктемелерді қиыннан оңайға, оңайдан қиынға ауыстыра жүргізу қағидалары арқылы қол жеткізу әбден мүмкін.

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы жалпы бүкіл өркениетті әлем үшін көкейтесті мәселе. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдану, ережесін айқындау мүмкін емес.

Оқушыларға дене тәрбиесін беру үшін спорт ұйымдары мен клубтардың, кәсіпорындар мен мекемелерде базасы кеңінен пайдалануы керек. Оқушылардың денсаулығына жанашыр, қамқорлық жасауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Барлық оқушылардың сабақтарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін ұйымдастырып қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі басты назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сол үшін оқушылардың пәнге деген қызығушылықтарын жоғарлату, оларды пәнге баулу, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің тарихын, спорт түрлері

дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сондықтан мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен тәжірибені ұштастыруында жаңашыл технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы тиіс. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру қажет. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан басталады, оларды міндетті түрде толық нақтылай орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен тәжірибені ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау, белсенді әдіс-тәсілдер және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа, қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тарбиелеу. Сондай-ақ жалпы дамыту жаттығуларын



меңгертеді.

Дене тәрбиесі сабағында белсенді әдіс-тәсілдер, сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді қолдану мен пайдалануға болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене тәрбиесі сабағын ойын түрінде қызықты етіп ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыру әбден мүмкін.

Күтілетін нәтиже дене шынықтыру пәніне деген қызығушылықтарының жоғарылауы. Оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметтеуі, эстетикалық және этикалық талғамы да артып келеді. Жоғарыда атап кеткен ұлттық спорттық ойындардың нәтижелі өтілу барысында оқушының:

- Салт – дәстүрді, ұлттық дүниетанымды құрметтеуі;
- Намысқойлығы;
- Ұйымшылдығы, ізденімпаздығы;
- Ойлау қабілетінің дамуы;
- Жүйке жүйесінің шынығуы;
- Білім алуға құштарлығы артуы;

Осылай ойын элементтерін, түрлі әдіс-тәсілдері, қолданыстағы жаңашыл технологиялар арқылы оқушылардың тапсырмаларды орындауда топтап жинаған ұпайларын «даму мониторингі» кестесіне белгілеп, оқушы біліміне талдау жасап оны мониторингке белгілеп отыру қажет. Өтілетін

тақырыптарға байланысты өте қызықты сергіту ойындарын ұйымдастырудың да сабақ барысының сапасын арттыруға ықпалы зор. Атап айтсақ: «Кім шапшаң?», «Мен чемпион!», «Көңілді ойындар!», «Санамақ» сонымен қатар қозғалмалы, сондай-ақ ұлттық ойындарды сабақта түрлендіріп өткізуге дағдыландыру.

Ендеше, дене шынықтыру пәнінде жаңа бағдарламаны қолданудың орны орасан болары рас. Оқушылардың білім сапасын пәнге деген танымдық қызығушылығын арттырып, сондай-ақ ойынның да маңызы өте зор. Соның нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болатындығы белгілі. Оқушылардың салауатты өмір сүру, танымдық қабілеттерін артуы, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді.

Қорыта келгенде, біз алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуды керек еттік. Сол арқылы ұжымдық зерттеуге қол жеткіздік, яғни оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуеті артты.



# Адаптивная физическая культура



**Губайдуллина Оксана Валентиновна**, преподаватель физической культуры Костанайского колледжа бытсервиса.

Что же такое адаптивная физическая культура? Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Зачастую многие путают адаптивную физическую культуру и лечебную физическую культуру.

Адаптивная физическая культура понятие более молодое в отличии от лечебной физической культуры. Если ЛФК это метод лечения и средство реабилитации, который использует методики физического воспитания, то адаптивная физическая культура – это скорее средство реабилитации и социализации, которое подразумевает физическое воспитание, физическую культуру инвалидов и лиц с ограничениями здоровья, а также спортивное направление.

Обе дисциплины базируются на теории и методике физической культуры, однако ЛФК больше оперирует медицинскими понятиями такими как «лечение», «физическая реабилитация», «выведение в ремиссию», тогда как АФК спортивными и педагогическими – «социальная реабилитация», «компенсация утраченных функций», «самореализация».

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура ставят задачи максимального включения человека в социум, дают общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности.

Однако некоторые частные задачи АФК име-

ют общие точки соприкосновения с методиками ЛФК, служащими для улучшения функционирования отдельных систем и органов, а также состояния здоровья в целом в результате применения определенных видов физических упражнений.

Основные функции учителя адаптивной физической культуры:

## **Организаторская**

связана с организацией:

- уроков АФК;
- физкультминуток (физкультпауз) и семинаров по их проведению с учителями начальной школы и учителями-предметниками;
- подвижных игр на динамических переменах;
- спортивных часов в группах продленного дня;
- спортивно-физкультурных праздников школы;
- прогулок и туристских походов

## **Образовательная**

заключается в содействии формированию у учащихся знаний, умений и навыков по адаптивной физической культуре. Так, в процессе занятий необходимо информировать занимающихся о том, какое значение имеет систематическое выполнение физических упражнений в жизни человека (оздоровительное и прикладное), какие бывают виды упражнений, о технике их выполнения, о нормативах, о гигиенических особенностях выполнения некоторых из них и многое другое.

## **Развивающая**

заключается в том, что наряду с познавательными способностями у занимающихся тем или иным видом, необходимо развивать интеллектуальные способности, способствующие быстроте и точности ориентации в получаемой информации

## **Воспитательная**

направлена на воспитание личностных качеств учащихся

Это чувства коллективизма, трудолюбия, смелости, целеустремленности, ответственности, дисциплинированности и др. Воспитанию их способствует само содержание занятий по АФК и педагогическое мастерство учителя АФК: владение методами убеждения, умения использовать воспитательную силу личного примера, а также использовать метод практического приучения, который обеспечивает выработку конкретных навыков поведения, положительных призывек в общении с окружающими

## **Формы организации адаптивной физической культуры с детьми**

Адаптивное физическое воспитание — наиболее организованный вид адаптивной физической культуры

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными и массовыми, соревновательными и игровыми.

Адаптивный спорт имеет два направления: оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы, легкая атлетика и др.). Второе направление реализуется в системе Паралимпийского движения

Физическая реабилитация в условиях образовательных учреждений реализуется в двух формах:

- уроки ЛФК в школе;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях

Медицинские противопоказания к выполнению физических упражнений. Допуск обучающихся к занятиям физической культурой.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастного-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.



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

- Кувырки через голову вперед и назад;
- Упражнение «мостик»;
- Стойка на голове, на руках;
- Упражнение «березка», «плуг» – из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине поднятие выпрямленных ног и опускание их за голову;
- Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад;
- Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели);

- Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук»;

- Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах;

- Лазанье по канату;

- Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ногой, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти;

- Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине;

- Многократно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения, лежа на спине в положении сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад;

- Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола;

- Упражнения:

- «удержать угол»;

- «ножницы»;

- Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»;

- Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции;

Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); прыгание на твердую поверхность;

Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла);

Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, последовательностью. В отличие от программы общеобразовательной школы в разделы вносят общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику, т.к. они способствуют коррекции нарушения дыхания.

□ Упражнения для укрепления кистей рук - способствуют успешному овладению письмом.

□ Упражнения для осанки - помогают ребенку правильно держать голову, свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

□ В связи с затруднениями в пространственно-временной ситуации, нарушениями точности движений, включаются упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей (упражнения с гимнастическими палками, флажками, малыми и большими обручами, мячами).

□ Для развития силы и ловкости, координации - упражнения в лазании и перелезании.

□ Упражнения на равновесие способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты).

□ Особое место уделяется метанию мяча (катанию), при выполнении которых развивается ловкость, глазомер, меткость, правильный захват.

Активизация работы с обучающимися с особыми отклонениями в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

# Факторы влияющие на повышение активности школьников на уроках физической культуры



**Бротгал Иван Иванович**, учитель физической культуры ГУ «Средняя школа №4» отдела образования акимата города Лисаковск.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, правильное распределение времени на задания, оптимальная нагрузка для учащихся на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения и поведения учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смеяться и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя сопровождалась улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

чах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнований, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру. Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают технику и правила рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение. Для того, чтобы это не произошло необходимо разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений).

Одним из факторов проявления снижения активности школьников на уроках физической культуры, отмечается из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);
- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;
- учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую.

ую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке: напрасны.

Оптимизация загруженности школьников на уроке. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно – дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводные упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников – организаторов.



## Игровые упражнения в волейболе, как средство развития физических качеств волейболистов



**Чаусов Антон Юрьевич**, преподаватель физической культуры Костанайского социального-технического колледжа.

В наше время волейбол является одним из популярных видов спортивных игр. В волейбол играют все и дети, и взрослые на спортивных площадках, во дворе, на отдыхе. Волейбол положительно влияет на общее состояние нашего организма и является хорошим средством укрепления здоровья и физического развития. Хорошая общая физическая подготовка является основой успеха в занятиях и игре в волейбол, потому что раскрываются функциональные возможности организма. Но при специальной подготовленности могут быть и отрицательные последствия, потому что происходит несоответствие темпа двигательных способностей. Так, как двигательный аппарат это сложная биомеханическая система об управлении и функционировании которой, известно еще очень мало. Сила, ловкость, быстрота и выносливость это основные качества приобретаются на занятиях волейбола. Много движений базируется на беге, прыжках и метаниях, применяемые в волейболе, носят естественный характер, поэтому обучающиеся усваивают их совершенно легко при правильном обучении. Волейболисты должны уметь взаимодействовать с движущимся мячом, где важную роль играет зрительный анализатор. Иметь хорошую координацию, так как должен сделать оценку удаления мяча и скорость его приближения. Эти качества совершенствуются, если постоянно заниматься в секции по волейболу. Во время игры в волейбол постоянно меняются игровые ситуации, а во время игры мы можем наблюдать переменную интенсивность, тем самым занимающиеся овладевают игровыми приемами.

Для воспитания различных физических качеств хотелось бы предложить специальные физические упражнения для развития быстроты:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противополож-

ную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательнее, с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

4. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

5. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

6. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

7. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота». 18. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.

8. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: [5-6 прыжков] x 4 серии.

9. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x 3 серии.

10. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: [5-6 барьеров высотой 76-100 см] x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.



#### **Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболистов:**

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;
- то же, что и первое упр., но с падением на линиях;
- имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4);
- имитация нападающего удара с падением после при-

земления на грудь – живот (бедро – спину);

- защитные действия в паре (защищается только один спортсмен); нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с;
- серия падений, между падениями – перемещения в два – три шага.

#### **Упражнения для воспитания скоростной выносливости исполняют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия:**

- нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите - выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока в исходную позицию. Наиболее приемлемыми средствами для силовой подготовки волейболистов являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);

- упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);

- упражнения с использованием тренажерных устройств; основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.).

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

#### **Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног (с хлопком));

- передвижение на руках, ноги поддерживает партнер;

- броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу;

- в парах: при сопротивлении партнера поднимать руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе;

- круговые вращения кистей рук с отягощением.

- передвижение, в упоре сидя, перебирая руками и ногами;

- передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

#### **Примерные упражнения для развития силы мышц туловища:**

- лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.

- лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.

- наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер.

#### **Примерные упражнения для развития силы мышц ног.**

- бег по лестнице вверх и вниз.
- приседания на двух ногах, на одной ноге.
- выпрыгивания с отягощением на плечах.
- в выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- перенос партнера на плечах (спине).

#### **Примерные упражнения для развития прыгучести:**

- прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
- прыжки из глубокого приседа.
- прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.
- прыжки – многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
- прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.
- прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.)
- спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 – 0,8 м).
- прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).
- имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.
- имитации блокирования на месте и после перемещения.
- имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д. - нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.

#### **Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости волейболистов:**

- прыжки на возвышение высотой 80 – 100 см (60 – 80 см для женщин) – 1 мин; имитация блокирования – 1 мин;
- игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – два блока), после чего быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение – 1,5 – 2 мин; - блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2, 3, 4 – 1,5 – 2 мин. блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.
- нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование - нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

#### **Примерные упражнения для развития игровой выносливости волейболистов:**

- прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, – 15 прыжков на каждой ноге;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа – 2 – 3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно броском с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений;
- имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь – спину после приземления – 10 прыжков и падений.



## **Развитие физических качеств детей школьного возраста посредством игры футбол**



**Бочков Владимир Сергеевич**, учитель физической культуры «Школа-лицей №1» отдела образования аимата города Костанай.

Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности. Именно активное включение школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом, формирование их интереса к укреплению собственного здоровья, вовлечение в разнообразные формы здорового образа жизни, предстает сегодня в качестве современной целевой установки развития школьного образования по физической культуре. Среди всех видов спорта, безусловно, особое место занимает футбол. Современный футбол это, прежде всего, динамичный вид спорта. Высоких результатов добивается только та команда, члены которой умеют быстро решать задачи, возникающие в ходе игры. Футбол в настоящее время является очень популярной игрой. В комплексном развитии обучающихся футбол может совершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечивать правильное физическое развитие, формировать положительные навыки и черты характера, стремление к достижению высокого результата. А также являться оптимальным средством развития у детей: мышления, внимания, развитие памяти, координации, чувства коллективизма. Особенно футбол может повлиять на решение кардинальной проблемы двигательной активности и здоровья подрастающего поколения в современных условиях.

С помощью игр при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве может осуществляться развитие ребенка в желаемом направлении. При проведении игры необходимо, чтобы учитель учитывал, возрастные, половые, индивидуальные особенности. При этом физические нагрузки должны регулироваться в соответствии с физическими возможностями детей, за счет продолжительности игры, размеров игровой площадки, инвентаря. Занятия футболом являются эффективным средством

развития физических качеств детей и подростков и укрепления их здоровья. Стремительно меняющаяся ситуация игры, активная борьба за мяч требуют не только большой силы и выносливости, но и освоения самых разнообразных движений и технико-тактических действий. В процессе обучения футболу развивается и совершенствуется работа мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Следует отметить позитивное влияние занятий футболом и на становление нравственных качеств детей и подростков. Коллективный характер игры способствует развитию таких качеств, как ответственности, решительности, дисциплинированности, настойчивости, инициативности, умению построения слаженных и согласованных действий, способности радоваться успехам других игроков и команды в целом.

Развитие физических качеств является одной из главных задач процесса физического воспитания ребенка. Рассмотрим, какими потенциальными возможностями для ее реализации обладают занятия по футболу.

В качестве основного средства подготовки используются физические упражнения – двигательные действия, которые выбираются и используются по определенной методике для реализации поставленных задач. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексность методики тренировок, включающей в себя аспекты тактико-технической и физической подготовки.

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Она направлена на развитие таких физических качеств, как быстроты, силы, ловкости. Упражнения, используемые в ходе специальной физической подготовки, максимально имитируют характер движений в футболе. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактико-технических задач во время игры.

Основу технической тренировки составляет работа с мячом. Преподаватель может организовывать разные формы занятий. Обязательным условием для овладения элементами техники игры в футбол является развитие «чувства мяча». Это качество развивается в результате различных упражнений с мячом. Подобные элементы тренировки особенно значимы при обучении детей и подростков. Помимо этого, используют групповые упражнения с несколькими мячами; комплексные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировки (бег, эстафеты и т.д.).

Изучение футбольной техники рекомендуют осуществлять по следующим этапам:

1. обучение основным приемам обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях с учетом основных тактических правил;
2. совершенствование техники на высокой скорости и с максимальной точностью, с использованием финтов;
3. обучение технике посредством комплексных упражнений и игровых форм с определенными физическими нагрузками в условиях, максимально приближенных к реалиям футбольного матча.

Число используемых при подготовке физических упражнений очень велико. Многие из них имеют существенные отличия, как по форме, так и по содержанию. Для выбора отдельных средств из имеющегося многообразия, необходимо, в первую очередь, иметь четкие представления о специфике содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Определенное физическое упражнение

оказывает комплексное влияние на организм школьника, дает возможность решения ряда задач спортивной подготовки.

Физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

В качестве практических рекомендаций предложен комплекс игровых упражнений с элементами футбола.

#### **Упражнения для развития быстроты**

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100–150 м (15–20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно и т. д.) с ведением мяча.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Борьба за мяч

#### **Упражнения для развития силы.**

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера.

Борьба за мяч.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).

Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с 45 ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики.

#### **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.**

Бег с быстрым изменением способа передвижения, например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении.

«Челночный бег»: 8x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м.

«Челночный бег», но с изменением способа передвижения: вначале отрезок пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. п.

Бег с «тенью», когда осуществляется повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления.

## МЕТОД ГЕЙМИФИКАЦИИ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**Оруджов Намик Иман оглы**, учитель физической культуры ГУ «Камыстинская средняя школа №1» отдела образования акимата Камыстинского района.

С переходом на обновленное содержание программного материала образовательной системы Республики Казахстан, где не предусмотрены оценки на уроках физической культуры, я заметил снижение мотивации и интереса к своему предмету, что сказалось на качестве усвоения учебного материала. Передо мной и моими коллегами возникла нелегкая задача: как повысить интерес к урокам физической культуры. Изучая методы, применяемые на уроках в целях повышения мотивации, я остановил свое внимание на таком интересном методе как «геймификация». Геймификация - это применение игровых методик в неигровых ситуациях (обучение детей, профессиональные тренинги, изучение иностранных языков и не только), которое влияет на увеличение вовлеченности и мотивации учащихся. Большое значение игре придавал выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф.Лесгафт, считая, что игра есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. В процессе игры учитель может многое узнать о ребенке: эмоциональный фон, отношение с одноклассниками, атмосфера в семье,

что позволяет учителю лучше понимать интересы своих учеников. При изучении учебного материала на уроке обучающиеся ограничены рамками учебной программы, когда он не может реализовать свои интересы, а урок не вызывает никаких положительных эмоций, вследствие чего пропадает мотивация и интерес к занятиям физической культуры.

Использование метода геймификации на моих уроках изначально у мно-гих ребят не вызвало большого интереса, так как в их понимании, как и в со-знании многих коллег, уроки физической культуры сводятся к выполнению программного материала набором физических упражнений. В процессе использования данного метода пришло осознание того, что геймификация при подготовке к уроку заставляет мыслить шире как ребят, так и учителя. В своей практике я применяю элементы метода геймификации в среднем звене. При планировании урока особое внимание уделяется четкой постановке цели урока, а приз соответствующий результат. Задания, предлагаемые участникам учебного процесса, подбираются разноуровневые с учетом интересов и специфики детей, также учитываются интересы детей с особыми образовательными потребностями. Особенно актуально использование данной методики в условиях дистанционного обучения, когда нет возможности изучения материала на практике, а только в теории. Попробую раскрыть суть использования метода геймификации на примере раздела программного материала легкой атлетика в 8 классе при дистанционном формате обучения. Раздел «Легкая атлетика» в 1 четверти в 8 классе состоит из изучения 4 основных тем: низкий старт и стартовый разгон; развитие навыков бега на средние дистанции; деятельность, направленная на развитие прыгучести; развитие силы и мышечной выносливости в бросках и метаниях. При планировании уроков по данному разделу я веду подготовку не на один отдельно взятый урок, а готовлю изучение всего раздела, объединения его одной общей темой. Так вот изучение всего раздела представлено в аналогии с игрой «Форд Байярд», а каждая тема - это этап в данном путешествии. За который каждый ученик получает подсказку к итоговой ключевой фразе раздела: это может быть цитата известного ученого или спортсмена касающаяся данной темы раздела. К каждой отдельно взятой теме выдается ряд заданий, предполагающих изучение видео материала различных соревнований, теоретической основы материала, анализ и сопоставление данных, причем не ответив на первое задание не сможешь пройти второе и последующие. Задания составляются в Google формах, Google таблицах, Google презентациях, Online Test Pad и др. Говоря другими словами, в данном случае переход к изучению следующей темы зависит на сколько качественно и быстро ученик освоил предыдущую тему. По окончании выполнения каждого задания ученик получает рейтинговые очки, которые учитываются при подведении итогов, а также ключ к итоговой ключевой фразе. По итогам раздела ученик первым угадавший ключевую итоговую фразу побеждает и первые 5 обучающихся награждаются медалями. Данный метод при дистанционном обучении так же выгоден тем, что учитель и ученик постоянно осуществляют обратную связь, что крайне положительно сказывается при контроле учителем усвоение материала учениками.

Использование элементов метода геймификации на уроках физической культуры показывает, что обучающиеся стали активнее выполнять задания, использовать разнообразные источники информации, повысилась мотивация к урокам физической культуры. «Сачет» по итогам четверти не просто формальная оценка, а заслуженный итог интересного путешествия.

# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ В БАСКЕТБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ



**Патынская Кристина Александровна**, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1» отдела образования акимата города Рудного

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

Дополнительное образование детей не просто элемент существующей системы общего образования, это самостоятельный источник образования, способствующий жизненному самоопределению ребенка. Не все дети сильно и страстно увлечены учебой, для многих это просто обязательный труд, без которого не мыслима жизнь. Занятия же в секции дело добровольное, дети идут туда по собственному желанию, а значит, испытывают к определенному виду спорта особый интерес. И конечно если все это будет поддерживаться родителями и педагогом ребенок может приобрести богатый жизненный опыт в определенной сфере жизни. Одни дети приходят на секцию для общения с единомышленниками, у других цель состояться как спортсмену. Поэтому необходимо увлечь каждого, открыть перспективу, дать возможность поверить в себя.

Дополнительное образование в школе – наиболее доступный и продуктивный ресурс развития детей: оно не требует материальных вложений семьи, особых способностей и природных сверх задатков. Педагог дополнительного образования занимается со всеми учащимися, кто пришел к нему. И еще, что более важно, работа педагога не на состязательные до-

стижения (быть первым, быть лучшим), а на личные (у меня сегодня получилось то, что вчера я не умел, я сделал сегодня то, чего вчера не мог).

Особенный интерес в школе у ребят к спортивным секциям, ориентированным на игровые виды спорта. Это и организованный досуг, и выброс адреналина для подростка, и возможность подкорректировать физическую форму, и сформировать необходимые качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, терпение, смелость).

Исключительный потенциал для развития заложен в такой командной игре, как баскетбол. Игроки должны научиться не только технике игры, выбору стратегии, но и соблюдать определенные правила, исполнять свои личные обязанности в команде, уважать других людей: партнеров, соперников, работать слаженно, все вместе, должны научиться побеждать и проигрывать. Баскетбольная команда – самое лучшее место для развития этих качеств.

В учебно-воспитательной среде нашей школы баскетбольная секция – одна из спортивных секций, самых востребованных школьниками.

Разрабатывая программу секции, изначально определила, что целью станет создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков

В процессе реализации данной программы будут решаться задачи:

1. мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности
2. обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
3. формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентируется на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В системе работы кружка выделяются такие формы организации занятий:

- неформальные встречи, восстановительные мероприятия (следует помнить, что учащиеся из разных классов, часто не знают друг друга, имеют разную спортивную форму, разную мотивацию, разные характеры. Баскетбол – игра командная. Необходимо время и место, чтобы их познакомить, зарядить общей целью, слиться в команду. Для этого и нужны подобные неформальные встречи)
- групповые учебно-тренировочные занятия (обычные традиционные занятия секции)
- участие в матчевых встречах (дружеских, между командами разных школ – к слову, сказать, их было 7 в этом году)
- участие в соревнованиях (внутришкольных и городских)

□ зачеты (в конце года, включающие броски, скоростно-силовые показатели)

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. На тренировках очень часто с детьми разговариваем о выдающихся спортсменах, мировых звездах баскетбола, о действующих клубах, смотрим интересные матчи и разбираем их. У каждого ребенка есть свой фаворит, пример для подражания.

Такие беседы расширяют кругозор ребят, мотивируют к улучшению своих достижений, раздвигают границы возможностей.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки, включает упражнения с мячом и без.

Тактическая подготовка ориентирована на разработку комбинаций в игре и анализ игровых ситуаций. Многие комбинации придумываю сама, что-то беру из журналов, некоторые идеи предлагают дети. После сыгранных игр всегда делаем разбор матча, ищем ошибки, делаем общий анализ игры и обсуждаем действия каждого игрока. Анализ игры поможет в дальнейших играх не повторять прежних ошибок поверить в себя и в силы своей команды. Ставлю новые цели и задачи для команды. Также часто прибегаю к методу наглядности обучения, молодежь, привыкшая к картинке телевизора, легче познает весь смысл и содержание данного упражнения, нежели текстового описания.

На конец года основная часть учащихся, как правило:

- Овладевает всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Сочетает приемы друг с другом в любой последовательности вразнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Владеет комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Творчески подходят к использованию изученных приемов, улучшая общую согласованность их выполнения.

Меняется и тактика игры, для неё характерно:

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.
- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

В этом году школьной секции исполняется 4 года. За время работы с группой начальной подготовки учащиеся овладели основами техники баскетбола. Ознакомились с основными правилами игры. Шел очень не простой процесс формирования команд мальчиков и девочек. Стоит не забывать что у каждого игрока свой характер, возможности, желания.

Каждый из занимающихся в группе имеет большой потенциал, который еще предстоит раскрыть в учебно-тренировочном процессе. В процессе тренировок учащиеся овладели основными техническими приемами в нападении на уровне умений и навыков, совершенствуют общую и специальную физическую подготовку, каждый из занимающихся уже определил свое игровое амплуа, баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Предстоит работа по совершенствованию в игре тактических приемов с учетом индивидуальных особенностей, умений участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние во время игры независимо от ее исхода).

Есть первые положительные результаты на уровне города.

Безусловно, важна личная позиция педагога, нужно любить свое дело, своих воспитанников и выстраивать свою работу, таким образом, чтоб у них был интерес, чтоб горели глаза и они хотели заниматься спортом и им это нравилось.

Мне на всю жизнь запомнились слова моего тренера: «Лучше достойно проиграть, чем некрасиво выиграть». И перед каждой игрой я своим ребятам говорю, неважно выиграете вы или проиграете, для меня вы уже все чемпионы. Потому что каждый из них в первую очередь борется со своими страхами, преодолевает ряд трудностей и, не смотря на все это движется вперед и не сдается, а это уже и есть хоть и маленькая, но победа.



Литература:

1. Воронин И. Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу - ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», Белгород, 2010.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения - 3-е изд., Академия, Москва, 2007
3. Кузин В. В., Полиевктов С. А. Баскетбол – Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 2002
4. Портнов Ю. М. Баскетбол, как средство физического воспитания – Учебник для институтов физической культуры под. Ред. Ю. М. Портнова, Издательство «Физкультура и Спорт»

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДЫХАНИЮ СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ В ГРУППЕ



**Конуспаев Амир Серикович**, учитель физической культуры КГУ «Карагайлинская средняя школа» отдела образования акимата Алтынсаринского района

В гиревом спорте для достижения высоких результатов важно добиваться высоких функциональных способностей всех органов и систем организма, которые обеспечивают потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим КПД. По мере повышения показателя тренированности правильное дыхание становится органичным и естественным двигательным навыком. Опыт учено-тренировочных занятий на базе секции гиревого спорта ДЮСШ Алтынсаринского района в которых применялись упражнения с гириями легких весов ( 6кг,8кг,10кг,12кг) в группе начальной подготовки, куда входят учащиеся с 1 по 11 классы, выполняемых с наклонами или выпрямлениями туловища, с целью обучения правилам правильного дыхания при обращении с тяжестями, в течении всего учебного 2019-2020 г стал этапом проведения ряда исследований . Так по итогам данных исследований было определено, что простые упражнения с гириями, такие, как махи рывковые, боковая перекидка гири спереди, и другие, которые выполнялись в интенсивном темпе с наклонами и выпрямлениями туловища при многократном повторении, дают практический опыт по выработке такта дыхания во время выполнения упражнения толчок и рывок в классическом двоеборье, длинном цикле и троеборье. Результаты сравнительного анализа проведенного в ходе учебно-тренировочного процесса секции гиревого спорта на базе Карагайлинской средней школы позволяют сделать два основных вывода по отношению влияния тренировочного процесса относительно дыхания спортсмена-гиревика в группах НП . Во-первых организм спортсмена-гиревика способен выполнять и справляться с физической нагрузкой значительно экономнее и рациональнее. Во-вторых одна и та же нагрузка по мере развития тренированности спортсмена-гиревика становится менее утомительной.

По итогам проведенных исследований рекомендуем следующую схему дыхания при выполнении

упражнения рывка и толчка: при выполнении упражнения рывок: при подъеме гири со стартового положения делаются глубокие вдохи; в положении, когда гири вверху, выдохи с небольшими вдохами; при опускании гири вниз – выполняются глубокие выдохи. При одном цикле в рывке выполняется два вдоха и два выдоха. При выполнении упражнения толчок: в стартовом исходном положении выполняются вдохи; в полуприседах — глубокие выдохи; перед выталкиваниями — вдохи; в положении зафиксированной гири небольшие выдохи и вдохи; при опускании гири на грудь глубокий выдох. В одном цикле движения толчка от груди необходимо делать три вдоха и три выдоха. В классическом упражнении толчок в первом приеме — подъеме гири на грудь выполняется один раз.

1. На вдохе: необходимо одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием выдох. Выталкивание гири — на задержке дыхания. Полуподседы и выпрямления рук вверху — на выдохе. Одновременно с опусканием гири на грудь, сгибать руки и приподнимаясь на носки, выполнить вдох. Как только гири коснулись груди - выдох .

2. На выдохе: сгибать ноги перед выталкиваниями и сдавливать грудь и живот гириями — выдохи. Выпрямлять ноги и приподнимать грудь при выталкивании, — быстрые вдохи. При выполнении полуподседа выпрямлять руки вверху, — выдохи. Одновременно с началом сгибания рук с опусканием на грудь до касания гири груди — вдох. Одновременно с касанием гири груди - выдох. При задержке гири на груди или вверху на прямых руках необходимо выполнять дополнительно один или несколько коротких вдохов и выдохов.

При дыхании с подъемом гири на грудь и при опускание в толчке по полному циклу. При подъемах на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, выполняем вдохи. Одновременно с касанием гири груди выполняем выдохи. При опускании гири с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед выполняем вдохи. Заканчиваем вдохи быстро в моменты захвата дужки гири сверху . При наклоне и опускании гири, - выдохи. Заканчиваем выдохи одновременно с окончанием движений гири назад , за колени в основных стартах при подъемах гири на грудь. Дышать необходимо через рот, поскольку при дыхании через нос не удастся достигать предельной величины вентиляции легких спортсмена. В процессе наблюдения тренировок подтвердилась необходимость своевременно указывать учащимся на начальном этапе подготовки, что правильное дыхание в сочетании с выполнением спортивного упражнения в толчке и рывке возможно при выполнении условия в соблюдении правильной техники выполнения всех элементов упражнения в целом. Даже кратковременная задержка дыхания при выполнении толчка и или рывка до "отказа" в течение 10 минут отрицательно скажутся на соревновательных результатах в этих упражнениях , что подтверждается опытом успешных выступлений учащихся Карагайлинской сш, ставших серебряными призерами Чемпионата РК по гиревому спорту 2020 г , прошедшему в г.Актюбинске,и Призерами Республиканского онлайн -турнира по гиревому спорту «Гимназиада -2020», прошедшему 21.10.2020 г. У начинающих спортсменов-гиревиков наблюдается во время тренировок натуживание во время

фиксации гири вверху. При этом задержки дыхания при напряжении дыхательных мышц, осложняют обучение рациональным техникам в упражнениях в гиревом спорте. При выполнении упражнения дыхание должно выполняться в спокойном и ритмичном темпе, без задержки. Вдохи должны производиться при расширениях грудной клетки, выдохи, при её сжатии. Рекомендую акцентированную часть в каждом упражнении, сопровождать выдохами. Обучение дыханию необходимо проводить непосредственно при выполнении соревновательного упражнения с гирями. У обучающихся в группе НГ часто наблюдаются приподнимания и опускания гирь, которые лежат на груди, в такте вдохам и выдохам. Это снижает показатели экономичности в движениях, будет дополнительно утомлять дыхательные мышцы в грудной клетке. Но если локти найдут устойчивую опору на гребнях подвздошной кости (или на ремне), то и темп дыхания будет облегчен. Это значит, что вдохи (выдохи) должны начинаться в моменты начала движений и продолжаться на всем его протяжении, а при окончании движений вдохи (выдохи) должны заканчиваться. Здесь частота дыхания будет регулировать темп в выполнении упражнений. При подъеме гири на грудь производятся полные вдохи и выдохи. В моменты выталкиваний гири с груди производятся выдохи или задержки в дыхание, а при фиксации гири вверху - вдохи. При опускании гири на грудь производятся выдохи.

При выполнении упражнения в длинном цикле гири опускаются с груди на выдохах без задержек в дыхание, а дополнительный цикл в дыхание производится после взятия гири на грудь. Разучивать толчок необходимо проводить по элементу техники без гири, затем с одной гирей, с парой облегченных гирь и в заключении с соревновательными гирями.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.



# Краткосрочный план.

## Командная деятельность и лидерство в играх

**Валиев Ринат Рафаилович**, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №12» отдела образования акимата города Рудного.

<b>Тема: Командная деятельность и лидерство в играх</b>	Школа: КГУ «Средняя школа №12» отдела образования акимата города Рудного.	
<b>Дата:</b>	Ф.И.О. педагога: Валиев Ринат Рафаилович	
<b>Класс:</b>	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
<b>Цели обучения</b>	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физической упражнений, направленных на укрепление здоровья;	
<b>Цели урока:</b>	Соблюдают технику безопасности при выполнении физических упражнений. Развивать выносливость через упражнения и укрепляем здоровья.	
<b>Критерии оценивания</b>	- Описывает, соединяет, применяет знания на практике, навыков командной работы и навыки лидера при работе в группе и парах не меньше, чем в двух учебных ситуациях	
<b>Воспитание ценности</b>	Приобщать учащихся соблюдать технику безопасности . Саморазвитии. Умение эффективно работать как в команде, так и индивидуально.	
<b>Языковая цель</b>	<p><b>Учащиеся могут:</b>  Знают ключевые слова урока на 3 языках.  -fall in!-становись!-тұрындар!  -fall out!-разойдись!-үзіліс!  -eguate!-равняйся!-түзіл!  -attention!-смирно!-тік тұр!  -at ease!-вольно!-еркін тұр!  -as you were!-отставить!-доғар!  -about turn!-кругом!-айнал!  -turn right!-направо!-оңға!  -turn left!-налево!-солға!</p> <p><b>Специфичная для предмета лексика и терминология:</b>  Сила, безопасность , ловкость, координация, лидерства, поддержка, помощь, сплоченность, выносливость</p> <p><b>Полезные наборы фраз для диалога и письма:</b>  Знаете вы свою значимость, при активной работе в группе?  Можете ли вы исполнить все ваши действия по правилам при работе в группе?</p>	
<b>Межпредметная связь</b>	Взаимосвязь с предметами , математики, ОБЖ	
<b>Применение ИКТ</b>	использования ноутбука, для поиска в интернете необходимого материала.	
<b>Предыдущее обучение</b>	Ожидается, что учащиеся будут знать технику безопасности во время выполнения физических упражнений, опыт участия в занимательных играх из предыдущих классов, а также из дома и/или из внеклассных контекстов.	

### План

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
<b>Начало урока 15 минут</b>	<p>Организационный момент, сообщение задач урока, напоминание о технике безопасности, объяснить критерии оценивания и цель урока.</p> <p>1.Строчные команды. Повороты. Маршировка на месте и в движении.</p> <p>2. Специальные беговые и прыжковые упражнения:  а) бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;  б) бег с захлестыванием голени назад;  в) многоскоки или бег прыжками вперед-вверх;  г) бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге;  д) семенящий бег, руки расслаблены;  е) бег с ускорением 10-15 метров.</p>	



<b>Критерии успеха</b>	Изучать к развитие быстроты, ловкости, координации, памяти.	
<b>Дифференциация</b> Каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?	<b>Оценивание</b> Как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися? <i>Используйте данный раздел для записи методов, которые Вы будете использовать для оценивания того, чему учащиеся научились во время урока.</i>	<b>Здоровье и соблюдение техники безопасности</b>  <i>Здоровьесберегающие технологии. Используемые физминутки и активные виды деятельности.</i>
<b>Творческое задание. Учебно-ролевая игра «Разговор по телефону».</b> Следить за равнением и дистанцией	Учитель наблюдает за работой учеников в течение урока. Задавая вопросы по ходу урока.».	<b>Пальчиковая гимнастика. Шарик.</b> <i>(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинают их медленно разводить.) Надуваем быстро шарик. (Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут.) Он становится большой. (Соприкасают ладошки друг с другом полностью.) Вдруг шар лопнул, воздух вышел - (Смыкают вместе пальчики.) Стал он тонкий и худой! Мы наши пальчики сплели и вытянули ручки. Ну, а теперь мы от Земли отталкиваем тучки. (Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, поднимают вверх и тянутся как можно выше.)</i>



## О создании детско-юношеских клубов физической подготовки в каждом регионе Костанайской области



**Каримов Самрат Набиевич**, руководитель отдела спорта Регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма Управления образования акимата Костанайской области.

По поручению Елбасы Н. Назарбаева была разработана Государственная программа Республики Казахстан «Стратегический план 2025». В плане отмечено, что работа по популяризации здорового образа жизни выйдет на новый уровень охвата. Для этого будет повышена доступность физкультурно-оздоровительных комплексов и проведения культурно-массовых спортивных мероприятий; получит развитие широкая сеть детско-юношеских клубов физической подготовки (Далее – ДЮКФП), будет сформирована система физкультурно-спортивного воспитания населения.

Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма рекомендовано два варианта организации ДЮКФП при отделах образования Костанайской области:

1 вариант – ДЮКФП, как отдельное юридическое лицо при отделах образования городов и районов со своим уставом и отдельным расписанием;

2 вариант – ДЮКФП, как структурное подразделение организации дополнительного образования (Далее – ОДО), что предусматривает внесение изменений в Устав ОДО и введение дополнительных ставок.

Главной задачей является обеспечение широкого охвата учащихся общеобразовательных школ занятиями физической культурой и спортом.

1 вариант оказался проблематичным, что потребовало дополнительного источника финансирования. Система ДЮКФП не новшество, так как при ОДО уже действовали кружки спортивной направленности. 2 вариант подразумевал объединить все кружки спортивной направленности и включить в клуб. Минимальные требования клубу – 4 ставки. В связи с этим, в регионах и городах, ДЮКФП организовано как структурное подразделение. В городе Аркалык открытие данного клуба не требуется, так как с 1988 года действует детско-юношеский центр «Жас Ұлан». На ноябрь 2020 года клубы функционируют в городах при организациях дополнительного образования: Аркалык; Лисаковск; Рудный; Костанай. В районах: Алтынсаринский; Амангельдинский; Аулиекольский; Денисовский; Камыстинский; Карабалыкский; Костанайский; Наурзумский; Сарыкольский; район Беимбета Майлина; Узункольский; Федоровский.

На сегодняшний день ДЮКФП не открыты:

- в Жангельдинском районе запланировано строительство оздоровительно-спортивного комплекса по программе «Ауыл - Ел Бесігі» с 2020 года до 1 августа 2021 года. На данный момент нет возможности открыть ДЮКФП при организации дополнительного образования;
- в Житикаринском районе с 1 января 2021 года на базе Школы детского творчества начнет работать ДЮКФП;
- в Карасуском районе проект Постановления акимата Карасуского района «О внесении изменений и дополнений в Положение ГУ «Дом творчества детей и юношества» отдела образования акимата Карасуского района» находится на рассмотрении и подписании;
- в Мендыкаринском районе направлена бюджетная заявка в Бюджетную комиссию Мендыкаринского района, для выделения денежных средств, на открытие ДЮКФП.

Открытие детско-юношеских клубов физической подготовки позволит повысить охват школьников занятиями спортом и создаст предпосылки для формирования здорового поколения казахстанцев.

