

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



ҚАЗАҚСТАН
ТӘУЕЛСІЗДІГІНЕ

30 ЖЫЛ



№4 (35)

31 ДЕКАБРЯ 2021 ГОДА

Методы эмоционального воздействия на учеников, на уроках физической культуры с дистанционным обучением

стр. 4

Специфика проведения уроков физической культуры в условиях дистанционного обучения

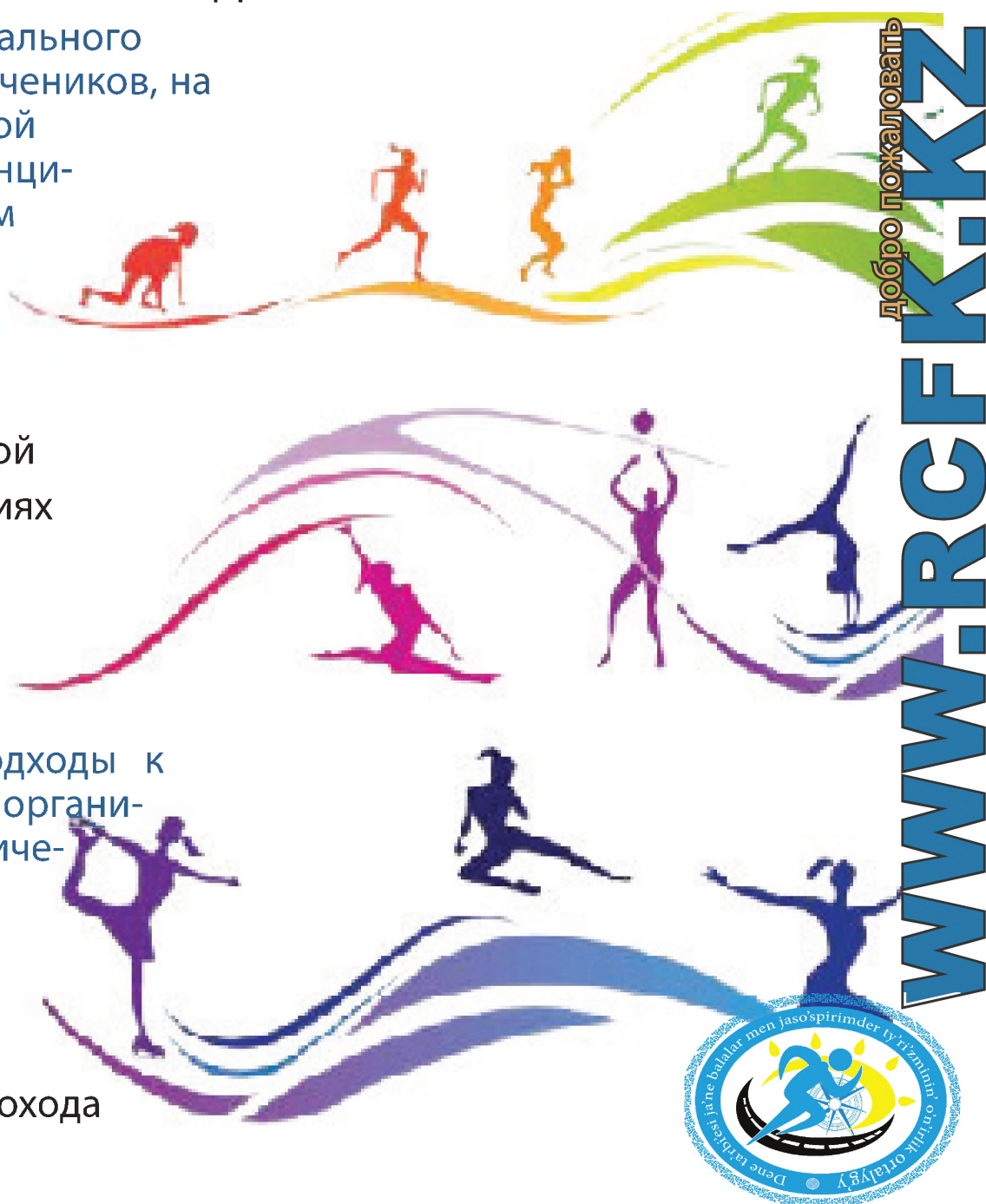
стр. 6

Современные подходы к преподаванию и организации урока физической культуры

стр. 8

Организация туристического похода для школьников

стр. 13





Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 октября - 31 декабря 2021 года

ОТДЕЛ СПОРТА 07.10.-08.10.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ
"ТЕНБІЛ ДОП" СРЕДИ ДЕВУШЕК 7-8 КЛАССОВ

08.10.-09.10.2021

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ЛАПТЕ
СРЕДИ РАБОТНИКОВ ЛОКАЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ
ОРГАНИЗАЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ,
ПОСВЯЩЕННОГО ДНЮ УЧИТЕЛЯ

08.11.-12.11.2021

ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЯ ПО STREET WORK-
OUT СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ. ПОСВЯЩЕННЫЕ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

09.11.-12.11.2021

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ПРОГРАММЕ
ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ "ШУБАР ДОП"
СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 9-11 КЛАССОВ

15.11.-17.11.2021

ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ. ПОСВЯЩЕННЫЕ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

16.11.-19.11.2021

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ПРОГРАММЕ
ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ ПО БАСКЕТБОЛУ "АЛТЫН ДОП"
СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 9-11 КЛАССОВ

22.11.-24.11.2021

ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТОҒЫЗКУМАЛАК
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ. ПОСВЯЩЕННЫЕ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

03.12.-05.12.2021

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ
И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ. ПОСВЯЩЕННОГО
ДНЮ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

23.11.-26.11.2021

ПЕРВЫЕ ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ
ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ НА
ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

28.10.2021

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС " Я УЧУ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ"

15.11.2021

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "УРОК, КОТОРЫМ Я
ГОРЖУСЬ"

10.12.2021

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ДИФКИС"

31.12.2021

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 / АКТУАЛЫНО

4 **И.Г.Зарипова.** Методы эмоционального воздействия на учеников, на уроках физической культуры с дистанционным обучением

5 **А.Н.Сакаев.** Особенности критериального оценивания на уроках физической культуры в образовательном процессе

6 **А.А.Сулейменов, М.М.Рожков.** Специфика проведения уроков физической культуры в условиях дистанционного обучения

8 **Р.А. Жунусов.** Современные подходы к преподаванию и организации урока физической культуры

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО

10 **А.Ж.Жумабаев.** Организация туристического похода для школьников

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

12 **А.Б.Кабдрашова.** Значение физической культуры для студентов-программистов в условиях удалённого обучения

13 **С.В.Храпач.** «Игра не пустая забава»

14 **В.И.Петрущенко.** Современный урок физической культуры. Методика обучения прыжкам

16 **Т.С.Хабибулина.** Техника безопасности по футболу на уроках физической культуры

17 **А.А.Лейченко.** Комплекс специальных упражнений для коррекции осанки

19 **Ж.С.Бижанова.** Сценарий спортивного семейного мероприятия для студентов. Неразлучные друзья-взрослые и дети

20 **И.А.Рябова.** О вопросе о применении здоровосберегающих технологий на уроках физической культуры в процессе прохождения практики в школе

22 **С.А.Амантаев.** Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта

23 **Е.Б.Жусупов.** Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости в баскетболе

25 **Т.К.Аубакиров.** Использование разнообразных современных технологий на уроках физической культуры

МЕТОДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА УЧЕНИКОВ, НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДИСТАНЦИОННЫМ ОБУЧЕНИЕМ



Зарипова Ирина Гаптулгаизовна, учитель физической культуры КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация: В период дистанционного обучения остро обнажилась проблема мотивации детей к занятиям физической культурой, для решения этой проблемы возрастает необходимость более тесного контакта учителя и родителей ребенка.

Ключевые слова: Физические упражнения, ребенок, родители, дистанционный урок.

У школьников очень часто нарушается психоэмоциональное равновесие в поведении, что проявляется в виде тревожности, агрессивности, ссор, конфликтности, обидчивости, ревности и т.д. Учителя физической культуры встречаются с ними постоянно. А ведь не секрет, что данные свойства не только снижают качество учебного процесса, но и отрицательно влияют на здоровье школьников и учителей. Неслучайно у школьников в 11-13 лет выявлены в последнее время такие заболевания, как гастрит, язва, близорукость, снижение памяти.

Как же устранить негативные явления, создающие отрицательный фон психоэмоционального состояния у школьников на уроках физической культуры? Ведь необходимость в этом уже возникла и требует педагогического решения.

В современной психологии в связи с этим появился термин «хроническая озлобленность». Объясняется это тем, что на современном этапе развития общества ученики испытывают переизбыток не только психоэмоционального напряжения, но и гормонального фона в крови, который требует выхода в виде психической напряженности, в виде агрессивности и протестного поведения.

Основные причины проявления такого поведения у школьников - в первую очередь информационный блок наступательно-агрессивной информации, поступающей из телевизионных передач, начиная от мультфильмов, и заканчивая фильмами со сценами

насилия, которые повышают уровень адреналина в крови, формируя деструктивную личность. Школьники в этом возрасте не в состоянии оценить позитивные и негативные моменты воспринимаемой информации, они оценивают ее как естественную реальность, в которой поступают так, как показано в телепередаче.

Эта ложная, безнравственная информация закрепляется у школьников на протяжении длительного времени, а при постоянном воспроизведении переходит в черту личности.

Постоянное проявление агрессивности ведет к ослаблению функциональных систем. В большей степени у детей страдает иммунная система, например, гормон кортизол выбрасывается в кровь при тревожности, а гормоны эндорфины - при положительных эмоциях.

Рассматривая проблему психической напряженности и ее влияние на организм, следует отметить, что в конфликтной ситуации и после нее избыток накопивших гормонов адреналина и норадреналина необходимо потратить через двигательную активность. Под действием физической активности разрушение гормонального фона происходит без нанесения вреда организму. Таким образом, физическая активность - необходимая и действенная защита против проявления конфликтности, агрессивности, психической напряженности школьников.

Уроки физической культуры в этом случае смогут выполнить профилактическую, упреждающую и оздоровительную функции.

Особенно это становится актуальным в процессе дистанционного обучения, когда не имея непосредственного контакта с учеником, учитель должен заинтересовать ребенка в необходимости выполнении упражнения.

Хотя мы отдаем себе отчет в том, что возможны возражения со стороны учителей физической культуры, типа: это не входит в задачи урока. На такое возражение есть аргумент, что учитель должен помнить об оздоровительных и воспитательных задачах уроков физической культуры.

Именно через профилактический тренинг в виде бесед по телефону, а желательно по видеосвязи возможно воздействовать на их состояние, сознание.

Важным регулятивным действием является саморегуляция эмоционального и физического состояний учащихся. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием.

Физические упражнения являются одним из лучших способов эмоциональной разгрузки, снижения уровня кортизола и адреналина. В этой ситуации рычагом воздействия на ученика могут стать родители. Уделяя дополнительное внимание беседам с родителями, мы можем превратить их в средство для достижения необходимого нам эффекта воздействия на ребенка.

Не секрет, что современные родители очень впечатлительны и обеспокоены здоровьем и безопасностью своих детей, используя этот фактор, учителю необходимо ненавязчиво передать необходимую информацию родителям ученика, о пользе и необходимости занятий физическими упражнениями. Однако эта информация должна носить более тонкий и избирательный характер, нежели массовая и обобщенная, о гипотетической пользе занятий спортом. Проблема

занятий физическими упражнениями состоит в том, что они не имеют быстрого и явного эффекта воздействия на организм, а в нашем случае даже мгновенного. Действие физических упражнений сродни действию витаминов на организм, никто никогда не видит их прямого действия, однако без них организм болеет и чахнет. Но в тоже время, каждый взрослый человек знает действие таблетки нитроглицерина на сердечника трясущимися руками закидывающего маленькую таблетку под язык и блаженно расслабляющегося через минуту. Именно такой маленькой «таблеткой под язык» выступает во время стресса физическое упражнение, которое так же резко снижает и нормализует негативный гормональный фон.

Полагаем, что такой информацией родители не владели, не осознавали ее и не предполагали, что многие заболевания могут возникнуть не только после конфликтных ситуаций, но даже после стрессовой усталости, с которой столкнулись их дети при выполнении занятий в дистанционном обучении.

Очевидно, владея такой информацией, каждый школьник, уже на подсознательном уровне будет знать о последствиях стресса. Он будет стараться отрегулировать свое поведение и режим учебы.

В этот момент и должны вступить в дело родители ученика так как именно они являются непосредственным «модератором» деятельности ребенка в процессе дистанционного обучения. Что бы не говорили, родители являются тем самым рычагом, или как это подходит в данном случае «стимулом» (в первоначальном смысле слова), который направляет менее опытного в жизни ребенка в нужное русло.

При беседе с родителями необходимо применить индивидуальный подход в каждом конкретном случае. Нужно исключить шаблонные постулаты о пользе спорта. В беседе с родителями необходимо аккуратно и ненавязчиво, переходя от общих тем разговора, донести именно ту информацию, которая касается их ребенка. В процессе роста ребенка, практически нет идеальных подростков, организм развиваясь еще не сбалансировался и те, либо другие его системы отстают и перегоняют друг друга. Учителю необходимо найти эти недостатки у каждого ребенка, как бы это не звучало цинично, но нет предела совершенству, поэтому они есть в любом растущем организме.

Возвращаясь к родителям, нужно сказать, что при правильной постановке проблемы учителем, внимательный родитель обязательно увидит это у своего ребенка, либо скорее всего он уже это видел ранее, но не предавал значения или, как часто бывает даже скрывал эти отрицательные стороны. Задача учителя является обнажить эти проблемные стороны для родителя, но сделать это ненавязчиво и аккуратно, чтобы родитель даже не понял цели этой беседы.

Не стоит также недооценивать, некий эгоцентризм самих родителей, считающих своих детей самыми лучшими, и на этом не самом лучшем качестве человека сыграть в нужную сторону. Предложенный психологический метод, позволит путем приобщения к спорту оздоровить психоэмоциональное состояние школьников. Такие индивидуальные беседы должны проводиться в течение 20-30 минут индивидуально со всеми родителями класса.

Особенности критериального оценивания на уроках физической культуры в образовательном процессе



Сакаев Аслан Нурунбаевич, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 19 отдела образования города Костаная» Управления образования Костанайской области.

Аннотация. Статья посвящена развитию функциональной грамотности учащихся как одной из главных целей в рамках обновленного содержания образования, в частности об особенностях критериального оценивания на уроках физической культуры - при изучении основы знаний по предмету, выполнению практического задания, решении поставленной задачи, а так же вовлечению к систематическим занятиям физической культурой.

С внедрением в образовательный процесс критериального оценивания по всем учебным предметам, перед педагогами стала проблема оценивания учебной деятельности. Оглядываясь назад можно определить, что старые методы оценки знаний на уроках физической культуры уже изжили себя. На сегодняшний день нет учащихся, которым бы понравилось, что их деятельность оценивают старыми методами. В подавляющем большинстве случаев мы, педагоги, не комментируем свое оценивание. Я как мои многие коллеги, столкнулся с данной проблемой. Мое мнение что многие педагоги до сих пор рассуждают над вопросом, да что же это такое «Отметка»? Это в нашем случае будет средством поощрения, мотивации или наказания?

Я думаю педагоги прекрасно понимают, что в данный момент в школе приоритетным становится развитие личности учеников, готовыми к самообразованию, саморазвитию и главное эффективному взаимодействию с обществом и окружающим его миром. Основной задачей, которая стоит перед системой образования, является переориентация человека на постоянную подготовку самостоятельно принять правильное решение в современном быстро меняющемся мире. Без изменения подходов к системе оценивая в наших условиях развития образования

невозможно достичь поставленных целей. Система оценивания на уроках физической культуры должна ориентировать ученика на успех, поощрять и стимулировать учение и выделять даже незначительные успехи, обращать внимание на минимальные успехи в освоении материала, а самое главное давать обратную информацию об уровне подготовке учеников и усвоение им пройденного раздела. Для формирования у учащихся положительной устойчивости к посещению урока и изучению предмета, мы в своей практике используем оценивание по критериям. Это и будет нашим инструментом по отслеживанию прогресса учеников, он должен быть в первую очередь основан на сравнении полученных достижений, он должен быть четко определен, коллективно выработан, и самое главное с известными всем ученикам критериями, соответствующим целям урока и содержанию образования, способствующему формированию учебно-познавательную деятельность у учеников.

Вышеизложенная система оценивания поможет:

1. Дает возможность определять уровень подготовки индивидуально на каждом этапе обучения;

2. Возможность увидеть ученику объективную динамику усвоения знаний в течении разделов обучения;

3. Периодически отражать значимость его вложенного труда на итоговые оценки;

4. Повышать понимание объективности оценок и полученных знаний.

Оценивание учеников осуществляется по заранее определенным критериям. Уровни учебных достижений и навыков оцениваются по критериям и показателям, выделенных в соответствии с требованиями ГОСО РК, и методическими рекомендациями по выставлению зачета предмета (физическая культура). Новые подходы критериального оценивания серьезно отличаются от традиционных, при которых было много факторов не зависящих от ученика, это настроение учителя, и его отношения к данному ребенку. К примеру, один педагог оценивает умения ученика на уроке, второй оценивает знание и умение по всему пройденному разделу, третий может еще и добавить поведение ученика. Для того чтобы свести к минимуму такие моменты, необходимо создать психологически комфортную образовательную среду, для мотивации учеников к успешной деятельности. На данном этапе применяя систему критериального оценивания на уроках физической культуры, можно увидеть совсем другой результат. Ученики проявляют познавательную деятельность в изучении предмета. И соответственно меняется деятельность педагога, ему необходимо направлять эту деятельность в нужное русло, помочь ему в выборе источника получения информации. Меняется и роль активных учащихся, они становятся активными в обучении на уроках, они же помогают остальным ребятам работать в «команде», положительно влияя на сотрудничество в классе. Ученики становятся более свободны в выборе деятельности для достижения поставленной цели. Критериальное оценивание помогает ученику достичь поставленной цели. Ученики могут самостоятельно создавать по несколько критериев на одно задание. Количество уровней, соответственно определяя баллы за задание. Необходимо, что бы ученики объективно оценили баллы соответствующие заданным критериям, но тут необходима постоянная помощь учителя.

Каждый критерии оценивания – это цель образования, она включает предметные и развивающие цели. При критериальном оценивании учащиеся могут оценивать свое развитие за период времени. Наличие критериев дает ученику возможность осуществлять самооценивание и модерацию. Самооценивание и модерация (сопоставление) – это понятность для учаще-

гося оснований оценивания, которая достигается при использовании рубрик, делает возможным ученику без чей-либо помощи выполнить оценивание собственной работы. Самооценивание предшествует предъявлению оценок учителем. Самооценивание и модерация способствует превращению контроля в самоконтроль.

Повышение качества образования тесно связано с качеством знаний, умения и успеваемости учащихся, без формирования положительной мотивации учащихся это невозможно. Критериальное оценивание на уроках физической культуры способствует разгрузке ученика в психоэмоциональном плане, на уроке ученик становится менее тревожным, что способствует к формированию у него положительной мотивации на успех. Учитель становится заинтересованным в помощи к получению информации учениками для достижения поставленной цели. Оценивание превращается в совместную работу между учениками и учителем. Сам процесс обучения дает возможность ученику высказать свою точку зрения и стать настоящим субъектом своего же обучения.

Список использованной литературы:

1. Блум Б.С. Классификация учебных целей. - Нью Йорк: Лонгман, 1956
2. Оценивание учебных достижений учащихся. Методическое руководство. / Сост. Р.Х.Шакиров, А.А.Буркитова, О.И.Дудкина. – Б.: «Билим», 2012.
3. Система критериального оценивания учебных достижений учащихся. Методическое пособие. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2013.

Специфика проведения уроков физической культуры в условиях дистанционного обучения

Сулейменов Азамат Адильбекович, Рожков Максим Михайлович КГУ «Общеобразовательная школа № 23 имени М. Козыбаева отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация: Новые подходы при дистанционной системе образования на уроках физической культуры. Проблемы, с которыми сталкиваются учителя физической культуры. Положительные моменты дистанционного обучения. Поиск новых средств и методов проведения уроков физической культуры в новом формате.

Ключевые слова: дистанционное образование, уроки физической культуры, проблемы онлайн обучения, здоровье школьников.

В связи со 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 учителями физической культуры, где должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованное помещение, инвентарь и многое другое сопутствующее занятиям в спортивном зале, бассейне, спортивной площадке, этот вопрос встал особенно остро в выполнении учебной программы в полном объеме в домашних

условиях в рамках дистанционного образования.

Физическая культура является важной частью общеобразовательного процесса в современной школе. Уровень физической активности детей, с одной стороны, влияет на их соматическое здоровье, с другой стороны, сказывается на когнитивных способностях и поведении обучающихся. Иногда дети и их родители воспринимают физическую культуру как малозначимый предмет, который можно легко и без последствий исключить из программы обучения. В таком случае, следует отметить, что физическая активность напрямую влияет на здоровье и общее состояние обучающихся, на учебный процесс и эффективное усвоение материала по другим школьным предметам. Как показывают проведенные исследования, уровень физической активности школьников значительно снизился во время пандемии COVID-19. Это закономерно, поскольку режим самоизоляции, ограничения на перемещения, способствовали увеличению масштабов малоподвижного образа жизни среди подрастающего поколения. Если для взрослого человека двигательная активность – это, прежде всего, поддержание здоровья на должном уровне, то для школьников – это база физического, интеллектуального и эмоционального развития. Учащиеся, находящиеся в течение продолжительного периода времени, практически без движения показывают общее снижение успеваемости и мотивации к учебе, склонность к депрессиям, возрастание агрессии, общую апатичность. Поэтому физическая культура является важной частью учебного процесса, даже если занятия проходят в дистанционном режиме.

При организации онлайн обучения возникает большое количество трудностей, с которыми может столкнуться учитель физкультуры. Это технические неполадки, поддержание мотивации учеников, сложности с оценкой выполняемых заданий, проблемы с организацией пространства, для занятий физической культурой, сложности с контролем над соблюдением техники безопасности, необходимость кардинального видоизменения внутренней структуры учебных занятий.

Физическая культура предполагает огромный спектр навыков и активностей, среди них: эстафеты, командные виды спорта, занятия в бассейне, метание мяча, ходьба на лыжах, бег, челночный бег, подтягивание и др. Все эти виды физической деятельности нельзя реализовать на практике в условиях дистанционного обучения. В связи с чем, учителю приходится существенно и дифференцированно перестраивать план занятий физической культурой, учитывая при этом:

- тематику занятий;
- возраст обучающихся;
- общую физическую подготовку обучающихся;
- имеющийся у обучающихся спортивный инвентарь и др.

К вопросу спортивного инвентаря следует подходить достаточно гибко. В основном его заменяет домашняя утварь и мебель. Например, гимнастическую палку можно заменить шваброй, гантели – бутылочками с водой или крупами и т.д.

Уровень физической активности обучающихся при дистанционном обучении сильно снижается, но остаётся достаточным для обеспечения полноценной физической нагрузки на разные группы мышц. Например, невозможно организовать полноценное учебное занятие по футболу, но отработать отдельные элементы работы с мячом можно и в домашних условиях. Особое значение при дистанционном обучении приобретают такие виды физической активности как: гимнастика для глаз, растяжка, йога, упражнения на развитие силовых навыков и др.

Ещё одна сложность, с которой сталкиваются учителя физкультуры, это ощущение «открытого

урока». Когда занятие проходит в школе, то учитель строит свои взаимоотношения с детьми напрямую, без вмешательства других взрослых. При проведении дистанционного урока за происходящим могут наблюдать родители, комментировать, выдвигать оценочные суждения. Это значительно усложняет работу учителя.

В таком разделе как «Спортивные и подвижные игры» отсутствует возможность игры командой и взаимодействия группой, отсутствие необходимого инвентаря. В таком случае возможна лишь имитация технических действий.

Но нашлись и положительные стороны дистанционного обучения! У учащихся стало больше возможностей для изучения теоретических сведений, детальное изучение правил игры, игрового опыта профессиональных спортсменов. Так как при стандартном обучении, урок физкультуры больше несёт функцию смены деятельности, учащиеся в первую очередь идут на урок за физической активностью. Предоставляя детям видео материал с выполнением отдельных технических элементов, мы тем самым показываем более полное представление об изучаемом виде спорта, мотивируя учеников к самостоятельным занятиям физической культурой, увлекаем в различные виды спорта и к ведению ЗОЖ.

В разделе «Плавание» перед учителем стоит задача научить детей держаться на воде, плавать. В формате ДО – это сделать невозможно. Возможна лишь имитация работы рук, ног, дыхательных упражнений на суше. Но появилась возможность демонстрации правильного старта, поворота в плавании, ныряния, техники плавания под водой, видов плавания, которое в школьной программе не изучается. То есть мы вышли за пределы программы и представили учащимся более полное представление о разделе «Плавание».

В разделе «Казахские национальные игры» ведётся теоретическое изучение правил подвижных игр. А для интеллектуальной настольной игры «Тоғызқұмалақ» существуют мобильные приложения для телефона, где у игрока есть возможность изучения тонкостей игры, выбор сложности, игра онлайн, т.е. ученик практикуется в игре. В играх, где присутствует «асық», делаем замену на подручный материал, например ластик. В таких играх отсутствует необходимость большого пространства и специального инвентаря.

В разделе «Лёгкая атлетика» есть лишь возможность теоретического изучения техники, способов и видов. И нет возможности практического выполнения метаний, прыжков, бега. Выполняем упражнения на месте без продвижения вперед или назад и имитацию метания. Метание на дальность заменяем метанием на точность.

Применение дистанционных и информационных технологий дает учителю физической культуры возможность расширить дидактический арсенал, разнообразие форм и методик повышает интерес учащихся к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Поиск новых форм, методов, средств обучения позволяет педагогу повысить профессиональные компетенции. Одновременно повышая свой авторитет среди обучающихся, коллег, родителей. Как бы то ни было, дистанционное обучение не может заменить, стандартные уроки физической культуры. Где ученик получает большую физическую нагрузку, которая несёт на себе здоровьесберегающий 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.

Современные подходы к преподаванию и организации урока физической культуры



Жунусов Руслан Ахметкалиевич, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа имени Абая Кунанбаева отдела образования Карабалыкского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Современный век - это век высоких информационных и компьютерных технологий, это ставит перед педагогом задачу совершенствовать традиционные технологии и находить новые подходы к организации учебно-воспитательного процесса. Цели современного образования: Развитие у учащихся самостоятельности и способности к самоорганизации. Развитие способности к созидательной деятельности, сотрудничеству. Воспитание толерантности, терпимости к чужому мнению. Формирование коммуникативных умений и навыков. Одним из возможных выходов из этой ситуации является применение информационных компьютерных технологий (ИКТ), представляющих собой накопление информации, её хранение и переработку, математический анализ, моделирование и прогнозирование. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Существует специфика урока физической культуры, которая не позволяет использовать информационно коммуникативные технологии в том объеме, в котором они используются на других уроках, так как основное направление обучения предмету — это двигательная активность. Но реалии современной жизни таковы, что ученик и учитель должны не просто уметь пользоваться компьютером, а органично вписывать работу с ним в урок, в процесс подготовки к нему. Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет эффективно решать эту проблему. Моя деятельность направлена: На помощь учащимся таких форм и методов, чтобы у каждого ребенка сформировались прочные знания, умения и навыки, чтобы каждый ученик включался активно в деятельность урока. К каждому ученику индивидуальный подход. Создание атмосферы со-

трудничества, сопереживания, взаимной поддержки, сознательного активного участия в деятельности урока, приносящей радость преодоления поставленных целей. Правильный позитивный эмоциональный настрой, чувство радости это в первую очередь – один из критериев успешного урока. В процессе игр, выполнения заданий с использованием ИКТ воспитываются и закаляются лидерские, ролевые, волевые качества. Вместе с тем ИКТ можно и нужно вводить в разные формы работы с детьми. Так, например, интерактивная доска, мультимедийная установка, компьютер и другие технические средства могут быть использованы: на физкультурных занятиях (сюжетных, тематических, интегрированных и др.) для наглядности при выполнении тех или иных упражнений, для выполнения заданий в группах, когда один выполняет - другой снимает его выполнение, тем самым учащийся может увидеть свои ошибки и ему будет легче самооценить свою работу по критериям учителя, для приобретения физкультурных знаний, формирования потребности мотивационной сферы, интереса к физической культуре и спорту у воспитанников; при проведении физкультурных праздников, досугов с целью формирования представлений о здоровом образе жизни, дополнения сценария мероприятия наглядным материалом, в нерегламентированной деятельности при проведении развивающих игр на спортивную тематику, интеллектуально познавательных викторин, и др. с целью формирования физкультурных знаний и повышения познавательной активности детей. Разумное использование в учебном процессе наглядных средств обучения – это одна из главных задач учителя физической культуры. Наглядность играет очень важную роль в развитии наблюдательности, внимания, развития речи, мышления учащихся. И современные информационные компьютерные технологии предоставляют богатейшие возможности для этого. В отличие от обычных технических средств обучения ИКТ позволяют не только насытить обучающегося большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности учащихся. Наглядность материала повышает его усвоение учениками, т. к. задействованы все каналы восприятия учащихся - зрительный, механический, слуховой и эмоциональный. Просмотр и обсуждение учебного материала увеличивает степень запоминания. Использование презентаций целесообразно на любом этапе изучения темы и на любом этапе урока. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что позволяет облегчить запоминание и усвоение изучаемого материала.

Другой формой использования ИКТ явилось применение тестирующих программ. Использование компьютерных тестов на теоретических уроках физической культуры даёт возможность для реальной индивидуализации и дифференциации обучения, а также вносит обоснованные изменения в учебный процесс и достоверно оценивает качество обучения и управляет им. Компьютерные тесты могут содержать неограниченно количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования. Используются тесты на любом этапе обучения, а так же с освобожденными детьми от занятий физических нагрузок по различным заболеваниям, но присутствующих на уроке, тем самым ребенок не просто сидит на уроке, а так же задействован. Они предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них.

Тестовый контроль и формирование умений и навыков с помощью ИКТ предполагает возможность быстрее и объективнее, чем при традиционном способе, выявить у учащихся знание и незнание материала.

Компьютерные технологии всё шире и шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных – необходимая потребность своевременного и будущего времени. Использование ИКТ позволяет учителю не только повысить уровень владения предметной информацией, но и развить имеющиеся и приобрести новые навыки работы с информацией в условиях постоянного совершенствования компьютерного оснащения, перейти от объяснительно – иллюстрированного способа обучения к деятельностному, при котором ученик становится активным субъектом учебной деятельности. Применение новых информационных технологий позволяет сформировать у учащихся устойчивый интерес к физической культуре, оказывает влияние на качество и на результативность обучения. При этом новые информационные технологии сами становятся инструментом познания, позволяют выполнять обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно – корректирующую функции. Также новые информационные технологии являются полезным дополнением к уроку. Это доказало дистанционное обучение, где учащиеся посредством ИКТ находили ту или иную информацию. Таким образом, при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, это позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивает интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширяет общий кругозор детей.

Компьютерные игры как средство формирования здорового образа жизни школьников. Самого раннего возраста ребенок растет в условиях, когда компьютер, планшет, мобильный телефон стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Как один из способов отдохнуть современные дети выбирают компьютерные игры, при чрезмерном увлечении негативно влияют практически на все компоненты здоровья подрастающего поколения: тормозят его развитие, вызывают переутомление, психические расстройства, деформируют его мотивационную и смысловую сферы, провоцируют хронические заболевания. *Предлагаю следующие рекомендации:*

1. Домашнее задание в любом разделе на этапе разучивания той или иной игры (баскетбол, волейбол, футбол), ознакомление с правилами можно использовать компьютерные (спортивные) игры. Необходимо учитывать особенности ребенка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребенку меланхолику лучше предложить игры с элементами соревнований, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвиника полезны будут игры конструкторы.

2. Уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребенка, поскольку «прохождение» слишком легкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведет к возникновению удовлетворения от хорошо выполненной задачи (что важно для формирования учебной мотивации), а сложная вызовет потерю интереса.

3. Поскольку для детей среднего школьного возраста рекомендуются, ограничение игры по времени, следует объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, существует множество интересных развлечений, кроме компьютера.

Проблемы специалистов в использовании ИКТ в системе физкультурно – оздоровительной работы с детьми: отсутствие мультимедийной установки и других технических средств в спортивном зале, недостаточные умения в использовании аппаратных технических средств ИКТ.

Следовательно, цель учителя – найти применение компьютерным технологиям в процессе физического воспитания учащихся как средство методической поддержки учебно – воспитательного процесса. Компьютерные технологии способны сделать учебно – воспитательный процесс более интенсивным, эффективным и качественным. Они побуждают учащихся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению межпредметных связей. В век компьютерных технологий принято выделять следующие основные направления внедрения ИКТ в образовании: Первое – использование компьютерной техники в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания, повышающего его эффективность и качество. Второе – использование компьютерных технологий в качестве инструментов обучения, познания себя и действительности. Третье – использование средств новых информационных технологий в качестве средства творческого развития обучающегося. Четвертое – использование компьютерной техники в качестве средств автоматизации процессов контроля, коррекции, тестирования и психодиагностики.



Организация туристического похода для школьников



Жумабаев Арман Жомартович, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 1 отдела образования города Лисаковск.

Аннотация: В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь разные цели: оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие. Туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. В данной статье описана организация туристического похода.

Туризм в средней школе и внешкольных учреждениях развивается в связи с общими учебно-воспитательными задачами школы, они содействуют осуществлению уровня трудового и нравственного воспитания школьников.

Ведущая роль в организации работы туристических кружков в школах и внешкольных учреждениях отводится учителю, руководителю кружка. В зависимости от изучаемой программы, ее содержания, специфики и особенностей, состава кружка, конкретных местных условий учитель намечает объекты исследователя, определяет формы и методы работы, руководит занятиями и работой юных туристов.

В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь разные цели: оздоровительные, учебные, спортивные, познавательные и другие.

Чётко сформулировать одну цель похода трудно, но непременно она должна быть сформулирована и доведена до сведения каждого участника похода.

Содержательные цели туризма:

- **Физическая активность** – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям спортивного туризма, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
- **Поддержка хорошего состояния здоровья** – она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься спортивным туризмом для сохранения

здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счёт активного образа жизни. Спортивный туризм создаёт для этого уникальные возможности.

- **Социальная активность** – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Это программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Спортивный туризм усиливает воспитательные возможности школы.
- **Характер приключения** – ожидание результата туристского похода, повышая интерес к нему, стимулирует подростка к всемирной подготовки к походу.

Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, и делают его интересным.



Спортивное содержание школьного туризма.

Спортивное содержание туризма состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишения походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

К спортивному содержанию похода относятся:

- а)** естественные препятствия (верёвочные переправы, подъёмы, спуски, длина переходов, общий километраж похода),
- б)** ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте,
- в)** автономное жизнеобеспечение,
- г)** туристско-краеведческая работа.

Для повышения педагогического по-



тенциала туристского похода важен демократический стиль руководства, уважительное отношение участников похода к друг другу.

Туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Во время похода перед педагогом открываются такие стороны характера воспитанников, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа-это не класс. Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив, эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

Комплектование группы.



Комплектование группы связано с целями похода и может осуществляться двумя способами.

Первый способ – сначала намечают цель, а потом подбирают подходящих участников похода. Второй способ – выявляют желающих, а потом намечают посильные им цели. Состав группы зависит от физической подготовленности, дальности и сложности похода, туристского опыта участников похода. Но в любом случае группа не должна превышать 15-20 человек.

Подбирая группу нужно поинтересоваться состоянием здоровья участников похода и учесть, что туризм благотворно влияет на некоторые заболевания, укрепляет и закаляет ослабленных ребят.

Организация похода.

Организация похода начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает цель, маршрут и длительность похода, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

На собрании зачитывается примерный список личного снаряжения и объясняется, что чем можно заменить, если не найдется дома.

Перед длительным походом проводится родительское собрание, где сообщается цель, дальность, продолжительность похода.

Важным в организации группы является распределение обязанностей: командир группы, помощник командира, завхоз, санитар, секретарь или корреспондент, фотограф, видеооператор, топограф.

Выбор и разработка маршрута.

Выбор и разработка маршрута начинается с выбора предполагаемого района путешествия. После этого начинается разработка маршрута, на карте он разбивается по дням, измеряются расстояния дневных переходов, определяются ориентировочные места ночлегов, дневок, если надо, проведения исследовательских работ и экскурсий, места, где будет пополняться запас продуктов, разрабатывают запасные варианты на случай необходимости сократить или увеличить маршрут. После того как

все это проделано, составляется график движения.

Составление сметы.

В смету расходов нужно включить затраты на транспорт, покупку продуктов, прокат и покупку снаряжения, резерв на непредвиденный случай.

Питание в походе.

Составление рациона.

Продовольственный рацион составляется с учетом продолжительности и сложности похода, сезона, вкусов и привычек участников похода, возможности пополнять продукты в пути на основе требований и рациональному питанию.

Упаковка и хранение продуктов.

После того как составлен пищевой рацион похода, начинается закупка продуктов, которая поручается всем участникам похода и контролируется руководителем и завхозом группы.

К упаковке продуктов предъявляются свои требования: все продукты должны быть упакованы в матерчатые мешочки, контейнеры с плотно прилегающими крышками фляги.

После тщательной упаковки, продукты укладываются в рюкзаки.

Снаряжение в походе.

Снаряжение делят на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение – это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и предметы индивидуального пользования. Групповое снаряжение – палатки, топоры, посуда, карты, компасы, лодки. Специальное снаряжение – спасательные жилеты, веревки, накомарники, медицинские аптечки.

Проведение итогов похода.

Проведение итогов похода проводится в форме: фотостендов, видеофильмов, организация и проведение туристского вечера, педагогический отчет похода, финансовый отчет, составление паспорта похода.



Значение физической культуры для студентов - программистов в условиях удаленного обучения



Кабдрашова Асел Балтабаевна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: Зачастую студенты мало времени уделяют своему здоровью, полностью погружаясь в учебу. С учетом специфики обучения, безусловно, провоцируются проблемы «сидячего» образа жизни. В этой работе рассматриваются вопросы о здоровье студентов-программистов и пути его сохранения и улучшения. Роли физической культуры в освоении фундаментальных, общепрофессиональных и специальных знаний. В условия удаленного обучения данные вопросы стоят особенно остро.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, «сидячий» образ жизни, студенты, программисты, обучение, здоровый образ жизни, удаленное обучение.

Актуальность данной темы продиктована сложившимися социальными реалиями. В современной системе образования всё большую роль начинает играть направление дистанционного обучения. Учащиеся, находясь в режиме дистанционного обучения, должны получить возможность полноценного образования.

Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании школьного предмета «Физическая культура».

Малоподвижный образ жизни приводит к большому спектру проблем: ослабление мышц, заболевания опорно-двигательного аппарата, потеря эластичности кровеносных сосудов, нарушение обменных процессов, ухудшение кровообращения, заболевание сердечнососудистых систем, атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, ожирение, риск развития инфаркта миокарда.

Это лишь малый список проблем, которые вызываюся «сидячем» образом жизни, которым особенно подвержены студенты-программисты.

Стоит так же отметить проблемы со зрением, вызываемые необходимостью смотреть

на мониторы компьютеров длительное время. Проблемы со здоровьем особенно обостряются в условиях удаленного обучения, когда отпадает какая либо необходимость проявлять хоть какую-то физическую активность хотя бы для передвижения до учебы и дома.

Одна из проблем такого образа жизни заключается в том, что программисты привыкают к малоподвижному образу жизни, несмотря на то, что организм человека не создан для постоянного сидения. Таким образом, мы получаем парадоксальную ситуацию, человек становится менее активным, из-за чего у него появляется усталость, вялость, лень, и, в общем, он становится более подавленным, но, несмотря на ухудшения состояния, ему хочется еще меньше двигаться, что приведет к еще большим проблемам.

Поэтому для малоподвижного образа жизни ежедневно нужно выполнять элементарные комплексы физических упражнений, которые помогут поддерживать здоровый образ жизни и предотвратят развитие различных болезней.

У каждой профессиональной деятельности есть свои особенности и требования к психофизической подготовке специалистов. Поэтому, необходимо подстраивать упражнения под деятельность.

Разумеется, для зрения желательнее было бы сократить часы, проводимые за компьютером, как минимум, не работать со слабым освещением. Необходимо периодически делать перерывы и гимнастику для глаз.

Упражнения для глаз (выполняются сидя).

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать в течение 1-2 минут.
3. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки закрытых глаз на 2 секунды. Повторить 3-4 раза.
4. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево — не поворачивая голову. Повторить 5-10 раз
5. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

Упражнения 4 и 5 рекомендуется делать не только с открытыми, но с закрытыми глазами, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты.

Эти упражнения рекомендуется выполнять при длительном нахождении за монитором, они снимают зрительное утомление и улучшают кровообращение в глазах.

В связи с постоянной работой с клавиатурой, также возникает усталость пальцев и боли в запястьях, что может привести к заболеваниям суставов. Настоятельно рекомендуется включить в ежедневное расписание комплекс простых упражнений. Выполнять их можно, не отходя от монитора!

Комплекс упражнений для рук и кистей:

1. Сожмите кулаки и максимально раскройте ладони 5 раз.
2. Сожмите кулаки, поворачивайте ими по 5 раз в каждую сторону.
3. Повращайте каждым пальцем руки по несколько секунд.
4. Расслабьте кисти и встряхните.

Комплекс упражнений общий:

1. Положите сплетенные пальцы рук на затылок, удерживая голову, попробуйте наклонить ее назад.
2. Проделайте тоже самое, удерживая руки на лбу.
3. Сядьте на стул. Прикоснитесь ладонями к спинке стула, слегка поворачивая корпус.
4. Сядьте на стул и максимально прижимайтесь к спинке лопатками и крестцом. Выполняйте упражнение плавно, вы не должны чувствовать боль.

5. Встаньте на четвереньки, выгните спину, слегка отклоняя её в стороны.

Среди программистов распространены боли в спине, связанные с большим количеством времени сидения в неправильном расположении. Для профилактики здоровья, рекомендуется чаще вставать из-за компьютера, если нет возможности выйти на улицу, пройтись по комнате, посмотреть в окно, сделать небольшой комплекс поворотов и наклонов туловища. Так же необходимо поддерживать себя в тонусе, для этого можно проводить пешие прогулки, медленный бег, упражнения на расслабления.

Таким образом, с помощью небольших упражнений студент будет более сосредоточен на умственном труде. Средства и методы физической культуры и спорта помогают развивать и формировать профессионально значимые и необходимые личностные качества и, кроме того, позволяют сохранить высокую работоспособность в дальнейшем труде.

Работа программиста, кажется спокойной и не травматичной для здоровья, но именно этим она и опасна. За спокойным сидением скрываются многие проблемы, причем, чем больше раздражений, тем меньше тебе хочется с этим что-то делать, хотя не так уж и сложно привести себя в порядок.

«Игра не пустая забава»



Храпач Светлана Владимировна, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа имени М.Маметовой отдела образования Фёдоровского отдела».

Свою статью я хотела бы начать со слов Д.В. Менджеричкой «Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития». На данный момент актуальной темой для обсуждения в любой области является все что связано с пандемией. Конечно же период карантинных и ограничительных мер не мог не затронуть область физической культуры и спорта. С выходом в штатный режим обучения было ярко выражено за падение физического развития у учащихся. За период дистанционного обучения у детей снизился не только показатель подготовленности, но и мотивация и интерес к выполнению заданий в какой-либо деятельности. Как бы печально не звучало, но высказывание «Начинать с нуля» приобрело свой смысл.

Важнейшим средством всестороннего развития учащихся является игра. Независимо от вида игровой деятельности будь то спортивная или подвижная игра наиболее высокий интерес вызывается у учащихся этим методом. Я отдаю предпочтение подвижным играм так как их классификация многообразна и не зависимо от возраста правильно подобранные игры мотивируют на дальнейшую работу класса в целом. Зачастую многие выбирают одни и те же игры, которые со временем становятся не столь интересны. Но стоит внести новые интерпретации и уже та же игра приобретает другой смысл. За период дистанционного обучения было время для саморазвития, поиска и создания нового, но как говорится все новое это забытое старое или видоизменено. И хотелось бы представить ряд нестандартных игр разной степени интенсивности, которые можно использовать на уроках физической культуры как отдельно, так и соединяя их в эстафеты, полосы препятствия.

«Лабиринт»

Описание: На полу зафиксирована веревка, напоминающая спираль или лабиринт по кругу. У входа в лабиринт лежит теннисный мяч и соломинка. Первый участник, должен дуть через соломинку загнать мяч в центр. Следующий участник должен сделать обратное действие. Игра продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят задание. Побеждает та команда, которая выполнит быстрее.

Правила: помогать руками держать мяч нельзя. Если мяч перескакивает с полосы на полосу мяч возвращается на исходное место.

«Переправа»

Описание: На полу в 2 шеренги располагаются один за одним обручи (количество устанавливает учитель). В 1 обручах лежит по 3-5 предметов. С одной и с другой стороны располагаются равное количество участников (пример встречной эстафеты). Первый принимает исходное положение-упор лежа и по сигналу из обруча в обруч перекладывает поочередно предметы тем самым передвигаясь от 1 обруча ко второму и так далее пока не окажется у последнего. Как только он выполнит задание становится последним во встречной колонне и так пока участники не поменяются местами. Побеждает та команда, в которой участники быстрее поменялись сторонами.

Правила: Одновременно больше одного предмета нельзя перекладывать. Пропустить обручи нельзя. Если участник опустился на колени, то победа отдается автоматически.

«Пиратский корабль»

Описание: В центре площадки обозначен прямоугольник (корабль) на периметре которого располагаются пираты, в руках которых «оружие». Класс делится на 3-4 команды. По очереди команды охраняют предметы, которые находятся на корабле по всему краю. Задача команды, которая охраняет как можно меньше дать остальным участникам украсть предметы за определенное время.

Правила: Если пират дотронулся оружием того, кто взял предмет, то его возвращают обратно на корабль, а участник убегает за линию получая тем самым штрафное время пока бежит за зонтом. Нельзя одновременно украсть два предмета.

«Тараканы»

Описание: На полу на расстоянии 3 метров друг от друга ставятся 2 конуса, между конусами располагаются обручи, на первом конусе 10 фишек. Класс делится на команды по 5 человек. Все участники строятся в колонну по одному. Направляющийся располагается между конусом с фишками и обручами в упоре лежа. Каждому участнику дается разрешение на 2 фишки. По сигналу он должен приставными шагами по одной фишке перенести их на пустой ко-

нус. Как только задание выполнит передает эстафету следующему, а сам становится в конец колонны.

Правила: больше 2 фишек забирать с конуса нельзя, так как каждому участнику дается одинаковое количество. Перемещать фишки строго по одной из обруча в обруч. Опускаться на колено нельзя. Количество фишек и обручей определяет учитель исходя из физических возможностей учащихся.

«Сбор урожая»

Описание: Параллельно на полу располагаются обручи на таком расстоянии чтобы между ними мог поместиться участник. Примерно на 10 участников должно быть 12 обручей. Участники ложатся между обручами на спину, левая рука прижата к туловищу. Действие выполняют только правой рукой. В 1 обруче располагаются 10 теннисных мячей. По сигналу 1 участник берет один мяч и перекладывает его в другой обруч, затем он же сразу берет другой мяч, а все остальные участники по очереди перекладывают мяч за мячом, пока все мячи не окажутся на другой стороне. Выигрывает та команда, которая быстрее переправит мячи, с одной стороны, на другую. Тоже самое можно сделать и в обратную сторону, только перекладывать уже левой рукой, а правая прижата к туловищу. Эта игра развивает быстроту реакции, умение сосредоточиться на задании.

Правила: задание выполняют той рукой, которой изначально было определено. Перекладывать мяч изруки в руку нельзя. Количество обручей и мячей определяет учитель. Потерянный мяч минус очко команде.

«Петли»

Описание: У каждого в руках мяч. Ребята произвольно подкидывают мяч вверх и пока он летит обратно нужно соединить руки, образуя круг, петлю. Задача как можно больше раз продеть мяч через руки пока мяч прыгает. Эта игра направлена на развитие ловкости и азарта.

Правила: мяч рук касаться не должен. Пальцы рук разъединять нельзя.

«Баланс»

Описание: Эта игра является по интенсивности не высокой, больше подходит для эмоционального настроения. В руках у каждого по 2 мяча. Один мяч посылается в пол для отскока в этот момент участник берет мяч, который остался двумя руками. И как только мяч отскочил от пола его нужно установить поверх того мяча, который в руках и как можно дольше удерживать. При этом можно считать для интереса или тем самым выявить победителей. Эта игра развивает координацию, умение балансировать.

«Выйди из круга»

Описание: 5 человек располагаются по кругу на расстоянии 2-3 шагов друг от друга и каждый удерживает гимнастическую палку ладонью сверху, другой край палки фиксируется об пол. По сигналу все участники одновременно отпускают свою палку и в определенном направлении по кругу должны словить палку соперника. Тот, кто не словил выбывает из игры. Затем если осталось 4 участника они располагаются по квадрату и проделывают тоже действие. Если остается 3 участника они перестраиваются в треугольник и продолжают игру. Когда участников остается 2 они становятся напротив друг друга. Побеждает тот, кто словил палку. Если словили оба, то действие продолжается пока не останется один победитель. Такая игра развивает упорство, быстроту реакции.

Правила: отталкивать палку специально чтобы она упала нельзя. Перемещаться строго в определенной последовательности. Чем больше участников тем интереснее.

«Лови на слух»

Описание: Все участники располагаются в 2 шеренги, по парам лицом друг к другу. Между ними на линии лежит мяч. Ребята занимают исходное по-

ложение- ноги слегка согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки свободно. Учитель называет разные части тела, например, колени, спина, плечи к которым участники должны дотронуться двумя руками на своем теле. Все слова идут по очередности так, чтобы участники не могли понять по интонации, когда учитель подаст команду «Мяч». После команды «мяч» ребята должны опередить друг друга и выхватить предмет.

Правила: заранее определяется, участники смотрят или друг на друга, или на мяч. Можно играть на выбывание. Тот, кто проиграл садится, а оставшиеся становятся в пары пока не определится победитель.

«Крестики нолики»

Описание: Участники располагаются в колонну по одному. На противоположной стороне из 9 обручей делается квадрат. Каждой команде дается по 3 мяча определенного цвета. По сигналу первые бегут к обручам и располагают мяч как им хочется. Следующие выполняют тоже действие, но только стараясь расположить мяч так чтобы они были в одну линию или диагональ. Тот, кто бежит 3 должен завершить действие. Если мячи одного цвета совпали на одной линии, то команда побеждает, если нет, то ничья.

Правила: Игра продолжается пока все участники не сыграют минимум 2 раза. Выбегать раньше пока не вернется игрок – нельзя. Для большего интереса квадрат можно сделать из 16 обручей и тогда командам выдается по 4 мяча.

Современный урок физической культуры. Методика обучения прыжкам.



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский политехнический высший колледж» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация: Современный урок физкультуры основан на программе физического воспитания, проходит с учетом возрастнo-половых и индивидуальных особенностей учащихся. Среди образовательных задач предмета многое связано с техникой прыжков. В данной статье приведены примеры техники обучения прыжкам.

Уроки физической культуры рассматривают-

ся как массовая форма организации систематических занятий школьников. Они направлены не только на улучшение физической подготовки обучающихся, но также на воспитание интереса к здоровому образу жизни, к спорту. Важно, чтобы перейдя во взрослую жизнь, вчерашний школьник занимался своим здоровьем, поддерживал хорошую физическую форму.

Главные требования к уроку физической культуры:

- Четкая постановка целей и задач (2-3 на урок).
- Обеспечение безопасности, особое внимание к упражнениям с повышенной травмоопасностью.
- Соответствие учебного материала учебной программе и поставленным задачам.
- Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом поставленных целей и задач, возраста учащихся и уровня их физической подготовки.
- Тесная связь уроков с предыдущими и последующими занятиями. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.
- Регулярное изменение содержания урока для поддержания интереса учеников. Постоянный контроль над ходом и результатами учебной деятельности. Особое место в задачах курса физической культуры занимают прыжки. Прыжки — это простой и естественный способ преодоления препятствий. Виды прыжков различаются в зависимости от характера препятствий: в длину, в высоту, с шестом, тройной прыжок и другие. Прыжковые упражнения прекрасно развивают мышцы ног, спины, брюшного пресса, способствуют совершенствованию физических качеств. Кроме того, при выполнении прыжков воспитывается смелость и решительность. Рассмотрим подробнее теорию методики обучения прыжкам в длину и в высоту.

Прыжки в длину.

Любой прыжок в длину имеет 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег можно выполнять из различных исходных положений. Его длина у младших школьников составляет, как правило, 15-20 метров, а у старших — 25-30 метров. Темп шагов в начале разбега быстро нарастает до 7-8 шага, а затем прыгун как бы сбрасывает напряжение, вызванное стартом, и несколько шагов пробегает свободным ходом без заметного увеличения темпа. К концу разбега темп шагов несколько увеличивается. Техника движений не должна иметь существенных отличий от техники спринтерского бега. В средней части разбега прыгуну следует бежать упруго, с хорошим продвижением вперед, и иметь некоторый запас скорости, который используется в последних шагах перед отталкиванием. От разбега зависит результат: чем выше его скорость, тем длиннее прыжок.

Основные правила:

- Разбег составляет 12-16 беговых шагов.
- Разбег начинается всегда с одной и той же ноги.
- Длина первых шагов одинакова.
- Высокая скорость развивается как можно быстрее.
- Перед отталкиванием верхняя часть туловища находится в вертикальном положении.
- Шаги не укорачиваются и не удлиняются (иначе замедляется разбег).

Отталкивание

Отталкивание нужно выполнять не снижая скорости разбега — быстро и резко. Последний шаг перед отталкиванием должен быть короче предыдущего. Маховую ногу, согнутую в колене, необходимо вынести вперед до горизонтального положения бедра. Толчковая нога при отталкивании выпрямлена во всех суставах. Основные правила: Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие. Пятка только на миг касается грунта, происходит быстрый перекал стопы на носок. Брусок энергично отталкивается назад, тело выпрямляется. Верхняя часть туловища держится в вертикальном положении, взгляд — вперед. Бедро

маховой ноги поднято до горизонтального положения. Отталкивание содействуют маховые движения рук.

Полет

Фаза прыжка «полет» начинается после отрыва прыгуна от бруска. Маховая нога, согнутая в колене, продолжает двигаться вперед, а толчковая нога — немного назад. Это положение называется «Полет в шаге». Затем маховая нога немного опускается вниз, а толчковая подтягивается к ней. Обе ноги приближаются к груди — это положение группировки с опущенными вниз руками. Перед приземлением ноги поднимаются немного ниже таза и выбрасываются вперед.

Основные правила:

- В начале полета сохраняется положение, принятое при отталкивании.
- Опорная нога после отталкивания остается позади туловища.
- Перед приземлением обе ноги выносятся махом движением вперед, а верхняя часть тела складывается (как перочинный ножик).
- Обе ноги держатся на одинаковой высоте, почти параллельно прыжковой яме, грудь касается коленей, руки отведены вниз назад.

Приземление

Приземление производится на обе ноги. Заканчивается оно глубоким приседанием и ходом вперед или падением вперед в сторону. Подготовка к приземлению состоит в группировке прыгуна. Колени поднимаются вверх, туловище наклоняется вперед. Прыгун должен оставить след в яме как можно дальше, поэтому большое значение имеет своевременность группировки, а также характер ее выполнения. Основные правила: Ноги вынесены далеко вперед и почти вытолкнуты. При касании пятками грунта ноги мягко сгибаются в коленях. Верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы вынести вперед бедра. Приземление на обе ноги. После касания ногами грунта тело переносится вперед или происходит падение в сторону. В начале приземления руки держатся отведенными вниз назад, а затем ими выполняется мах вперед. Выход из прыжковой ямы только вперед. Для совершенствования техники выполнения прыжка в длину рекомендуются такие упражнения как вынос бедра маховой ноги вверх, пятикратный прыжок с места с ноги на ногу, прыжок с подтягиванием ног к туловищу и разгибанием их в полете.

Прыжки в высоту

Прыжки в высоту различаются главным образом способом перехода через планку. Из всех видов прыжков в высоту с разбега, применяемых ведущими спортсменами, наиболее эффективными являются перекидной и фосбери-флоп. Другие же способы прыжка — перешагивание и перекал — используются как средства спортивной подготовки. Прыжок в высоту состоит из разбега, перехода к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления. Главным при прыжках в высоту является отталкивание. Прыжок выполняется с 3-5 шагов разбега под углом 35-40 градусов к планке. Последний шаг — самый короткий. Если толчковая нога правая, то разбегаться нужно с левой стороны, и наоборот. Наиболее простым способом является перешагивание. Приземление производится в яму с песком или на стопку гимнастических матов. Для выполнения перешагивания нужно перенести через планку маховую ногу, и после ее постановки перенести толчковую. Руки в момент перешагивания следует направить вперед и вверх. Для усвоения и совершенствования техники прыжков в высоту рекомендуются такие упражнения как прыжки с одного шага со сменой ног, прыжки с места через планку, прыжки с трех шагов разбега через наклонную планку и т.д.

Техника безопасности по футболу на уроках физической культуры



Хабибулина Талига Саматовна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. В данной статье описываются основы инструкции техники безопасности по футболу на уроках физической культуры.

Во время проведения занятий по физической культуре и здоровью вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности.

Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности. Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоя-

нию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других

(серьги, часы, браслеты и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

Общие требования по футболу.

К общим правилам безопасности по футболу на уроках физической культуры относятся.

Недопущение получения травм учащимися по причинам:

• Отсутствия защитной экипировки;

• Не зафиксированных ворот;

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

- Получения механических травм в результате падения мяча при ударе соперника или падения на твердое покрытие;
- Наличия постороннего инвентаря в зоне проведения игры.
- Учитель или тренер должен иметь в наличии полностью укомплектованную аптечку на каждом занятии уроков физкультуры;
- Во время игры в футбол ребята должны быть одеты в соответствующую спортивную форму.

Техника безопасности в процессе проведения игры.

- Занятия должны проводиться в строго отведенных для этого местах (стадионах, спортивных залах, крытые площадки).
- Дисциплина и порядок на поле осуществляется под контролем учителя, тренера и капитана команды;
- Опоздавшие к началу занятия, к выходу на поле не допускаются; Обучающиеся, которые перенесли какое-либо заболевание незадолго до тренировки, допускаются к игре только при наличии медицинской справки;
- На месте проведения мероприятия должны отсутствовать все посторонние предметы и лица, не принимающие участие в игре;
- У каждого игрока должны в обязательном порядке быть наработаны приемы и методы безопасного падения при столкновениях, прыжках и других игровых моментах. Обучающийся должен уметь избегать получение травм и нанесения их оппоненту;
- Обучающийся должен досконально знать правила игры в футбол и строго соблюдать их на поле.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Все подростки должны уметь оказывать доврачебную помощь и обладать знаниями в области профилактики при травмировании на поле. По окончании проведения спортивного мероприятия, урока или тренировки все игроки должны снять форму и защитный инвентарь и поместить в специально отведенное место для его хранения. Далее вся команда направляется на прием водных процедур, где принимает душ и тщательно моет руки и лицо с мылом.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения школьников.



Лейченко Алёна Валериевна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: В данной статье представлен комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки и компенсацию неблагоприятных факторов учебной деятельности, вызванных длительными статическими позами.

Ключевые слова: коррекция осанки; опорно-двигательная система; статические позы; гипокинезия.

Студенческая жизнь является определяющим периодом в жизни, в течение которого студенты испытывают значительные нервно-психические и физические нагрузки. Большое количество учебного времени студенты проводят в статических позах преимущественно в положении «сидя», да и в реалии современного мира, многие проводят его так и дома, сидя за компьютером, игровыми приставками или другими гаджетами. Такие положения могут развивать различные нарушения осанки.

В процессе учебной деятельности наиболее распространенными проблемами становятся боли в спине, вызванные долгой статикой, приводящие к затеканиям мышц, блокам и зажимам межпозвоночных дисков. Если в школе проводят физкультминутки и небольшие разминки во время уроков, то студентам остается только урок физической культуры. В качестве компенсации таких воздействий необходимо переключение на динамическую физическую нагрузку с использованием специальных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Для устранения неблагоприятных воздействий, вызванных гипокинезией и статическими позами, предлагается комплекс специальных упражнений в положении стоя и в партере.

Предлагаю комплекс упражнений для коррекции осанки, который поможет снять напряжение, а также при выполнении повышается двигательная активность, стимулируется кровоснабжение мышц и суставов, разгружается и растягивается позвоночник.

Комплекс упражнений для коррекции осанки.

№ п/п	Описание упражнения	Содержание упражнения	Дозировка
1	Наклон головы вперёд/назад	И.п. - положение стоя, руки на поясе. Наклон головы вперёд, затем назад.	5 раз в каждую сторону.
2	Наклон головы влево/вправо	И.п. - положение стоя, руки на поясе. Наклон головы влево, затем вправо.	5 раз в каждую сторону.
3	Круговые движения предплечьями	И.п. - ноги вместе, руки к плечам, отведены в сторону.	1 -5 вперёд, 5-10 назад. Соблюдать большую амплитуду.
4	Круговое движение тазобедренным суставом	И.п. - ноги на ширине плеч. Руки на пояс.	10 раз в каждую сторону.
5	Круговое движение коленным суставом	И.п. - ноги сомкнуты вместе, руки на коленях.	10 раз в каждую сторону.
6	Наклоны к правой и левой ноге	И.п. - ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны. Поворот туловища в левую сторону, наклон к левой ноге. Поворот туловища в правую сторону, наклон к правой ноге. Ноги не сгибать.	По 4 раза на каждую сторону.
7	Растяжка мышц ног	И.п. - сидя, ноги вытянуть. Складка-колечки, складка с задержанием. Ноги разведены, складка вправо, влево, посередине. Бабочка с задержанием.	32 счёта (1 раз).
8	Круговые движения руками	И.п. - ноги вместе, руки направлены вверх.	1 - 5 вперёд, 5 - 10 назад.
9	Мостик бёдрами	И.п. - руки вдоль туловища, лежим на спине. Ноги на ширине плеч, согнуты в области колен. Время - 5 секунд.	1 - 5 раз. Соблюдать медленную амплитуду.
10	Планка на боку	И.п. - ложимся на бок. Тело принимает позицию «равной линии». Опираемся рукой о поверхность, рука согнута в локте. Спина прямая, напрягаем пресс. Время - 20 секунд.	1 - 5 раз. Соблюдать медленную амплитуду.
11	Выпады	И.п. - стоя, напрячь пресс, руки на талии. Шагнуть ногой и прогнуть ногу под прямым углом.	По 5 - 10 раз на каждую ногу.
12	Растяжка сидя	И.п. - встать на колени, опустить таз. Наклонить туловище, потянуться руками вперёд. Время - 2 минуты.	1 - 5 раз. Соблюдать медленную амплитуду.
13	Перекатывания	И.п. - сидя, согнуть ноги, обнять их руками. Подтянуть их к корпусу. Подбородок положить на колени. Перекатываться аккуратно.	5 раз.

Сценарий спортивного семейного мероприятия для студентов. «Неразлучные друзья – взрослые и дети»



Бижанова Жанна Сагындыковна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Цель: способствовать формированию ЗОЖ у обучающихся, привлечь родителей к семейному активному отдыху.

Задачи:

- укрепление здоровья,
- знакомство с новыми видами олимпийских видов спорта через участия в спортивных конкурсах
- воспитание командного духа, коллективизма, здоровое соперничество.

Оформление: плакаты: «Неразлучные друзья – взрослые и обучающиеся»; «Наша спортивная семья»; «Спорт любит с малых лет, Будете здоровы!»

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие мамы и папы! Здравствуйте обучающиеся! Милости просим, болельщики и гости! День, который мы все так долго ждали, все-таки, наступил и сегодня здесь в этом гостеприимном зале собрались замечательные команды.

Ведущий:

А собрались мы здесь, посоревноваться в силе и ловкости. Но это не главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем сегодня ставить рекорды, определять чемпиона и выбирать самых сильных и ловких. Наша цель другая. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что умеют наши дети и что могут наши родители. И пусть нашим девизом станут эти простые слова: «Неразлучные друзья взрослые и дети».

Ведущий:

Я призываю команды к спортивной борьбе, желаю всем успеха
Провести соревнование,
Вам нужен опытный судья.
Такое видно уж призывание –
Судьей, конечно, будучи я!
И еще хочу добавить
И арбитра вам представить
(преподаватель физкультуры) – тренер хороший

И словом и делом в спорте поможет.

Мы хотим вас пригласить

Состязанья посудить.

Ведущий:

А сейчас капитаны зачитают клятву от имени участников соревнований.

1 команда:

«От имени спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта, и во имя чести своих команд!»

2 команда:

Клянёмся быть честными,
К победе стремиться,
Рекордов высоких клянёмся добиться!
Клянёмся!

3 команда:

«Мы клянёмся здоровьем и силой
За медалью медаль приносить.

Мы клянёмся командной единой

Постараться призы получить.

На пути нашем станут преграды –

Мы клянёмся их не избегать.

В жизни встретятся нашей досады –

Мы клянёмся их превозмогать».

Ведущий: Всем участникам желаем быть внимательными, сообразительными, удачи, счастья, и побед!

Ведущий: В спортивный путь, друзья!

Конкурс: «Разминка (бег с флагом)»

По сигналу капитаны команд с флагом устремляются вперед, оббегая свои фишки, возвращаются к своей команде и передают влагу. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Конкурс: «Эстафета баскетболиста»

Ведение мяча с обводкой двух стоек: одну – справа, вторую – слева, ведение до лицевой линии – передача двумя руками от груди в стену, обратно ведение мяча. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Конкурс: «Комбинированная эстафета»

На средней линии находится капитан команды. До линии нападения – каракатица с мячом на животе, с линии нападения, не вставая выполнить передачу двумя руками от груди капитану и встать на место капитана, который, получив мяч, выполняет ведение мяча до лицевой линии и обратно, оббегая на лицевой линии стойку. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Конкурс: «Спортивная лихорадка»

1. Назовите виды спорта, в которых используются лыжи?

- лыжные гонки
- биатлон
- прыжки с трамплина
- фристайл
- водные лыжи
- роликовые лыжи
- горные лыжи

2. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками?

- волейбол
- баскетбол
- гандбол
- бейсбол
- лапта
- регби
- американский футбол
- стритбол
- настольный теннис

- теннис – корт
 - водное поло
 3. Назовите виды спорта, которые проводятся на воде?

- плавание
- водное поло
- прыжки в воду
- гребля
- водные лыжи
- парусный спорт
- водомоторный спорт (гонки на скутерах).

Побеждает команда, которая больше всех назовёт правильных ответов.

Конкурс: «Машина»

По сигналу первые номера команд обегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди.

Эстафета заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

Конкурс: «Обруч и скакалка»

По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Эстафета продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Конкурс: «Передача мяча в колонне»

По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади ним. Те, таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к лицевой линии, а затем становится первым в своей колонне.

Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн. Побеждает команда, заработавшая больше очков.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри. (объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий:

Уважаемые родители, ребята, друзья! Вот и закончились наши состязания.

Мы – это ты, это я, это - Вся наша большая спортивная семья!

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели: Великое чудо – семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!

Вот и закончился, наше спортивное мероприятие.

Но мы с вами не прощаемся, потому, что «Неразлучные друзья – взрослые и дети»!

(Команды совершают почетный круг под музыку «Спортивного марша»).

О вопросе применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в процессе прохождения практики в школе



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

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос об эффективности применения здоровьесберегающих технологий, проанализирован понятийный аппарат, выявлены функции, показаны результаты опытно-практической работы, проведенной студентами.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, функции, индивидуально-дифференцированный подход

Сохранение здоровья, одной из ценностей человека, становится одной из задач образования, но на данный момент мы можем отметить следующие противоречия, влияющие на решение данного вопроса: - между объемами учебного материала и недостаточным количеством времени для его изучения; - между осознанием учителями необходимости проведения данной работы и увеличением времени проведения за различными мобильными устройствами учащимися.

Отметим, что данные противоречия подтверждаются следующей статистикой. Согласно последним исследованиям около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения [1].

Данный аспект доказывает актуальность исследуемой нами проблемы. Анализируя сказанное, обратим внимание на роль учителя физической культуры в решении данной ситуации.

Целью нашей работы является определение спо-

собою формирования у учащихся культуры здоровья.

Задачи:

1. Систематизация материала по теме исследования.

2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс учителями (практикантами) физической культуры.

3. Анализ различных форм работы с обучающимися в рамках исследовательской работы.

Основное направление нашей опытно-практической работы – формирование здорового образа жизни обучающихся.

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися[2].

Отметим, что многие учителя неоднозначно трактуют дефиницию «здоровье сберегающие образовательные технологии»: одни отождествляют с комплексом санитарно-гигиенических мероприятий, другие считают, что данная технология является альтернативой другим методикам. Но данные трактовки являются ошибочными.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – это система, включающая психо-педагогические приёмы и методы работы, цель которых заключается в сохранении здоровья учащихся

Рассмотрим функции технологии:

- формирующая – направлена на формирование личности посредством учета биологических и социальных закономерностей;

- коммуникативная – заключается в сохранении преемственности традиций, определении ценностных ориентаций, которые способствуют развитию к собственному здоровью как ценности жизни;

- диагностическая – направлена на отслеживание изменений на основе прогностического контроля, направленный на сопоставление запланированных действий учителя и возможностей обучающегося, предполагающий анализ результатов достижений согласно индивидуальной образовательной программе;

- адаптивная – ориентирована на формирование умений оценивать возможности организма, адаптироваться к условиям деятельности;

- рефлексивная – направлена на формирование умений адекватно оценивать результаты собственной деятельности с запланированными;

- интегративная – способствует взаимосвязи различных традиций, народного опыта и традиционной методики, направленных на сохранение здоровья.

Главная цель работы учителей физической культуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Определим задачи учителя физической культуры:

- развитие мотивации у обучающихся к формированию здорового образа жизни;

- составление индивидуального образовательного маршрута как слабоуспевающих, так и физически развитых обучающихся;

- сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- научить школьников использовать полученные знания в повседневной жизни;

- совершенствование методики проведения урока.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на разви-

тие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, туризм, ориентирование), способствующие расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма[3].

Отметим, что студенты-практиканты особое внимание уделяют внеклассным формам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Рассмотрим формы, используемые на практике студентами выпускных курсов:

1. Туристическая деятельность:

- тренировочный процесс, предполагающий преодоление различных естественных препятствий с использованием снаряжения;

Отметим, что тренировки проходят на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма.

- лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке способствуют укреплению мышечного корсета школьников, развитию защитных сил организма.

2. Туристско-краеведческая деятельность (походы).

Мониторинг результатов внедрения системы внеурочной работы отражен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опытно-практической работы

Критериальные показатели	На начало эксперимента	На конец эксперимента
Я с удовольствием посещаю секции	30%	45%
Уроки физической культуры помогают мне вести здоровый образ жизни	20%	25%
Мне интересна туристско-краеведческая деятельность	12%	25%
У меня есть возможность выбора спортивных секций.	25%	27%
К концу недели я обычно не устаю	20%	26%

Данные таблицы, позволяют сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует совершенствованию физического состояния учащихся, формирует гармонично развитую личность, что является первостепенной задачей любого педагога.

Список использованной литературы:

1. Яковлева, Т.В., Иванова, А.А., Терлецкая, Р.Н. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодежи // Казанский медицинский журнал. – 2012 г., №5 стр. – стр. 792-795.

2. Принцип здоровьесбережения в современной системе образования.–URL: <https://nauka-servis.mskobr.ru/edu-news/457> (дата обращения 12.02.2021).

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта



Амантаев Султан Амантаевич, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: В данной статье описаны наиболее популярные западные нетрадиционные виды физических упражнений и спорта, а также выявлены основные особенности занятий нетрадиционными видами физических упражнений, что позволяет найти каждому человеку подходящее именно для себя занятие спортом. На сегодняшний день, помимо традиционных видов упражнений и спорта, большой популярностью пользуются и нетрадиционные. В данной статье мы рассмотрим наиболее популярные западные нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Ключевые слова: гимнастика, гидроаэробика, калланетика, стретчинг, пилатес.

Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прикладная, лечебная, производственная - все эти упражнения относятся к традиционным видам спортивных занятий. Однако, наряду с традиционными видами гимнастики существуют и нетрадиционные.

К нетрадиционным видам физических упражнений и спорта относятся: атлетическая гимнастика, спортивная и гидроаэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, пилатес и др.

Нетрадиционные виды упражнений и спорта представляют собой оздоровительную методику фитнеса, позволяющую изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Все эти виды пришли к нам из Европы и США. Рассмотрим их более подробно.

1. **Атлетическая гимнастика** - силовой вид спорта, который имеет несколько видов, один из которых существует под более известным названием бодибилдинг. Атлетическая гимнастика - это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта - сила. Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющих любой уровень физической подготовки. Единственное условие - отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Этот вид спорта следует рассматривать, как

неотъемлемое составляющее физической культуры и возможность восстановления организма после болезни или после длительного периода малоподвижности.

В атлетической гимнастике также широко используются вспомогательные физические упражнения для развития гибкости, ловкости, быстроты, основанные на растягивании и расслаблении мышц.

2. **Гидроаэробика** (нам привычнее использовать термин аквааэробика) - это один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном. Гидроаэробика расширяет спектр общефизиологического воздействия гимнастических упражнений благодаря повышению сопротивления водной среды и воздействию ее температуры на кожно-сосудистые рефлексы и механизмы терморегуляции.

Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Вода стимулирует усиление стресс-мобилизующих реакций, адаптацию организма к физической нагрузке в охлаждающей среде и является фактором закаливания.

3. **Стретчинг**. Название «стретчинг» пошло от английского слова «stretching» - растягивание. Данный комплекс нацелен на растяжение мышц и суставов организма и, как результат, на улучшение гибкости всего тела. Помимо этого, комплекс оздоравливает все системы и органы, улучшает работу кровеносной системы и укрепляет сухожилия. Стретчинг представляет собой особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Главными его отличиями являются: статичность поз и плавность движений, которые гарантируют безопасность, отсутствие травматизма; для начала занятий нет ограничений по возрасту или уровню физической подготовки; не требуется никаких дополнительных устройств и тренажеров, достаточно коврика для фитнеса; помимо мышц, эта система тренировок также направлена на суставы и нормализацию общего состояния организма.

4. **Калланетика**. Калланетику часто называют гимнастикой неудобных поз. Комплекс включает в себя несколько десятков упражнений на растяжение и сокращение мышц. При этом упражнения не требуют физических нагрузок на позвоночник и быстрых резких движений. Используется принцип статики, то есть одно движение удерживается в течение определенного времени. Калланетика состоит из 29 упражнений. Во время выполнения комплекса тренируются самые проблемные зоны - бедра, спина, пресс, ягодицы, плечи, предплечья. Упражнения этого комплекса не свойственны привычным позам для человека, а значит, во время их выполнения задействуются группы мышц, которые, как правило, не работают в ежедневной двигательной активности. Задача состоит не только в том, чтобы принять определенную позу, но и в том, чтобы удержать ее в течение полутора минут.

5. **Пилатес** - это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Пилатес определяется не количеством упраж-

нений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим. Результатом тренировок станут более сильные, тонированные мышцы, при этом повысится гибкость и улучшится состояние позвоночника.

Данные виды нетрадиционных видов физических упражнений отлично зарекомендовали себя в нашей стране. Отдельные упражнения из разных видов часто используют на уроках физической культуры, в начале урока при разминке, а также в конце урока или на тренировке для восстановления организма.

Комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости в баскетболе



Жусупов Еркебулан Батырханович, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: В данной статье представлены комплексы, с помощью которых можно достичь высоких результатов в данном виде спорта. Сам процесс подготовки стимулирует подбор профессионально важных для баскетболиста упражнений, умение подбирать наиболее эффективные из них. Мотивационным фактором разработки комплексов занятий является дополнительная возможность совершенствования исполнительской техники.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Урок баскетбола в школе рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

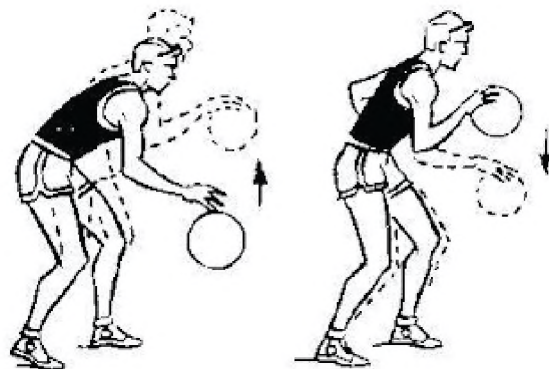
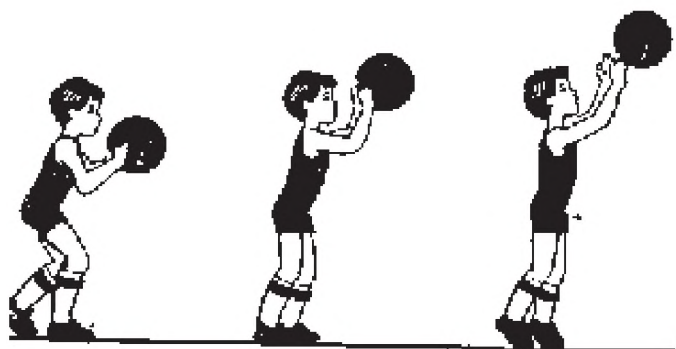
Становление технического мастер-

ства баскетболиста предъявляет к исполнительским качествам повышенные требования. Например, частота движений при ведении мяча в зоне атаки у баскетболистов международного уровня достигает в среднем 2 удара в секунду.

Многочасовые занятия по становлению технического мастерства без знаний основ развития координации и ловкости нередко приводят к травмам и перегрузке суставов, растяжению связок и т.п.

В игре баскетболист задействует разные группы мышц, ему приходится играть в различных неудобных ситуациях, выполнять неестественные движения при обводке.

Научные исследования показывают, что низкий уровень развития координации и ловкости замедляют процесс становления исполнительского мастерства баскетболистов и сокращают спортивную жизнь. Все вышеперечисленное, делает актуальным разработку комплексов упражнений по развитию ловкости у баскетболистов школьного возраста.



Комплекс упражнений для развития ловкости у баскетболистов 14-16 лет.

Название	Кол-во	Выполнение	Акцент
Поворот в стойку	1 мин	И.П. присед 10 раз. 1. Скачок шагом в стойку.	Равновесие.
Опорная нога	2 мин	И.П. присед 10 раз. 1. Шаг влево – левой. 2. Шаг вперед- левой. 3. Шаг назад-левой.	Соподчинение и регулировка движений
Прыжок с перекладкой мяча	6 раз	И.П. присед 10 раз. 1. Ведение вперед 2. Прыжок с перекладкой мяча из руки в руку. 3. Шаг с броском в корзину	Перестройка двигательной координации.
Финт на месте	6 раз	И.П. присед 10 раз спиной к щиту с мячом в руках 1. Шаг левой влево 2. Разворот на 180° вправо. 3. Имитация броска 4. Шаг вправо-бросок	Переключение на иное действие.
Одновременное ведение и передача мяча на месте	2 мин	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение на месте-правой; передача вперед – левой.	Точность движений руками, сохранение равновесия.
Одновременное ведение и передача мяча в движении	2 мин	И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение -правой; передача вперед – левой.	Перестройка и усложнение движений рук и ног.
		И.П. – о. с. мячи в левой и правой руке. 1. Ведение -левой; передача вперед – правой.	
Зигзаги на площадке лицом вперед	2 мин	И.П. – присед 10 раз мяч в левой и правой руке. 1. В движении зигзагом ведение 2-х мячей	Чувство времени и площадки; согласованность движений и усилий.
Зигзаги на площадке спиной вперед	2 мин	И.П. – присед 10 раз мяч в левой и правой руке. 1. В движении зигзагом ведение 2-х мячей	Межмышечная координация, двигательная реакция.
Квадрат	3 мин	И.П. присед 10 раз мяч в левой и правой руке. 1. Четыре шага с ведением вперед. 2. Четыре –вправо. 3. Четыре – назад. 4. Четыре –влево.	Воспроизведение и оценка движений.
Крест	2 мин	И.П. присед 10 раз мяч в левой и правой руке. 1. Восемь шагов с ведением вперед. 2. Четыре –назад. 3. Четыре – влево. 4. Восемь –вправо. 5. Четыре - влево. 6. Четыре - назад	Воспроизведение и оценка движений.

Использование разнообразных современных технологий на уроках физической культуры



Аубакиров Тоба Кадырханулы, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Аннотация: В настоящее время в образовательном процессе активно формируется возможность применения современных технологий, в основе достижения научно – технического процесса. Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного ученика школы в частности. Подходы в обучении на уроке физической культуры имеют огромный спектр. В данной статье описаны использование технологий на уроках физической культуры.

Центральным и основополагающим компонентом учебной работы по физическому воспитанию является урок физической культуры. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств. Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности. **Использование разнообразных современных технологий на уроках физической культуры:**

Игровая технология.

Метод проектов.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)

Технология уровневой дифференциации.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Игровая технология.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения.

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Лишение детей необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучение теоретической части, не акцентируя на этом большого внимания, заставляет учителя искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показывает, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов.

Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;

- интегрированность процесса обучения;

- экономия времени на самом уроке.

Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных обучающихся.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивиду-

альную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны. Выделяют четыре основные категории:

- информационный и исследовательский проект;
- обзорный проект;
- производственный проект;
- проекты инсценировки.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: самостоятельный сбор обучающимися материала по теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во внеурочной деятельности и на уроках делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю. Такой материал может быть использован также учителями – предметниками при проведении утренней зарядки.

Одним из видов домашнего задания может быть создание презентации по темам «Здоровый образ жизни и я», «Способы закаливания», «Вредные привычки» «Гимнастика» и т.д. Ребята могут выполнять такие задания как самостоятельно, так и в группах, что позволяет переходить им к выполнению проектов (проектная работа «Влияние двигательной активности на здоровье школьника»), проявляя свое творчество.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;

- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучающегося;

- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;

- для обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на уроке;

- привлечение обучающихся на дополнительные занятия различными видами спорта и внутришкольные соревнования;

- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

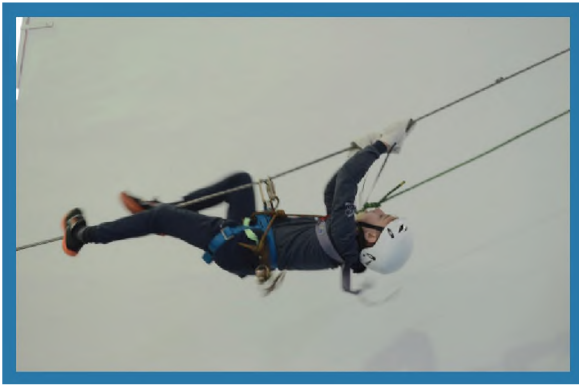
Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра школьной программы.

Технология личностно-ориентированного обучения.

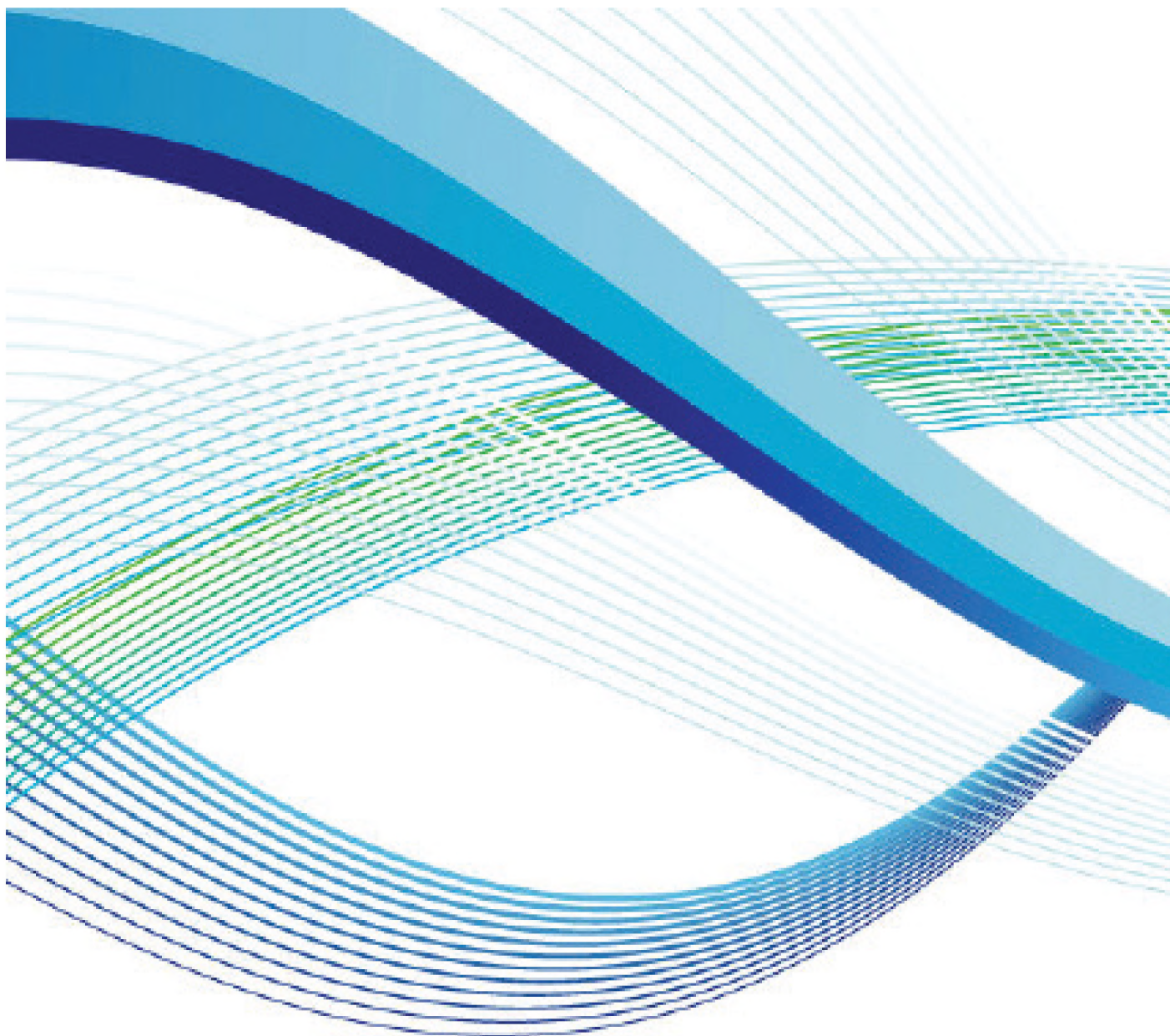
Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств, учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ (древнегреческий целитель, врач и философ)



ISSN 2310-693X



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