

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



№3 (34)

30 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА

Принципы, средства и методы физического воспитания в условиях перехода на очный формат обучения

стр. 10

Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

стр. 15

Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры

стр. 19

добро пожаловать!

WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 июля - 30 сентября 2021 года

ОТДЕЛ СПОРТА

05.07.-07.07.2021

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ
ПО "АРМЕЙСКОМУ РУКОПАШНОМУ
БОЮ". ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ СТОЛИЦЫ
РЕКСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

14.09.-17.09.2021

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА УЧИТЕЛЕЙ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

30.06.-05.07.2021

ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО
ПЕШЕХОДНОМУ И ВЕЛОСИПЕДНОМУ ТУРИЗМУ

23.09-25.09.2021

ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ "ЕВРОПА-АЗИЯ"

19.05-21.05.2021

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЛЁТ ТУРИСТСКО-
КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЭКСПЕДИЦИОННЫХ ОТРЯДОВ
"МЕНИН ОТАНЫМ-КАЗАХСТАН"

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

13.08.2021

ОБЛАСТНАЯ АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

07.09.2021

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЕМИНАР "АДАПТАЦИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ
ПЕРЕХОДЕ НА ОЧНЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ"

29.09.2021

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В Г.КОСТАНАЙ

30.09.2021

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

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Варакина Т.В.

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.

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гоголя 183

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

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство

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

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

Журнал отпечатан в
ИП Адан
г.Кокшетау, мкр.КОКТЕМ 5
тел. 8 (701)9085358
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **Э.А.Жолбарисова.** Здоровая нация-основа успеш-
ного будущего Казахстана

6 **Ю.С.Афлятунова.** Как повысить мотивацию совре-
менных школьников на уроках физкультуры

8 **К.А.Калиев.** Вопрос о необходимости открытия об-
ластной общеобразовательной школы со спортивным
уклоном

КЫЗЫКТЫ / ИНТЕРЕСНО

10 **Д.С.Ченцов.** Принципы, средства и методы фи-
зического воспитания в условиях перехода на очный
формат обучения

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

12 **Ж.Хуанбай.** Шахматный кружок «Белая ладья»

14 **Г.А.Омарова.** Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойын-
дары дене тәрбиесі құралы

15 **К.В.Крутина.** Методика организации самостоятель-
ных занятий физическими упражнениями

17 **А.А.Кирьянов.** Подготовительные упражнения в
волейболе

19 **О.В.Фринц.** Подвижные игры как средство разви-
тия двигательных качеств младших школьников

20 **Б.Т.Ансаганов.** Дисциплина на уроке физической
культуры

21 **Н.П.Гончаров.** Подвижные игры как средство вос-
питания и развития физических качеств на уроках фи-
зической культуры

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ-ОСНОВА УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО КАЗАХСТАНА



Жолбарисова Эльмира Амангельдиновна, учитель физической культуры КГУ «Школа -лицей №1 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Особого внимания требуют вопросы укрепления здоровья нации. Важно развивать массовый спорт среди всех возрастных групп населения. Нужно обеспечить максимальную доступность спортивной инфраструктуры для детей. Развитие массовой физической культуры должно стать пирамидой, на вершине которой будут чемпионы, а у её основания мы получим здоровую, активную молодежь и, в конечном счете, сильную нацию.

Президент Республики Казахстан
Касым-Жомарт Токаев

Главным приоритетом государства всегда являлась охрана здоровья человека. Право на охрану здоровья человека гарантирует статья 29 Конституции Республики Казахстан.

Основой современной цивилизации является здоровый и духовно развитый человек. Социально-экономические и политические преобразования, утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы не имеют смысла, если они не направлены на создание всех условий для полноценной жизни людей. Здоровые люди должны быть таким же продуктом «производства» государства, как сталь в металлургии и хлеб в сельском хозяйстве. С другой стороны, **здоровая нация** является безусловным признаком сильного государства. Физическое и духовно нравственное здоровье населения определяет интеллектуальный потенциал, экономические возможности и обороноспособность страны.

Под термином «**нация**» подразумевается общепринятое во всем цивилизованном мире определение нации по гражданству, т.е. в данном случае нация – это все сообщество граждан страны. Каждый гражданин являет собой частицу своего государства.

Поэтому здоровый, воспитанный и образованный гражданин определяет уровень цивилизованности государства, силу его общественных институтов, возможности его властных структур. Здоровая нация является безусловным признаком сильного государства. От чего зависит здоровье нации? **Здоровье нации** – это здоровье каждого человека в отдельности.

Здоровье человека – это его важнейшая ценность. Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум». Сократ на вопрос «Что такое здоровье?» ответил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!». В уставе Всемирной Организации Здравоохранения под здоровьем понимается «состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Кто-то ассоциирует здоровье с молодостью, красотой. Для другого это добрая сила и румянец во всю щеку. Иной горестно вздохнет, припомнив свои болезни и сожалея об утраченном здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень здоровья населения на 20% зависит от наследственности, на 20% от социальных условий, на 10% от уровня здравоохранения, на 50% от образа жизни.

Здоровье имеет шесть основных аспектов:

1. физический (соматический),
2. психический и интеллектуальный,
3. личностный,
4. духовный,
5. эмоциональный,
6. социальный.

Физический аспект здоровья включает понятие о том, как устроено и функционирует наше тело, что оно не имеет телесных (соматических) заболеваний, что оно тренировано и закалено.

Психический и интеллектуальный аспект здоровья включает факт отсутствия психического заболевания, слабоумия. Характеризует психическое здоровье, то, как человек способен усвоить и применить новые знания; насколько и в какую сторону акцентирован его характер; каков его темперамент, сила и подвижность основных психических процессов.

Личностный аспект здоровья включает осознание человеком себя как личности, самооощение его, устремление, самореализация, достижения, ценностные критерии. Кто-то ищет успеха в работе, другой – в искусстве, третий – в семье, четвертый – в личном обогащении и т.д. В зависимости от того, насколько самореализация не противоречит обществу и благотворна для него, насколько она полезна лично человеку – складывается характеристика личностного здоровья конкретного человека.

Духовный аспект здоровья – это центр бытия человека, это его моральные установки, этика поведения и восприятия поступков других людей, доброта и милосердие, эстетика восприятия прекрасного.

Эмоциональный аспект здоровья означает способность понимать и контролировать свои чувства и переживания, выражать при необходимости свои чувства в понятной форме, знать допустимые и недопустимые проявления эмоции.

Социальный аспект здоровья – это прежде всего осознание себя как частицы общества, осознание своего успеха в обществе и в общественной деятельности. Это умение общаться с людьми. Немалую роль в этом аспекте играют производственные отношения, профессиональные качества. Важна и матери-

альная сторона – как обеспечен тот или иной человек. Здоровье человека, возникновение тех или иных заболеваний, их течение и исход, продолжительность жизни зависят от большого числа факторов. Все факторы, определяющие здоровье, делят на факторы, укрепляющие здоровье («факторы здоровья») и факторы, ухудшающие здоровье («факторы риска»).

К основным факторам образа жизни, укрепляющие здоровья, относятся:

1. Отсутствие вредных привычек.
2. Рациональное питание.
3. Адекватная физическая нагрузка.
4. Здоровый психологический климат.
5. Внимательное отношение к своему здоровью.

К основным факторам образа жизни, ухудшающим здоровье, относятся:

1. Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами.
2. Несбалансированное в количественном и качественном отношении питание.
3. Гиподинамия, гипердинамия.
4. Стрессовые ситуации.
5. Недостаточная медицинская активность.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизни человека с задачей профилактики болезней и укрепления собственного здоровья. Что мы можем сделать для улучшения здоровья нации, ведь эта задача комплексная и подразумевает работу над укреплением психического и физического состояния человека. В статье 74 Кодекса Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» приоритетными направлениями охраны общественного здоровья являются укрепление здоровья через формирование у населения медико-социальной активности и установок на здоровый образ жизни. Проблема здоровья нации стала сегодня самым главным вызовом системе управления государством. Как решить эту проблему? Я думаю, есть способ: **«Здоровый ребенок – здоровая нация»**. Так как я являюсь учителем физической культуры. Я в ответе за здоровье своих воспитанников, и никто не скажет, что это дело второстепенное. Главная задача учителя – сформировать у ребенка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, научить навыкам управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни, навыкам оказания первой медицинской помощи и безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, культуре межличностных отношений. Если мы научим учащихся с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Начать вести здоровый образ жизни легче всего с детства привычки, которые привили родители остаются с нами на всю жизнь **«Здоровая семья – здоровая нация»**.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образа жизни, отно-

шение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Первой задачей Государственной программы здравоохранения Республики Казахстан на 2020-2025 годы является формирование у населения приверженности здоровому образу жизни.

В современном мире спорт и здоровый образ жизни наряду с экономическим развитием находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан, рассматриваются и являются важным аспектом социальной занятости населения.

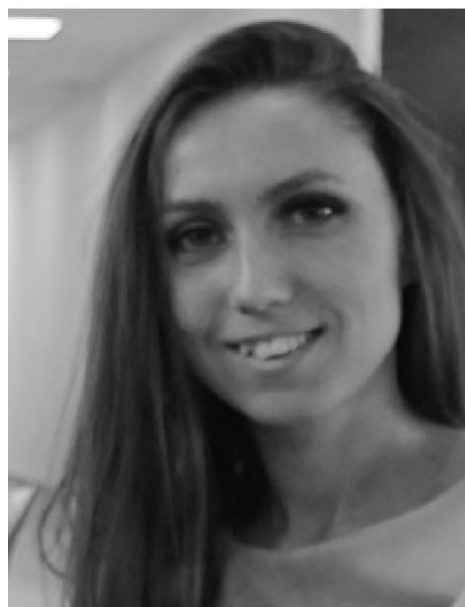
Республика Казахстан – одно из крупнейших в мире многонациональных государств, где проживают более ста этносов, каждый из которых обладает уникальной, особенной материальной и духовной культурой, неотъемлемым компонентом которой являются массовые виды народного спорта, имеющие глубокие корни и традиции. Таким образом, спорт можно рассматривать как важнейший фактор укрепления межнационального общения, приобретающий особое значение в условиях возрастающей глобализации, когда государственной национальной политике нужны новые концептуальные подходы, отвечающие современным потребностям и интересам многонационального общества.

В конечном итоге, спорт становится символом общенационального единства, солидарности и выступает в качестве одного из важнейших аспектов формирования основ нового казахстанского патриотизма, чувства гордости и солидарности со своей страной. Занятия физической культурой и спортом являются одним из наиболее доступных и эффективных механизмов оздоровления населения, его самореализации и развития, средством борьбы против асоциальных явлений.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также тренируясь самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме. 28 октября 2020 года Министр здравоохранения Республики Казахстан Алексей Цой своим приказом утвердил типовые правила проведения физической зарядки. Правила гласят, что физическая зарядка должна проводиться в организациях в течение рабочего времени. Работодатель разрабатывает комплексы физических упражнений в зависимости от вида выполняемых работ, условий труда, возраста и пола работника. Как отмечается, правила приняты в рамках Кодекса «О здоровье народа и системе здравоохранения».

На сегодняшний день в г. Костанай с каждым годом увеличивается спортивная инфраструктура для занятия спортом. Только в 2020 году в городе установлено 14 спортивных площадок с искусственным покрытием. Все желающие могут заниматься бесплатно. На территории города Костаная функционируют детско-юношеские спортивные школы, где культивируются олимпийские и не олимпийские виды спорта, все учащиеся общеобразовательных школ могут выбрать любой вид спорта по душе и заниматься абсолютно бесплатно. Занятия в ДЮСШ способствует обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек. По поручению Главы государства с 1 января 2021 года установлена новая доплата для учителей физической культуры детских садов, школ и колледжей. Как сообщил министр образования Аймагамбетов Асхат Канатович – «Помимо обязательных уроков физической культуры, учителя должны будут

Как повысить мотивацию современных школьников на уроках физкультуры



Афлятунова Юлия Сергеевна, учитель физической культуры КГУ «Школа - гимназия №3 отдела образования акимата города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация

Мотивация – это внутренний импульс, побуждение к действию, которое помогает нам доводить начатое до конца. Она находится в основе практически любого действия, продвигает, а так же направляет это действие. Без мотивации нет действия.

Annotation

Motivation is an internal impulse, an urge to act, which helps us to finish what we started. It is at the heart of almost any action, promotes, and also directs this action. Without motivation, there is no action.

Аннотация

Мотивация-бұл ішкі импульс, басталған әрекетті аяғына дейін жеткізуге көмектесетін әрекетке шақыру. Ол іс жүзінде кез келген іс-әрекеттің негізінде, жылжытады, сондай-ақ осы әрекетті бағыттайды. Мотивациясыз әрекет жоқ.

Любой учитель знает, что самое сложное во взаимоотношениях с ребенком — не заставить, а мотивировать его.

Любая система мотивации работает тогда, когда существует устойчивая цепь: Я стараюсь => у меня все получится => есть приятный мне результат => ...

Любое размыкание этой цепи ведет к тому, что мотивация не работает.

Разберем теперь на примере:

1. Ребенок отказывается выполнять упраж-

проводить дополнительные внеурочные спортивно-оздоровительные занятия, или, как мы их называем, секции. Спортивные секции во внеурочное время в организациях образования могут по разным видам спорта. Это будет зависеть от спроса и пожеланий обучающихся и воспитанников, а также наличия специалистов и необходимого спортивного оборудования. Несомненно, привлечение детей к дополнительным занятиям в спортивных секциях станет залогом привития культуры здорового образа жизни, приобщит обучающихся к спорту и укрепит их здоровья».

В Стратегии «Казахстан-2050» Нурсултан Абишевич Назарбаев подчеркнул, что «здоровье нации - основа нашего успешного будущего». Отмечено, что физкультура и спорт должны стать особой заботой государства, что здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации. В целях исполнения Плана по реализации «100 шагов» разработана Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года. Приоритетными задачами концепции являются создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения и модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения. Только духовно и физически здоровая нация может достичь экономического процветания, высокого социального уровня, именно тех задач, которые указаны в Стратегии «Казахстан-2050 и плане нации «100 конкретных шагов».

Таким образом, сохранение и улучшение здоровья населения имеет приоритетное значение для Казахстана. При этом не следует забывать, что каждый человек сам несет ответственность за свое здоровье.

Библиографический список:

1. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020-2025 годы. – 2019. – С.14.
2. Казахстанская правда. Маншук Каримова «Здоровая нация». – 2015.
3. Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и систем здравоохранения». – 2020. – С.127.
4. Конституция Республики Казахстан. – 1995.
5. Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года. – 2016. – С.2.

нение, и он его не выполнит, пока не созреет мозг и не будет проведена определенная коррекционная работа. Цепочка разомкнута уже на первой стрелке.

2. Ребенок знает, что если постараться, то может выполнить то, или иное поручение, но ему просто скучен результат, потому что он считает, что в нем нет ничего интересного или приятного для него. Цепочка разомкнута на второй стрелке.

3. У ребенка плохой контроль над импульсами, или он не верит в себя. Он знает, что может постараться и сделать, ему нравится, когда получается, но его эмоции не запоминают, что за усилиями следует очень приятный результат и цикл мотивации не формируется. Цепочка последней третьей стрелочке очень слабая и будет постоянно размыкаться.

Как же нам все-таки наладить все эти стрелочки, чтобы они работали всегда.

1. Завода.

Каждому ребенку в первую очередь нужна поддержка и контроль со стороны родителей, а потом от учителя. Иногда для поддержки стрелочек мотивации нужно просто находиться в контакте с ребенком и правильно заботиться о его нуждах. В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают внешние факторы: поддержка со стороны родителей, подражание великим спортсменам, друзьям, отношение к физической культуре родителей. Родители всегда будут для своих детей примером для подражания, а также источником мотивации в достижении желаемого результата.

2. Совместная деятельность.

Когда мы делаем что-то вместе с ребенком, то стрелочки работают гораздо лучше, потому что мы можем незаметно сделать ту часть, которая у ребенка не всегда получается, и варьировать ту, которую он делает сам. Это особенно уместно тогда, когда проблема с первой стрелочкой (стараюсь, => получается) или с верой в себя (получилось => получиться и снова). Но и если ребенку просто не хочет делать часть скучной работы, то совместная деятельность может помочь — просто потому, что вместе не так скучно, а наоборот даже приятно. Потом ребенок привыкнет, втянется и запомнит, что за скучной частью всегда следует интересный процесс (а если нет, то стоит задуматься, нельзя ли достичь результата другим способом), или что скучную работу можно сделать быстро и легко.

3. Поощрение как маленькая «награда».

В поощрениях школьник чувствует расположение к себе и сам начинает относиться к учителю с большим доверием и признательностью. Хвалить следует не только за лучший результат, а в первую очередь за настойчивость, упорство, трудолюбие. Поощрения действуют не как награда (которой страшно лишиться), а как забавная игра которую, конечно, нельзя принимать на полном серьезе. Маленькое поощрение — это миленькая деталь, гарантия того, что происходящее проходит в атмосфере взаимного доверия. Что само по себе уже и есть — мотивация.

4. Одобрение и неодобрение.

Психологи призывают не перебарщивать. Дело в том, что в идеале взрослый человек должен быть независимым от оценок окружающих. А если посадить ребенка на постоянное «Молодец!» и «Плохо старался!» — станет вечно добиваться одобрения, как от родителей, так и от учителя. Психологи правы. Если его использовать в меру, этот метод эффективен и не вреден. Прежде всего, там, где речь идет не про успехи, а про добро и зло. Мы можем и даже должны хвалить маленького ребенка за добрые дела и ругать за злые, и так как наше мнение важно для него, он привыкнет отличать добро от зла и потом сможет делать это сам. Вполне возможно хвалить ребенка за то, чего он добился с трудом, говорить ему о его достижениях, о том, насколько лучше прыгать или лазить. Это рабо-

тает! Мотивируйте ребенка! Важно только, чтобы не было прямой зависимости: «получилось — похвалили», иначе вместо мотивации получится страх неудачи.

5. «Сделал!»

«Ура!» «Получилось!» «Сделал!» — это чувство, для тех, кто его испытал, само по себе сильнейший мотиватор. Это азарт, эйфория от успеха, открытия, достижения. Мозг сам выдает себе награду — порцию эндорфинов, запоминает приятное переживание и жаждет его повторить. Теперь он готов дольше терпеть неудачи, скуку и трудности, потому что уже знает, что за этим последует награда. Так наш мозг дрессирует сам себя. Что мы можем сделать, чтобы эта цепочка закрепилась?

Необходимо чаще устраивать такие ситуации, в которых ребенок сам делает решающий шаг вперед.

Это просто с малышами — они, например, не замечают подсказки и очень радуются, когда угадывают правильный ответ. С ребенком постарше немного труднее, но если постараться — вполне достижимо. Нужно только так рассчитать нагрузку, чтобы он реально выложился, но при этом не сдался. Задание должно быть сложным, но померным. Не зря говорят, что «спорт воспитывает».

6. Поддержка внутренней мотивации.

Человек, например, хочет научиться играть в баскетбол. Но лень заниматься по часу в день, опускаются руки при трудностях. А успехов (вот этого «сделал!») пока нет — до соревнований еще не рукой подать. Как быть? Поддержка внутренней мотивации состоит в том, чтобы человек постепенно научился получать удовольствие и от маленьких, внутренних побед (научился бросать мяч в корзину), и чтобы это удовольствие было таким большим, что помогало перетерпеть периоды, когда получается плохо. И тут простор для нашей фантазии: и рассказы про великих, у которых тоже не всегда получалось, и истории из собственной жизни, и создание атмосферы. Постепенно начинает формироваться образ «себя - баскетболиста». Когда внешнее становится внутренним и уже как-то неловко, когда сегодня не позанимался. Как и все другие мотивации, эта не универсальная и сработает не со всеми. Кроме того, в примере с баскетболистом или дзюдо три четверти успеха — хороший учитель. Но и мы тоже важны.

7. Коллективная и семейная мотивация.

Если в вашей семье «принято» много всего такого, что ребенок любит, то он нормально воспримет и тот факт, что у нас «не принято» многое из разрешенного сверстникам, или что с него требуют больше, чем с них. Если родители при этом ведут себя умно (не принижают тех, кто не следует таким же правилам, как у нас), ребенок вовсе не будет чувствовать себя изгоем или еще как-то страдать.

Но очень важно следить за балансом приятных и полезных традиций. Об этом знают умные верующие родители, которые по-разному приучают разных детей к церкви: «кто-то и в четыре года может отстоять всю службу, а кого-то и в семь надо просто провести к чаще и потом увести».

Вне семьи коллективная мотивация тоже работает, и мы можем о ней напоминать, но только в позитивном ключе, не «ты подведешь ребят и тренера», а «чтобы ваша команда лучше сыграла».

8. Справедливость.

Когда дети становятся старше, они начинают интересоваться, правилами и законами. Этот интерес мы можем использовать для мотивации на разные, но не очень желанные дела. Например, не все любят заниматься лечебной физкультурой, выполнять домашнее задание.

Не всегда хочется и вести себя прилежно, особенно когда другие ведут себя плохо. Чувство справедливости может прийти нам на по-

мощь и создать мотивацию там, где ее не было. Это произойдет только тогда, когда речь пойдет одновременно и об обязанностях, и о правах!

Разговор о справедливости будет не в полной мере, если не вспомнить и о несправедливости, которой много в жизни и которую мы можем своими силами немного сгладить.

Резюмирую из выше изложенного проведя анализ литературных и интернет источников по проблеме нашего исследования, можем прийти к следующим выводам:

Любая система мотивации работает тогда, когда существует устойчивая цепь: Я стараюсь => у меня все получится => есть положительный мне результат => я всего добьюсь сам ...

Любое размыкание этой цепи ведет к тому, что мотивация не работает.

В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане, отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить положительные впечатления и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают внешние факторы: подражание великим спортсменам, друзьям, отношение к физической культуре родных. Родители всегда для своих детей являются примером для подражания, а также источником мотивации в достижении желаемого результата.

Если у ребёнка есть мотивация, то он развивает свои способности собственными усилиями. Такой ребёнок испытывает тягу к получению информации, которая поможет ему в дальнейшем развитии. А также, мотивация поможет сосредоточиться на получении новых знаний и умений.

Пик спортивной деятельности большинства детей приходится на 10-12 лет. Возрастная психология определяет этот возраст как критический с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены этого возраста находятся в критическом периоде развития. В работе с юными спортсменами этого возраста крайне необходимо использование принципов спортивной психологии. Существуют практические рекомендации, которые помогают создать адекватные спортивные условия, отвечающие требованиям юных спортсменов, способствующие стимулированию занятиям спортом и предотвращающие уход из спорта.

Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Вопрос о необходимости открытия областной общеобразовательной школы со спортивным уклоном

Калиев Кабдрахман Ануарбекович, учитель физической культуры КГУ «Карагайлинская общеобразовательная школа Алтынсаринского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Прошедшая Летняя Олимпиада в Токио 2020-2021г поставила перед спортивным сообществом Республики Казахстан ряд вопросов, среди которых наиболее остро встал вопрос кадрового резерва для всех видов олимпийских видов спорта. Безусловно, решать их будут на всех уровнях с учетом развития спорта в каждом регионе. На этом фоне хотелось бы понять, как будет выстраиваться работа в спортивном мире Костанайской области, где за последние годы происходит достаточно бурный рост в отдельных видах спорта, но, к сожалению, эти виды спорта не входят в олимпийские виды. Наличие тренерского состава высокой квалификации при увеличении количества детей, которые приходят в спортивные секции по идее должны были бы обеспечить необходимым кадровым резервом национальную сборную, но по факту этого не происходит. Причины, очевидно, нужно изучать профильным специалистам, но в данной статье хотелось бы развить идею открытия в Костанайской области, в г.Костанайе областной общеобразовательной школы со спортивным уклоном. Очевидно, в сегодняшней непростой экономической ситуации это будет крайне тяжело, но также очевидно, что если Костанайская область желает занять достойное место по стабильной подготовке будущих призеров и чемпионов международных соревнований этот вопрос придется решать рано или поздно. К примеру, можно назвать несколько таких школ в Казахстане, это Южно-Казахстанская областная спортивная школа-интернат для одаренных в спорте детей им. Б. Саттарханова, Северо-Казахстанская областная специализированная школа-ла-интернат для одаренных в спорте детей, Кызылординская областная школа-интернат для одаренных в спорте детей им. Жалантос Бахадур, РСШИКОР им Хаджимукана Мунайтпасова и еще 14 подобных общеобразовательных учреждений, где основными направлениями как раз и являются олимпийские виды спорта. При том, что в данных школах наряду со спортивными дисциплинами преподаются общеобразовательные есть отличительная черта, когда детей в школу принимают, начиная с 7 класса, при том, что в современных условиях в такие виды спорта как бокс, дзюдо, художественная гимнастика и другие этот возраст детей уже считается поздним. Поэтому в случае реализации идеи открытия областной школы со спортивным уклоном необходимо создания образовательных условий для юных спортсменов, начиная уже с 1 класса, поскольку, чем раньше способный ребенок получит возможность занятий спортом, тем больше шансов получить на выходе спортсмена международного уровня. И снова как пример, из 400 воспитанников РСШИКОР им Хаджимукана Мунайтпасова 218 являются членами национальных сборных команд по олимпийским видам. Однозначно нужно обеспечить доступность для

поступления в данную школу ребят из сельской местности по итогам их регулярного участия в соревнованиях на уровне района, области, республики, при этом необходимо обеспечить их бесплатным проживанием и питанием, что потребует открытия интерната с современным уровнем комфорта, ведь в большинстве случаев именно дети из сельской местности достигают самых больших спортивных результатов. Также необходимо обеспечить жесткие условия отбора для поступающих в такую школу детей, путем создания преимущества для тех детей, чьи родители нацелены на спортивное будущее, чьи дети, как правило, уже с 4-5 лет регулярно занимаются в спортивных секциях, для детей регулярно участвующих в соревнованиях районного, областного и республиканского уровня и занимающих там призовые места. При этом придется также решать сложный вопрос и ситуации по отношению детей из школы, в случае если тренерами-преподавателями будет определен низкий уровень мотивации в занятиях спортом, или отсутствия перспектив, что, конечно же, потребует тонкой психологической работы с ребенком и его родителями. Что же даст школа со спортивным уклоном самому ребенку:

1. Тесная дружба со спортом с раннего возраста приобщает ребенка к ведению здорового образа жизни
2. Плотный график (тренировка – уроки в школе – тренировка – домашнее задание) приучает к дисциплине и заставляет ценить каждую минуту своего времени
3. Круглосуточное нахождение среди сверстников интенсивно развивает коммуникативные навыки и способность к социальной адаптации в любом коллективе.

4. Спортивная школа-интернат – единственная возможность заниматься любимым видом спорта для детей, которые живут в отдаленных деревнях, поселках, где просто нет необходимой инфраструктуры.

Отдельный вопрос, который необходимо решить уже на стадии планирования открытия областной школы со спортивным уклоном в г. Костанай это вопрос подбора педагогических и тренерских кадров. И если вопрос тренеров-педагогов можно достаточно успешно решить, привлекая тренеров ДЮСШ, разрешив работать в данной школе в качестве тренеров молодым спортсменам международного уровня решивших стать тренерами, учитывая при этом, что у них может не быть педагогического образования, то вопрос подбора педагогов по общеобразовательным предметам вызовет определенные сложности, поскольку учебный процесс в данной школе необходимо будет выстраивать с учетом интенсивных тренировочных занятий и регулярного участия учеников в различных соревнованиях. Учителя такой школы должны быть изначально готовы жертвовать своим личным временем, готовы к гибкому графику занятий, как с целым классом, так и с отдельным учеником. В целом придется решать огромный комплекс вопросов, поэтому на начальном этапе целесообразно привлечь специалистов уже имеющих большой опыт работы в республиканских общеобразовательных школах со спортивным уклоном. Еще раз хочу подчеркнуть, что в данное образовательное учреждение смогут поступать уже с 1 класса, как городские дети так и сельские, именно поэтому в такой школе на стадии проектирования должны быть помещения для проживания детей из сельской местности, несколько спортзалов заточенных под конкретный олимпийский вид спорта с учетом возрастных особенностей детей, современной столовой с бесплатным шестиразовым спортивным питанием и другими специальными помещениями, которые необходимы для подготовки спортсменов. Убежден, что в случае открытия областной общеобразовательной школы со спортивным уклоном для развития олимпийских видов спорта с соответствующей современной ин-

фраструктурой Костанайская область в перспективе станет одним из ведущих регионов Республики Казахстан по подготовке Чемпионов и призеров Олимпийских Игр, Чемпионатов мира, Европы и Азии, при этом параллельно будет успешно решаться и вопрос с массовым детским спортом, и вопрос наличия в Костанайской области высокопрофессионального тренерского состава и вопрос престижа нашего региона.



Принципы, средства и методы физического воспитания в условиях перехода на очный формат обучения



Ченцов Дмитрий Сергеевич, учитель физической культуры НИШ ФМН г.Костанай. Руководитель кафедры ИФК и НВТП.

В связи с ограничениями, введенными в учебный процесс из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки и последствиями дистанционного обучения, сегодня существует педагогический риск в процессе физического воспитания, который проявляется опасностью в ходе обеспечения сохранности здоровья детей, повышения уровня физического развития, физической подготовленности, формирования двигательных умений и навыков и последующему увеличению количества травм у учащихся при переходе к очному формату обучения по предмету «Физическая культура».

Перенос обучения в дистанционный формат в условиях пандемии имел существенные отличия от обычного спланированного обучения. Учителя физической культуры, вынужденные работать с учащимися дистанционно, осознавали эту разницу при применении «онлайн-обучения» с дистанционными образовательными технологиями.

Следуя методическим рекомендациям, учителя физической культуры использовали приемлемые для учащихся ИТ-инфраструктуры с учетом доступных внешних ресурсов дистанционного обучения и требования к форматам учебного процесса. Однако даже эти предоставленные возможности не всегда могли обеспечить полноценное освоение учащимися программы, в связи с тем, что предмет «Физическая культура» всё таки предполагает обучение в практическом формате. В связи с этим для оценки происходящего в настоящее время вынужденного перехода на дистанционное обучение учителям в начале учебного года придется ответить на следующие вопросы: Как эти факторы повлияли на эффективность обучения? Достаточны ли были внутренние и внешние ресурсы для осуществления такого обучения? В частности, достаточен ли был уровень развития ИТ-

инфраструктуры для технической поддержки? Обладают ли преподаватели и учащиеся необходимыми компетенциями для осуществления поставленных задач? Какие этапы процесса переходы вызвали наибольшее затруднение у участников? Какие организационные механизмы давали сбои? Каковы результаты перехода на дистанционное обучение для учащихся и преподавателей? Какие проблемы в будущем необходимо решить для улучшения результатов?

И самый важный вопрос: «С какими проблемами столкнется учителя физической культуры при переходе школьников на очное обучение?»

Учащиеся продолжительное время не занимались физической культурой. Не получали физическую нагрузку в соответствии с требованиями непосредственно урока и школьного учебного плана. Произошло ли за это время угасание (затухание) (сформированных) специальных двигательных навыков, используемых на уроках физической культуры? Быстрота исчезновения навыков и их компонентов при отсутствии упражнения или перерывах в их использовании определяется их видом. Сенсорные навыки исчезают быстрее, чем двигательные, более сложные – быстрее, чем простые. При длительном перерыве вегетативные компоненты навыка исчезают полностью, а двигательные остаются. Особенно это относится к грубой схеме упражнения, которая может сохраняться годами. Исчезают только тонкие дифференцировки.

Актуальная задача, стоящая перед учителями по физической культуре сегодня: вернуться к очному формату обучения при необходимости обеспечения безопасности детей в ходе учебного процесса по физическому воспитанию.

Поэтому не лишним будет вспомнить основные принципы, средства и методы физического воспитания, которые помогут адаптировать учащихся к занятиям по физической культуре в условиях перехода на очный формат обучения.

Принципы физического воспитания.

На занятиях по предмету «Физическая культура» важными выступают принципы сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и динамичности.

Принцип сознательности и активности.

Соблюдение данного принципа при организации учебного процесса позволяет сформировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, повысить уровень мотивации к ведению здорового образа жизни и достижению определенных спортивных результатов.

Принцип наглядности.

Основой освоения техники движения в целом, основу составляет демонстрация того или иного двигательного задания, процесс может быть дополнен пособиями, техническими средствами, инструментарием и т.д.; соблюдение данного принципа позволяет активизировать не только двигательную активность, но и мобилизовать слуховое и зрительное восприятие, тренировать память

Принцип доступности.

Основывается на учете при организации учебного процесса возрастных и гендерных особенностей, уровня первичной готовности, индивидуальных физических и психологических качеств обучающихся, что в итоге и обеспечивает оптимальную меру доступности обучающего метода; по мере развития физических и

духовных сил границы доступности должны расширяться, а методы и формы занятий – усложняться.

Принцип систематичности. Соблюдение принципа обеспечивает в первую очередь регулярность занятий и рациональное чередование нагрузок и отдыха (расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню).

Принцип динамичности. Соблюдение данного принципа предполагает постепенное и регулярное усиление тренирующих воздействий на организм, своевременное увеличение тренировочной нагрузки, что в свою очередь ведет к обновлению средств и методов обучения.

2. Средства и методы физического воспитания.

Особого внимания в условиях перехода на очный формат обучения требуют также используемые в рамках дисциплины средства и методы. На сегодняшний день к средствам физического воспитания в первую очередь относят физические упражнения, оздоровительный потенциал природной среды и гигиенические факторы.

Отдельное внимание следует уделить методам физического воспитания, которым должно отводиться приоритетное место в условиях перехода на очный формат обучения. Как известно, выбор обучающего метода зависит от нескольких факторов, основными из которых будут выступать цели и задачи учебно-воспитательного процесса.

Иными словами, цели и задачи задают нам конечные ориентиры воспитательного и образовательного воздействия, которые в свою очередь обуславливают выбор наиболее эффективных методов их достижения. При этом в условиях перехода на очный формат обучения важно помнить, что знать и правильно применять на практике полученные навыки – это разные вещи. Следовательно, наибольший удельный вес в процессе обучения физической культуре должны иметь активные методы, побуждающие не только к активному выполнению учебной задачи, но и к творческому ее разрешению.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- словесный и сенсорный методы;
- метод регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря словесному методу можно обобщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся. Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

Метод регламентированного упражнения предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Игровой метод используется для комплексного совершенствования

двигательной деятельности и позволяет развивать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативность.

Необходимо также в соответствии с полом, возрастом и физической подготовкой учащихся регулировать нагрузку и отдых – специфические компоненты методов физического воспитания. Действенность любого средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений.

И как одно из средств физической культуры, отвечающее сегодняшней ситуации я предлагаю использовать подвижные игры. **Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями.** А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужными тренировки и специальную подготовку (что в данный момент отсутствует у большинства учащихся), и с чем непременно связаны игры спортивные.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой интенсивности. Их в нашей практике очень много. Привлекательность подвижных игр – в их состязательном характере, в движении, наполненном каким-либо смыслом.

Для наиболее результативного решения задач проводимого урока, используемые в нем игры должны соответствовать программному материалу.

В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие совершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

В рамках запланированных педагогом задач урока помогающие их решению подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

Актуальная задача, стоящая перед учителями по физической культуре сегодня: «Вернуться к очному формату обучения при необходимости обеспечения безопасности детей в ходе учебного процесса по физическому воспитанию».

Шахматный кружок «Белая ладья»



Хуанбай Жадигер, учитель физической культуры КГУ «Докучаевская общеобразовательная школа отдела образования Алтынсаринского района».

«Шахматная игра не просто праздное развлечение. С ее помощью можно приобрести в себе ряд очень ценных качеств ума, полезных в человеческой жизни».

Б.Франклин.

В нашей школе шахматный клуб был основан 2005 году, в честь Шалабаева Василия Емельяновича, он работал учителем истории, директором школы. Василий Емельянович любил в свободное время играть в шахматы, а также привлекал к игре учащихся и коллег.

С 2017 года я веду шахматный кружок. И за эти 3 года мои ученики участвовали в областных и районных турнирах, где занимали призовые места.

Цель моей работы заключается в знакомстве учащихся с основами игры в шахматы (правила игры, ходовые свойства каждой фигуры – правила перемещения фигур по шахматной доске), формирования интереса к данной игре, обеспечение прочного и осознанного овладения учащимися системы умений и навыков игры в шахматы, необходимых в повседневной жизни.

Что дают шахматы в школе?

В кружок приходят разные дети, не усидчивые, но с годами у всех развивается усидчивость. Без этого трудно добиться успехов на соревнованиях. Как



бы ни разворачивались события на доске, нужно сохранять спокойствие и играть партию до конца. Серьезные занятия шахматами развивают чувство времени, ведь за 2–4 часа нужно успеть обдумать больше полусотни ходов. Иногда, например, при игре в формате блиц, на партию дается всего несколько минут. Умение принимать решения в условиях ограниченного времени пригодится и на экзаменах, и на олимпиадах, и в жизни. Конечно, эти решения не всегда бывают правильными, но они не вызывают сильного стресса. На моих занятиях ученики начальных классов учатся проводить аналогию, оценивать обстоятельства, думать о последствиях своих действий. Главное для меня не уровень игры, а формирование полезных качеств и привычки анализировать ситуацию с разных сторон. Школьники, которые приходят в кружок в средних и старших классах, как правило, не ставят цели стать гроссмейстерами. Когда я начал работать в кружке, ко мне пришли ребята из разных классов, со второго по десятый. Они понимали, что, не достигнув профессионализма, однако их привлекала атмосфера шахматного клуба. За несколько месяцев любители шахмат заразили интересом к игре своих сверстников. Страсть к шахматам поддерживали и учителя.

Учебная группа состоит из 15 учащихся, возраст которых 7-17 лет.

Список учащихся кружка «Белая ладья» 2020-2021 гг.

№	ФИО	Дата рождения
1.	Антоньянцева Дана	18.06.2007
2.	Азимов Карим	06.12.2008
3.	Байтемирова Карина	02.01.2007
4.	Демьяненко Виталий	31.10.2008
5.	Зартидинова Альбина	22.10.2008
6.	Костенько Эдуард	22.04.2009
7.	Кабжанов Ахмед	24.10.2010
8.	Лежнина Валерия	23.07.2012
9.	Леонова Надежда	09.09.2011
10.	Лобасов Александр	07.09.2009
11.	Олексиенко Кира	19.06.2010
12.	Сусеков Данил	22.03.2010
13.	Чериков Максим	19.03.2011
14.	Шайкемелова Даяна	15.11.2012
15.	Шайкемелов Даир	08.09.2009

- 1) Данное количество оптимально для проведения занятий, т.к. позволяет осуществлять промежуточный контроль знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися на каждом занятии.
- 2) Четное количество обусловлено необходимостью проведения практических игровых занятий, как в парах постоянного состава, так и в парах сменного состава. При подборе пар обязательно учитывается уровень подготовки, иначе постоянные проигрыши слабейшего приведут к тому, что он быстро разочаруется, потеряет веру в свои силы.
- 3) Позволяет организовывать работу в группах, опираясь на поддержку и помощь со стороны более подготовленных учащихся.

Процесс овладения приемами игры в шахматы строится на ряде методических принципов:

1) Принцип регулярности: основная работа происходит не только на еженедельных занятиях, но и при выполнении домашнего задания (закрепление приобретенных навыков).

2) Принцип параллельности: следует изучать темы не последовательно одну за другой, а держать в поле зрения несколько (две – три) темы, двигаясь по ним вперед и в глубь.

3) Принцип смены приоритетов: приоритет идеи – главное – правильная идея решения, которая может привести к выгодной позиции в партии; приоритет хода – при отработке уже известных идей, а также при решении простых, стандартных ситуаций, т.к. никакие сверхкрасивые и сверхоригинальные идеи не могут компенсировать наличие неверного хода.

4) Принцип вариативности: полезно на примере одной ситуации различные приемы и методы решения, а затем сравнить получившиеся решения с различных точек зрения: стандартность и оригинальность.

5) Принцип самоконтроля: регулярный и систематический анализ своих ошибок как непременный элемент самостоятельной работы.

6) Принцип быстрого повторения: по мере накопления теоретических знаний по предмету, следует регулярно повторять материал и по необходимости подкреплять его решением практических задач по теме.

7) Принцип моделирования ситуаций: полезно моделировать критические ситуации, которые могут возникнуть в шахматной партии, и отрабатывать стереотипы поведения.

Самостоятельная работа учащихся в процессе обучения игре в шахматы организуется в виде самостоятельной работы дома, при разборе различных этюдов.

Виды текущего, промежуточного и рубежного контроля учащихся: функция текущего контроля реализуется на практических занятиях в виде решения различных этюдов, устного опроса. Промежуточный контроль реализуется при проведении учебных игровых партий. Рубежным является участие учащихся в школьном и районном шахматных турнирах.

Основные виды занятий: лекция, беседа, практические игровые занятия.

Прогнозируемый результат:

- 1) овладение учащимися правил игры в шахматы, правил передвижения фигур по шахматной доске;
- 2) овладение шахматной терминологией;
- 3) развитие логического мышления;
- 4) сознательное овладения учащимися системы умений и навыков игры в шахматы, необходимых в повседневной жизни.



Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары дене тәрбиесі құралы



Омарова Гүльнар Абдешовна, руководитель методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

Тәуелсіз Қазақстан Республикасын құру, білім беру, мемлекеттік жастар саясаты, тіл туралы заңдарды қабылдау оқу-тәрбие жұмысының жаңа мазмұны мен нысандарын белсенді енгізудің өзекті міндеттерін алға тартады, жастарға ерекше көңіл бөлінеді. Егемен Қазақстандағы қазіргі кезеңде бұл бүкіл үрдісі, оның ішінде дене шынықтыру, ұлттық мәдениеттерді өзара байыту, рухани үрдісі, әр ұлттың өзіндік ерекшелігі негізінде құрылады. Ғасырлар бойы дәстүрлер ұрпақтан-ұрпаққа беріліп, тәрбиенің қуатты құралы болуға барлық негіз болған кезде халықтық педагогикаға рөл артады.

Дене тәрбиесінің, әсіресе өскелең ұрпақ үшін пәрменді құралдарының бірі қазақ ұлттық қозғалмалы ойындары болып табылады, олардың сан алуандығы адам шығармашылығының барлық саласын көрсетеді. Өкінішке орай, олардың Қазақстандағы әлеуметтік инфрақұрылымдағы рөлі ұзақ жылдар бойы лайықты бағаланбаған. Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары белгілі бір жолмен халықтың салт-дәстүрімен байланысты. Халықта өмір сүрген қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары еркін пайда болды, олардың ұзақтығы реттелмеді; ойыншылар арасындағы қарапайым ережелер, қимылдау тапсырмаларын орындауға қойылатын талаптар оларды өздері орнатқан ойынға қатысушылардың жалпы сеніміне сәйкес дамыды. Педагогикалық ойдың дамуымен тәрбиелік тұрғыдан ең қолайлы ойындарды біртіндеп таңдау жүреді. Қазіргі кезеңдегі ұлттық спорт түрлерінің, дене шынықтыру құралдарының даму тенденциялары жас балалардан бастап жоғары оқу орындарының жастарына дейін әртүрлі ортадағы халықтық ашық ойындардың сипатына толық сәйкес келеді.

Өте кең ауқымды ойындар бар: тек белгілі бір жас тобына жарамды ойындар бар. Ойындардың жас

санаттары топтары арасында бөлінуі Қазақ ұлттық қимыл ойындарының өзіндік ерекшеліктеріне байланысты тұтас болып табылады, олар құрамына, дайындығына, шешілетін міндеттеріне және кейде бір мезгілде немесе бірнеше топ пайдаланылатын басқа да мән-жайларға байланысты болады.

Сабақта өзінің тәжірибелік қызметінде әр жас санаты үшін қазақтың ұлттық ашық ойындарын таңдауға көп көңіл бөлу керек, оқушылардың денесін қалыптастыру және дамыту үрдісін ескеру, дененің шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу үшін ойындар мен дене жаттығуларды таңдау қажет: ойын іс-әрекетінде оқушылардың психологиялық қасиеттері мен жеке ерекшеліктері неғұрлым қарқынды қалыптасады. Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындарының өзіндік ерекшеліктері бар-оларды таңдау мен өткізу әдістемесінде. Ойын барысында әр түрлі интеллектуалдық, физикалық және ақыл-ой қасиеттерін қажет ететін көптеген күтпеген жағдайлар туындайды.

Қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары мен дене жаттығуларының ойын формалары дене тәрбиесінің құралы ретінде бірқатар қасиеттерге ие, олардың арасында ойыншылардың эмоционалдылығы бірінші орын алады. Эмоциялардың ұнамдылығы мен ойынға деген қызығушылық оны қайталауға деген ұмтылысты тудырады, нәтижесінде қимылдардың дағдылары мен дағдылары бекітіледі және жетілдіріледі. Қозғалмалы ойындар сауықтыру, білім беру және тәрбие сипатындағы мүмкін болатын міндеттерді барынша қамтамасыз етеді.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылау отырып, қазақтың ұлттық қозғалмалы ойындары оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі міндеттерін сәтті шешуге, денсаулықты нығайтуға және маңызды қимылдың дамытуға ықпал етеді деп қорытындылаймыз. Ойындар дене шынықтыру құралы ретінде көптеген ерекшеліктерімен ерекшеленеді, сондықтан оларды оқушылардың жас санаттарына сәйкес дұрыс қолдану керек, сәйкесінше оларды кеңінен қолдану адамгершілік, іскерлік қасиеттерді қалыптастыруға ықпал етеді.

Кітапханалық тізім:

1. Ордабаев Қ.Д. Ойындар оқушылардың дене тәрбиесінің құралы ретінде. – Алматы қ., ҚР Баспасөз және бұқаралық ақпарат министрлігі, 1995 ж.- 46 бет.
2. Таникеев М.Т. Қазақтың ұлттық спорт түрлері мен ойындары.- Алматы қ., Қазмембаспасы, 1957 ж. - 62 бет.
3. Анаркулов Х.Д. Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасындағы ойындар – Бишкек қ., 1993 ж. 251 бет.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Крутина Кристина Вячеславовна, учитель физической культуры КГУ «Мичуринская общеобразовательная школа отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры — все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребенка и возникает дефицит мышечной деятельности. К тому же дети совсем мало бывают на воздухе.

Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

У многих школьников, в результате сильных умственных нагрузок, плохого питания (нерационального) и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Поэтому необходимо приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием в школе. Ведь очень важно, чтобы дети выросли здоровыми и физически подготовленными.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультминутка.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом

(не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

Упражнения в течение учебного дня (физкультминутки) выполняются в перерывах между учебными занятиями, упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Обычно это простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, круговые движения головы, круговые движения в плечевых, локтевых суставах и т.п.); изометрические (максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища); специальные для мышц глаз (движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения). Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю 1-1,5 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и

повышению общей работоспособности организма. Выбор количества занятий в неделю зависит от цели самостоятельных занятий физическими упражнениями. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю, чтобы его повысить – 3 раза, для достижения спортивных результатов – не менее 4 раз в неделю.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

В результате самостоятельных занятий физическими упражнениями учащиеся применяют огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогает решать те или иные задачи. С их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом.

Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя прежде всего здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены, рациональный режим дня, меры профилактики спортивного травматизма и закаливания, кроме того, необходимо поддерживать хорошее санитарное состояние мест занятий, спортивной одежды и обуви, а также знать основной характер воздействия применяемых упражнений на организм человека.

Комплекс упражнений со скакалкой

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть, согласованность движений, совершенствуют временную точность движений.

Комплекс № 1.

- 1.** И.п. – о.с., скакалка вчетверо, внизу.
1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, левую в сторону на носок, прогнуть; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги.
- 2.** И.п. – сед ноги врозь, скакалка вдвое, сзади.
1-2 – выкрутом вперед наклон вперед, опуская скакалку за стопу правой ноги; 3-4 – выкрутом назад и.п.; 5-8 – то же к левой ноге.
- 3.** И.п. – лёжа на животе, скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1 – отвести руки назад, прогнуть; 2-3 – держать; 4 – и.п.
- 4.** И.п. – стойка на коленях, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
влево; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо.
- 5.** И.п. – о.с., скакалка вчетверо, сзади.
1-3 – наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 – и.п. 1 – наклон вперед, натягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; 4 – и.п.
- 6.** И.п. – ноги врозь, скакалка вчетверо сзади внизу.
1 – повернуться вправо, прогнуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- 7.** И.п. – сидя на полу, ноги прямые, скакалка вчетверо вверх.
1 – наклониться вперед; 2-3 – держать положение наклона; 4 – и.п.
- 8.** И.п. – основная стойка, скакалка вдвое внизу.
1-2 – присесть на носках, скакалку вперед; 3-4 – и.п.
6. И.п. – скакалкой положить на пол в форме круга. Стоя прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, назад; 3 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, вправо; 4 – прыжок на обеих ногах, из круга и в круг, влево.
- 9.** И.п. – лёжа на спине ноги вперед, скакалка, сложенная вдвое, натянута руками на ступнях ног.

1-2 – перекаат назад, носками коснуться пола за головой, скакалка натянута; 3-4 – и.п.

10. И.п. – лёжа на спине, скакалка, сложенная вдвое вверх.

1-2 – сгибая ноги, перемахиваем ногами в стойку на лопатках, без поддержки руками; 3-6 – держать; 7-8 – и.п.

11. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы её в руках.

1 – наклон вперед, натягивая скакалку, левой кистью коснуться стопы правой ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой к левой ноге.

12. И.п. – сед, скакалка, сложенная вчетверо, вверх.

1 – сед углом, скакалку вперед, до касания носков; 2 – и.п.; 3-4 – повторить; 5-6 – сгибая ноги, перемахиваем в сед, скакалка под коленями; 7-8 – обратным движением и.п.

13. И.п. – о.с., скакалка вчетверо, вверх.

1 – согнуть левую ногу, скакалку вниз, обхватив голень подтянуть ногу к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же с правой ноги; 5 – присед, скакалку вперед; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6.

14. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка под стопой левой ноги, концы скакалки в согнутых вперед руках.

1 – натягивая скакалку, поднять левую, согнутую в колене вперед; 2 – разгибая левую ногу вперед, равновесие; 3 – и.п.; 4 – смена ног; 5-8 – то же с правой ноги.

15. И.п. – о.с., стоя на скакалке, концы её в согнутых вперед руках.

1 – выпад левой, руки в стороны, натягивая скакалку; 2-3 – пружинящие сгибания левой ноги; 4 – и.п.; 5-8 – то же с правой.

16. И.п. – о.с., скакалка сзади.

1-2 – два прыжка на левой с вращением скакалки вперед; 3-4 – то же на правой; 5-8 – прыжки на двух.

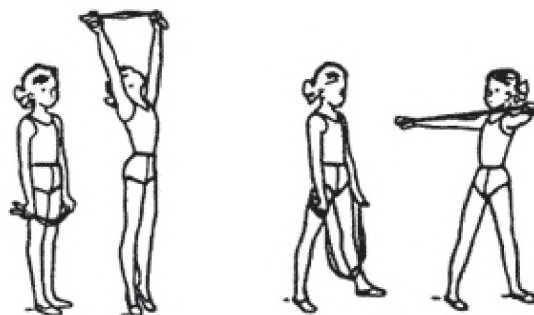


Рис. 1

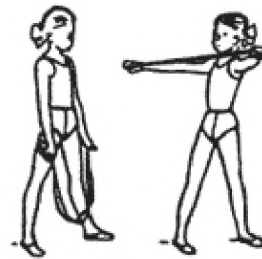


Рис. 2

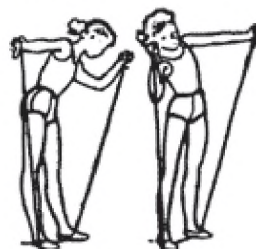
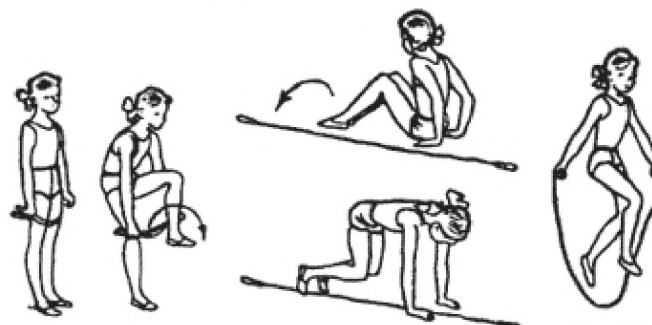


Рис. 3



Рис. 4



Подготовительные упражнения в волейболе



Кириянов Александр Александрович, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №7 отдела образования города Костанай» Управления образования акимата Костанайской области.

Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола упражнениями по технике и двусторонней игры — на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол.

Средства волейбола, и особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они не овладели еще хорошо навыками игры в волейбол. Если в баскетболе, увеличив время на двустороннюю игру, можно увеличить и нагрузку на организм занимающихся, то в волейболе это ни к чему хорошему не приведет. Совсем другое дело, когда занимающиеся уже овладели техникой игры в совершенстве, знают тактику. В этом случае воздействие средств волейбола весьма значительно. Волейбол в его современном виде — это атлетический вид спорта.

Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками (техникой игры). На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков (высокий уровень развития физических качеств, совершенное овладение техническими приемами и эффективное применение их в игре).

Основу физической подготовки составляет скоростно-силовая подготовка — развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Если посмотреть на технику волейбола, можно заметить, что взаимодействие быстроты и силы занимает ведущую роль в осуществлении

и результативности технических приемов игры, например нападающего удара, защитных действий.

Периодически для общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. В таком занятии в подготовительной части даются упражнения и игры, знакомые занимающимся. Основным содержанием специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения.

Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Подбирать подготовительные упражнения следует так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях.

На серию занятий целесообразно составлять комплексы подготовительных упражнений и затем менять их в соответствии с конкретными задачами обучения.

Последовательность подготовительных упражнений на занятии следующая: упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в конце занятия.

Подготовительные упражнения обычно проводятся в подготовительной части занятия. Однако они могут применяться и в основной части перед выполнением технических и тактических упражнений.

Например, прежде чем выполнить сложное упражнение с волейбольным мячом, волейболисты разучивают упражнение с набивным мячом.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком песка (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полуприседа, с мешком песка (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гим-

настические маты.

9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.

12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).

13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.

14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.

15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).

17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.

18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).

19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания).

21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.

3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет насок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).

5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полу присед.

6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.

7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.

8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и

имитация нападающего удара.

9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).

10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.

11. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.

12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.

13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.

14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.

15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты).

16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.

17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.



Подвижные игры как средство развития двигательных качеств младших школьников



Фритц Олег Викторович, учитель физической культуры КГУ «Зуевская общеобразовательная школа отдела образования акимата Алтынсаринского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Физическая культура – часть образа жизни, направленная на развитие его физических и духовных сил. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха.

Физическая культура входит в жизнь человека с раннего возраста. Она выполняет ряд важнейших функций: воспитательную, развивающую, образовательную, общекультурную, оздоровительно-гигиеническую. Для школьников развитие физических качеств имеет огромное значение. При этом очень важным является выбор степени нагрузок на организм, где нужен индивидуальный подход. Таким образом, физическая культура в школе, становится первоочередной задачей, которой является сохранение и укрепление здоровья. Она должна быть неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в школе. Для решения этой проблемы наиболее эффективными средствами являются подвижные и спортивные игры.

Всем хорошо известно, что проблемой в наши дни является недостаточная двигательная активность детей. Примерно у 80 % неуспевающих учеников причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья. Скрытые, замаскированные недомогания и заболевания сердечнососудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечные очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Единственным лечением в таких случаях является физическая закалка. Быть в движении – одно из важнейших условий физической закалки. Дети любят бегать, играть. Игра в детском возрасте и при умелом руководстве способна творить чудеса.

Большую она может сделать здоровым, неумелого – умелым, ленивого – трудолюбивым. Она может изменить отношения детей к тому, что кажется им порой скучным, обычным, надоевшим.

Результат подвижной игры для младших школьников состоит не только в выигрыше, но и в том, чтобы чувствовать радость движения физических усилий при преодолении препятствий в игре. Препятствиями в подвижной игре могут быть преграды, трудные приемы движений, действия водящих или команды противника.

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой интенсивности. Их в практике очень много. Сюда относятся все дошедшие до нас и народные игры «Разрывные цепи», «Салки», «У медведя во бору» и т.д. Привлекательность подвижных игр – в их соревновательном характере, в движении, наполненном каким-либо смыслом. Особенно любят подвижную игру маленькие дети. У мальчиков и девочек младших классов не наблюдается резкой разницы в пристрастиях. Однако некоторые различия все же имеются. Девочки больше любят хороводные игры с ритмическими движениями, мальчики имеют некоторое преимущество в играх на скорость, с элементами борьбы, а так же в играх с метанием мяча, в цель и на дальность расстояния.

Каждое движение в игре служит выражением внутреннего чувства, завершением определенного настроения играющего. В подвижных играх у ребят движения раскованы, естественны. Уже поэтому подвижные игры – важное средство развития двигательной активности ребенка.

Подвижные игры многоплановы. Одни дают большую нагрузку ногам – такие игры, как «Удочка», «Не попадись», «У медведя во бору» и т.д. Другие упражняют и развивают мышцы рук и пальцев – «Ловля Кузнечиков», многочисленные игры с мячом, т.д. Третьи – «включают в работу» весь организм ребенка. Подвижная игра для младших школьников, является обязательной на каждом занятии. Подвижные игры значительно повышают положительный эмоциональный тонус детей. Игра доставляет им радость, поэтому даже шалунов не следует исключать из игр. При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями занятий (чистота воздуха, температура в помещении, чистота тела и одежды занимающихся). В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличивается газообмен и теплоотдача, в связи с этим в учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело, обливаться водой с использованием правил гигиены и закаливания организма.

Использование игрового материала на уроках физической культуры заключается, в следующем: – если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и проводящие игры. Игры «Всадник», «Перетягивание каната» связаны с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления. Основные содержательные компоненты таких игр, включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с

посильным для них грузом. Сюда же следует отнести полезные для силового развития, метания различных предметов на дальность.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости, необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки.

Для развития выносливости нужно находить игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной связи с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять строгому соблюдению на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности играющих. Игры требуют целенаправленного, избирательного развития четко определенной группы физических и психических качеств, умений и навыков, способствующих успешному выполнению запланированных на уроке основных учебных или тренировочных заданий.

Дисциплина на уроке физической культуры



Ансаганов Бахытжан Темиржанович, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костанай» Управления образования Костанайской области.

Дисциплина, несмотря на все новые веяния в системе образования, по-прежнему является одним из необходимых условий для осуществления образовательного процесса. В виду ввода обнов-

ленной программы в образование, ученик на уроке должен не только слушать команды и выполнять их, но и сам находить решение для поставленных задач на уроке. Свобода, подаренная ребенку во время современного урока навеянная от обновленного образования, все же ограничена. Если ученику в течение урока позволять делать все, что ему захочется (а захочется ему немало), то процесс образования, обучения перестанет быть контролируемым.

Урок физкультуры отличается от уроков по другим дисциплинам тем, что на нем крайне редко (а порой и никогда) дети не садятся за парту. Свобода физического перемещения даже в пределах спортивного зала или спортивной площадки порождает в ребенке иллюзию полной свободы действий. Педагогу приходится использовать различные приемы, чтобы не разрушая иллюзий ребенка, направить поток его энергии в нужное русло обучения, образования, созидания.

Понятие дисциплины на уроках физкультуры для многих достаточно условно. Ходить строем 25 человек на протяжении 40 минут заставить, конечно, можно. Но нужно ли? И каков будет результат? Поэтому на первый взгляд вполне может показаться, что дисциплины на уроке нет. Однако присмотритесь: учитель для детей пример, они слышат и выполняют его команды, они понимают, что только учитель знает, что, когда и зачем надо делать. Дисциплина есть. Ну, а шумное переживание эмоций от неудавшегося акробатического элемента – это вовсе не признак отсутствия порядка, это свидетельство того, что ребенок в данный момент искренен и даже свободен (опять же в рамках дозволенного). Учитель и руководит, и помогает одновременно. Он не управляет, он направляет.

Но для ученика просто услышать и выполнить команду учителя тоже недостаточно. Бездумное повторение упражнений ни к чему не приведет. Ребенок должен быть заинтересован в том, что он делает. И здесь снова на первый план выходит общение, контакт. Нужно заинтересовать каждого отдельно взятого ребенка в выполнении того или иного физического действия – поистине непростая работа. Кому-то сразу будет интересно освоить новый элемент (это так называемый спортивный интерес), кому-то надо понять, в чем польза от выполнения для организма от выполнения данной спортивной задачи, кому-то необходимо разобрать до мельчайших нюансов технику выполнения упражнения и суметь не просто воспроизвести, а правильно воспроизвести увиденное. Работая в классе и уже имея представление о внутренних потребностях учеников, можно грамотно сориентировать каждого ребенка на выполнение задачи именно в рамках его интересов. Ребенок должен не просто понять задание, он должен понять, зачем ему нужно его выполнение.

Процесс физического воспитания заключается не только в обучении определенным навыкам, это воспитание в ребенке стремления к физическому здоровью. Стремление появляется, исходя из личной задачи каждого. Девушки в старших классах пробегают большие дистанции на уроках физкультуры в стремлении похудеть, юноши хотят развить в себе выносливость. Учитель физкультуры просто правильно их мотивирует, объясняя, как надо бежать, чтобы похудеть, и как надо бегать для развития выносливости.

Еще одной трудностью, с которой сталкиваются дети на уроках физкультуры, является осмысление. Специфика предмета заключается в том, что осмысление должно происходить не только на интеллектуальном, но и на физическом уровне. Иногда, головой понимая систему и последовательность действий, ребенок не может воплотить задуманное. Здесь опять рядом оказывается учитель. Либо ребенком не был понят какой-то ранее пройденный элемент, ставший составной частью нынешнего упражнения (упор присев при кувырке, положение рук при приеме мяча), и тогда

надо немного вернуться назад и восполнить пробелы, либо ребенку в прямом смысле необходимо, чтобы его тело направили, подтолкнули, поддержали несколько раз при выполнении упражнения, чтобы физически закрепить то, что умом понято, но не до конца.

Итак, грамотно выстроенные отношения с классом, умение воспринимать каждого ученика как отдельную единицу с индивидуальными потребностями, умение построить урок так, чтобы он воспринимался учеником как шаг к одной общей цели – это тоже необходимые составляющие в процессе достижения дисциплины на занятиях физкультурой.

Современный ребенок не может бездумно и беспрекословно выполнять команды учителя. В нем уже воспитана потребность понимания необходимости того или иного действия. Современный ребенок хочет, чтобы его воспринимали как индивидуальность со своими потребностями и особенностями. Приходя на урок, учитель должен помнить об этом, и тогда дети отплатят ему благодарностью.



Подвижные игры как средство воспитания и развития физических качеств на уроках физической культуры



Гончаров Николай Петрович, учитель физической культуры КГУ «Свердловская общеобразовательная школа отдела образования Алтынсаринского района».

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене. Она решает задачи воспитания у учащихся необходимых ему двигательных умений и навыков.

Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя, родителей над укреплением здоровья детей. Здоровье – важнейшее условие гармонического развития ребенка, важнейший фактор его работоспособности, от которого в конечном итоге зависит эффективность его воспитания и обучения. Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели

- характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Учитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки. Включая на занятия физической культуры игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг», тем самым, изменяя характер деятельности. Например, для закрепления места в шеренге или в колонне я использую такие игры, как «Найди своё место», «Кто быстрее». Эстафеты линейные и по кругу, подвижные игры «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Салки», «Бездомный заяц» и другие способствуют развитию скоростных качеств обучающихся. Прыжковые упражнения в играх и эстафетах выполняются интенсивно, быстро и мощно. Для некоторых обучающихся подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» помогает преодолеть барьер страха перед прыжком в высоту. Выносливость развивается в таких подвижных играх, как «Салки», «Третий лишний», «Кошки-мышки» и другие.

Использование подвижных игр должно сдвигаться в сторону психологической готовности к стартам, имитации соревновательных ситуаций. Например, использование игр «Ждут нас быстрые ракеты», «Эстафеты по кругу со стартом в паре», для отработки тактических действий и беговых ситуаций. Правильно подобранная игра произведёт ожидаемый результат в решении поставленных задач, как перед игрой, так и перед уроком. Выбирая игру, я учитываю цель урока, место игры в уроке, состав играющих, соответствие игры в учебной программе, условия игры, наличие инвентаря.

Подвижная игра по своей значимости не является основой урока, она служит вспомогательным средством призванным эмоционально окрасить монотонность движений легкоатлетических упражнений. В той же мере следует иметь в виду, что как бы не интересны были игры и эстафеты, интерес к ним при слишком частом применении теряется. Поэтому, сочетание всего арсенала приемов и средств, творческого подхода к планированию и проведению урока физической культуры просто необходимы. Игры в подготовительной части урока «Белые медведи» или «Два медведя», «Невод», характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»). Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.





«В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие»

Петр Кузьмич Анохин (советский физиолог, академик АМН СССР и АН СССР)



ISSN 2310-693X



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