

# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



Балалар  
жылы  
2022



№2 (37)

30 ИЮНЯ 2022 ГОДА



Добро пожаловать  
[WWW.RCFK.KZ](http://WWW.RCFK.KZ)

Развитие спортивной  
одаренности через туристскую  
деятельность

Творческий процесс  
методического объединения  
Заречной школы-лицей

стр. 4

стр. 5



## Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 апреля - 30 июня 2022 года

### ОТДЕЛ СПОРТА

**05.04.-07.04.2022**

ШАХМАТЫ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**05.04.-07.04.2022**

ТЕНБІЛ ДОП ПО ФУТЗАЛУ (ЮНОШИ) ОБЛАСТНОЙ ЭТАП В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

**13.04.-15.04.2022**

ТЕНБІЛ ДОП ПО ФУТЗАЛУ (ДЕВУШКИ) ОБЛАСТНОЙ ЭТАП В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

**15.04.2022**

СПАРТАКИАДА "ДЕТСТВО БЕЗ ГРАНИЦ"

**19.04.-22.04.2022**

ШУБАР ДОП ПО ВОЛЕЙБОЛУ ОБЛАСТНОЙ ЭТАП В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

**26.04.-29.04.2022**

АЛТЫН ДОП ПО БАСКЕТБОЛУ ОБЛАСТНОЙ ЭТАП В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

**01.05.-08.05.2022**

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТЗАЛУ "ТЕНБІЛ ДОП" СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 7-8 КЛАССОВ

**04.05.-06.05.2022**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ

**11.05.-16.05.2022**

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО МАУТИНБАЙКУ

**13.05.-15.05.2022**

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ

**11.05.-14.05.2022**

МИНИ-ФУТБОЛ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛИГИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО. ПОСЛЕСРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ

**16.05.-20.05.2022**

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО АСЫКАТУ И БЕС АСЫК В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**12.04.-15.04.2022**

II ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ. ПОСВЯЩЁННЫЕ ГОДУ ДЕТЕЙ

**18.05.-20.05.2022**

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ

**01.05.-03.05.2022**

ОБЛАСТНОЙ СЛЁТ ЮНЫХ ТУРИСТОВ "МЕНИН ОТАНЫМ-КАЗАКСТАНЫМ"

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**20.04.-22.04.2022**

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ- 2022"

**25.04.2022**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ "ФОРМЫ И МЕТОДЫ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ" В САРЫКОЛЬСКОМ РАЙОНЕ

**30.06.2022**

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 туризма  
Костанайского государственного  
педагогического института.

Журкабаев М.К.,  
доктор PhD.

Омарова Г.А.,  
руководитель методического отдела регио-  
нального центра физической культуры и  
детско-юношеского туризма управления  
образования акимата  
Костанайской области.

## АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул. 5 Апреля 75 а

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

## РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

## ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

### Регистрационное свидетельство

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

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

Журнал отпечатан в  
ТОО “Logistics logger”  
Карагандинская область, г.Сарань,  
микрорайон 1а,5  
тел. 8 (775) 882 81 59  
Общий тираж: 500 экз  
Периодичность: 1 раз в квартал

### ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО

4 **А.Т. Шаймерденов.** Развитие спортивной одаренности  
через туристскую деятельность

5 **Д.Б. Мукашев.** Творческий процесс методического  
объединения Заречной школы-лицей

7 **А.Т. Нурмухамбетов.** О работе сетевого сообщества  
педагогов Денисовского района

### ӘЛІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

10 **Е.Н. Дорошко.** Использование упражнений с мячом для  
развития физических качеств детей групп дошкольной  
подготовки в дошкольном образовательном учреждении

11 **Р.К. Каримов.** Методические принципы организации  
подвижных игр на уроках физической культуры

13 **М.И. Шваб.** Краткосрочный план урока по физической  
культуре

18 **А.Г.Ерзунов.** Подвижные игры, используемые при обуче-  
нии элементам баскетбола

20 **М.С. Кинтаев.** Организация работы школы по формиро-  
ванию ЗОЖ: от здорового учителя к здоровому ученику

21 **А.В. Лейченко.** Влияние физических нагрузок на эмоци-  
ональное состояние студентов

23 **И.А. Рябова.** Роль физической культуры и спорта в раз-  
витии личности студента

24 **Т.С. Хабибулина.** Травматизм на занятиях физкультуры

25 **Ж.С. Бижанова.** Внеклассная и внеурочная деятельность  
по физическому воспитанию

# Развитие спортивной одаренности через туристскую деятельность



**Шаймерденов Арман Турсунулы**, учитель физической культуры КГУ «Тимирязевская общеобразовательная школа отдела образования Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Одним из видов одаренности является **спортивная одаренность**.

**Спортивная одаренность** – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки. Это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способность и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивного совершенствования, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интерес, склонности.

2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В своей работе я использую следующие критерии определения спортивной и физической одаренности, определяющие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;

- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения;
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений;
- для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков.

Спортивный туризм, посредством которого я развиваю спортивную одаренность детей не просто вид спорта, который развивает все основные физические качества человека – силу, ловкость, гибкость и выносливость (кстати говоря, пожалуй, ни один из видов спорта не развивает их в такой степени гармонично), но он учит думать, причём думать в экстремальной ситуации. Он учит чувству локтя, умению работать в коллективе, принимать ответственные решения и развивает коммуникативные способности.

В 2015 году мною была разработана программа кружка «Юный турист».

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, развитие спортивной одаренности учащихся, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания: как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический и экологический.

Для реализации данной программы на базе нашей школы в 2016 году была открыта секция по туристскому многоборью от Дома творчества и юношества Сарыкольского района.

Учащиеся посещают данный кружок 2 раза в неделю. Здесь они работают и оттачивают свое мастерство. В туристском многоборье важна как индивидуальная, так и командная работа. Поэтому на занятиях я уделяю особое внимание индивидуальной работе: это личное прохождение этапов, блоков и дистанций. После каждого прохождения мы с детьми делаем работу по устранению ошибок. На следующем этапе я составляю команды. В команде из шести человек могут быть ребята разных возрастов, но для меня самое главное, чтобы команда работала как единый механизм. Для этого, работая в команде, ребята должны быть взаимодополняющими и взаимозаменяющими друг друга, должны доверять друг другу страховать свою жизнь. В свою очередь, моя задача-подготовить данную команду как тактически, так и технически. На тренировках, работая с командой, я постоянно делаю акцент на взаимозамене или на смену лидера. Так ребята становятся более ответственными и быстрее учатся выполнять поставленные задачи.

В своей деятельности по данному направлению столкнулись со следующими проблемами:

- во-первых, это дорогостоящее снаряжение, что для образовательных организаций, особенно для сельской школы, обычно является непосильным приобретением. Например, если для спортивного ориентирования затраты минимальны, то для снаряжения одного человека в спортивном туризме требуется минимум около 70-80 тысяч тенге;

- во-вторых, неразвитость этого вида спорта в республике: провести полноценную тренировку практически невозможно ввиду отсутствия специально оборудованного зала.

Но несмотря на все трудности, увлеченность

детей не угасла, а наоборот усилила их интерес к туристскому многоборью.

Наши учащиеся являются неоднократными победителями и призерами областной спартакиады школьников по туристскому многоборью, чемпионатов Костанайской области по туристскому многоборью на естественном рельефе, на искусственном рельефе, чемпионами и призерами различных слетов и соревнований по туристскому многоборью.



В июле 2019 года стали бронзовыми призерами Республиканской спартакиады школьников по туристскому многоборью в Павлодарской области. В декабре этого же года стали бронзовыми призерами открытого Чемпионата Павлодарской области по туристскому многоборью на искусственном рельефе.

В июне 2021 года сборная команда Костанайской области, в составе которой 70% детей из нашей школы, принимала участие в чемпионате РК по туристскому многоборью, где заняла 2 место по велосипедному туризму в возрастной категории «Юниоры», 3 место по пешеходному туризму в возрастной категории «Юноши», 3 место по велосипедному туризму в возрастной категории «Юноши».



Ежегодно ребята становятся лауреатами районного фестиваля «ТРИУМФ». Также результатом положительной работы считаю достижение двух выпускников: это **Матвеева Яна**, которая стала бронзовой медалисткой республиканского конкурса «Медаль Ел басы» и **Сакенов Аблай**, стал обладателем Золотой медали республиканского конкурса «Медаль Ел басы».

## Творческий процесс методического объединения Заречной школы-лицей



**Мукушов Даулет Бахжанович**, учитель физической культуры КГУ «Заречная школа-лицей отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Дорогие и уважаемые коллеги, как мы все рады тому, что эпидемиологическая ситуация в нашей стране и в мире стабилизируется! Мы снова имеем возможность должным образом, не дистанционно, делать свою работу: выстраивать учебно-тренировочный процесс в штатном режиме, проводить спортивно-массовые мероприятия, тем самым привлекая подрастающее поколение жить полноценной жизнью, наполненной активными двигательными действиями. Современная спортивная тенденция склоняется к тому, чтобы каждый вид спорта был максимально привлекательным, повышая свою завораживающую интригу: как и тысячи лет, назад всем хочется зрелищ.

В современном обществе молодое поколение в своем большинстве, так или иначе, погружено в социальные сети. Много можно говорить о дурном влиянии всех этих проявлений глобальной сети Интернет и повальной цифровизации, наполнивший весь сегодняшний мир, технологическими гаджетами. Да, но давайте думать о том что молодое поколение- совсем другие, не такие, как мы, они с этим растут и развиваются. Наряду с этим, думаю, все согласится с тем, что физическое развитие никто не отменял и двигательные навыки без многократных повторений не возникнут, как и высокая координация. Поэтому многие наши продвинутые коллеги уже давно перестроились и освещают свою педагогическую деятельность в популярных социальных сетях, и наша Заречная школа-лицей-не исключение.

В этом году на заседании методического объединения учителей физической культуры в свою декаду решили добавить конкурсы видео-роликов с применением «ТикТок» контента, основой которого послужил одноименный областной конкурс, гармонично влившийся в привычные для нас спортивно-массовые мероприятия. Также решено было включить турниры спортивных игр, по которым ведется секционная работа, подвижные игры и зимние состязания, не забывая работать с родительской общественностью, а для коллег подготовили мастер-класс.

Начиная предметную декаду методического объединения учителей физической культуры Зареч-

ной школы-лицей с видео-превью, представленного в Инстаграм с элементами юмора, за считанные часы набрало максимальное количество просмотров, мы повысили интерес школьников к предстоящим событиям.

Первый турнир был по волейболу для учащихся 7-8 классов; решено было сделать смешанный состав команд, состоящий из 4-х мальчиков и 2-х девочек. Участие приняли все классы этой параллели: шесть команд; и для того, чтобы успеть сыграть все игры в один день, участников разделили по жребию на две подгруппы. В подгруппах играли по круговой системе, для выявления победителей проводились стыковые игры. Помощь в организации и судействе турнира оказали бывшие учащиеся (выпускники) этой школы, а также студенты-практиканты.

Второй турнир провели по мини-футболу среди учащихся 5-6 классов, участие приняли восемь команд, результаты велись в двух турнирных таблицах по аналогии с первым турниром.

Третий турнир состоялся по стритболу для учащихся 9-11 классов, участие приняли пять команд по числу классов этой параллели, состав команд смешанный: 2 мальчика и 1 девочка с запасными игроками. Результаты велись по аналогии с первым турниром.

Далее последовал турнир по волейболу среди учащихся 9-11 классов, участие приняло пять команд, условия и ход мероприятия по аналогии с первым турниром.

Следом за ним провели турнир по мини-футболу для учащихся 7-8 классов, где приняло участие шесть команд. В этом турнире помимо мальчиков участвовала одна девочка.

Была организована «Выставка достижений» учащихся Заречной школы-лицей по спорту в рекреации первого этажа, которую могли созерцать не только учащиеся этой школы, но и их родители, а также весь преподавательский состав. На выставке были представлены кубки, грамоты, медали, фотографии с мест соревнований. Некоторые школьники и учителя впервые узнали о том, что в нашей школе учатся чемпионы области, республики и даже Мира. Эта выставка простояла до финала декады.

Затем последовал турнир по волейболу под девизом «Папа, Мама, школа и Я – Спортивная семья», в котором встретились сборные команды родителей, учителей, учащихся и студентов (выпускников школы). Было приятно смотреть на довольные лица не только учеников, а также родителей и учителей. Родители бурно радовались успехам своих детей.

Так как декада проходила в холодное время, был организован лыжный поход по устью реки Тобол, в котором приняло участие порядка сорока человек, в том числе учащиеся, родители, а также учителя и администрация школы. К счастью, в воскресный день стояла замечательная солнечная погода, и все участники имели возможность проехать на лыжах по живописной природе родного края. Мероприятие прошло в сопровождении положительных эмоций и красочных воспоминаний, так как большинство участников в детстве часто бывали здесь. В финале похода было организовано чаепитие с мёдом на открытом воздухе.



Следующим мероприятием был мастер-класс для коллег учителей по обучению казахской национальной игре тогызкумалак. В основу открытого мероприятия легла идея масштабирования игровой доски, в ходе которого применялось нестандартное оборудование: восемнадцать продолговатых балконных ящиков для цветов, сто шестьдесят два шарика для сухого бассейна и два складных бытовых ящика (отау, кумалак, казан). В начале показывали видеоролик с объяснением основных правил игры, затем переходили к масштабированной доске. Игроков было много, каждый становился напротив одного из «Отау», в которых лежало по девять «кумалаков»; вспоминая правила, коллективно играли. В ходе игры объяснялись непонятные моменты, основные принципы и тактические приемы. Коллеги остались довольны.

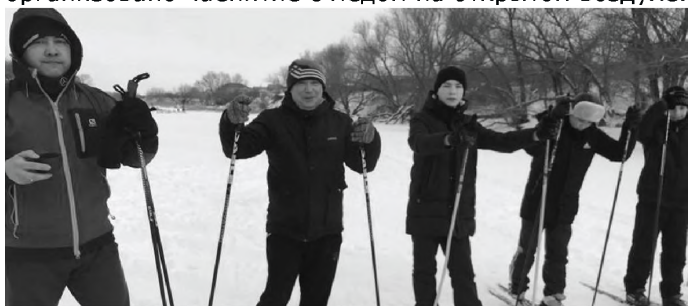


Далее следовал турнир по мини-футболу среди учащихся 9-11 классов, участие приняло пять команд.

Для учащихся среднего звена 5-6 классов был организован турнир по подвижной игре «Квадротас» (перестрелки), в смешанных составах по 5 мальчиков и 5 девочек приняло участие 8 команд.

В этот же день после обеда прошёл турнир по стритболу среди 7-8 классов, составы смешанные 2 мальчика и 1 девочка, участие приняло шесть команд.

Была организована встреча учащихся с именитым спортсменом «У нас в гостях Чемпион». С ребятами встретился наш выпускник, призер Кубка мира



по-летнему полиатлону, неоднократный Чемпион Республики Казахстан – Иван Павлин. Рассказывал учащимся о себе, о спортивной карьере, о травмах, о мотивации, о своей тренерской работе и многом другом. Встреча прошла в теплой, дружественной атмосфере. Ребята вдохновились беседой с именитым спортсменом, а учителя были горды и рады видеть своего выпускника.

В начальных классах «очень красочно» прошли «Веселые старты» с родителями, наряду со спортивным инвентарем применялся интересный методический материал и нестандартный инвентарь.



Завершающим этапом декады было первенство по биатлону среди 8-11 классов, в виде смешанной эстафеты (1 мальчик, 1 девочка). Стрельбу осуществляли из пейнтбольных приводов по ростовым мишеням.

В ходе каждого мероприятия, которых было не мало, креативными учителями велась съёмка и тщательно подготавливался видеоматериал для выхода в свет, а также не равнодушные учащиеся Заречной школы-лицей, вовлекаясь в процесс, то и дело подкидывали новые идеи для оформления сюжетов. Велась трансляция турниров в прямом эфире для родителей (неизменных болельщиков). Кроме социальных сетей видеоматериал демонстрировался на большом экране в главной рекреации школы. На закрытии декады были подведены итоги соревнований и конкурсов, призы награждены грамотами. Одним словом, насколько могли, настолько и привлекали внимание к спортивным мероприятиям.

Поражаясь тому, как одна идея может дать толчок для развития другой, и насколько могут быть креативными коллеги и дети, можно смело творческий процесс называть творческим.

Проще стало работать на уроках: дети стали внимательней, больше интересоваться понравившимися видами спорта, ждать новых соревнований, вследствие этого с ответственностью готовиться к ним.

В этой статье мы не ставим цели учить вас, дорогие коллеги, как организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия, мы хотим дать вам направление для стимуляции вашей фантазии и проявления ваших идей, как и каким образом освещать свою педагогическую работу. Хочу закончить свою статью словами В.А. Сухомлинского: «Уже в детстве надо зажечь в сердце каждого человека искру», в нашем случае-устойчивую потребность к здоровому образу жизни у подрастающего поколения.

## О работе сетевого сообщества педагогов Денисовского района



**Нурмухамбетов Аскар Тулемисович**, методист ГУ «Отдел образования Денисовского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Вовлечение педагогов в обсуждение проектов и разработку программ развития школ района определяет целесообразность формирования школьных структур, предполагающих сотрудничество педагогов как норму деятельности. Целью создания сетевого сообщества педагогов является контроль над изменениями, происходящими в школе, установление влияния происходящих преобразований на работу учителей, их взаимоотношения с учениками и на их результативность.

Каждый учитель физического воспитания, безусловно, лидер в школе. Особую ценность его профессиональная деятельность обретает через взаимодействие с другими педагогами; необходимо ответить самому себе на волнующие вопросы, возникающие в ходе практики, для того чтобы сформулировать новые идеи в собственной исследовательской деятельности. Переход на обновление содержания образования в образовательной области «Физическая культура» предъявляет новые требования к работе в рамках компетентного подхода к образованию. На протяжении нескольких лет педагоги Денисовского района работают в составе команды развития школ, цель которой – повышение профессиональной компетенции педагогов через создание единого сетевого пространства. Каждый педагог школы занимается более глубокой разработкой одного из вопросов семи модулей программы, формируя вокруг себя группу из числа учителей, не прошедших уровневые КПК, но желающих приобщиться к конкретной тематике. Основываясь на то, что методическая поддержка педагогов это действенный инструмент, мы строим свою работу по внедрению идей программы в практику и обучение через методический всеобщий коллег: методические советы, заседания школьного методического объединения (ШМО), включающие вопросы реализации программ в школах.

В целях реализации проекта по внедрению обновления содержания среднего образования проводятся курсы повышения квалификации учителей. Содержание обновленных программ направлено на создание креативно мыслящего профессионального сообщества педагогов-единомышленников, способных исследовать собственную практическую деятельность в целях ее улучшения, способных разрабатывать ин-

новационные методики преподавания. Опыт работы сообщества учителей физического воспитания является успешным примером профессиональной практики. Во-первых, охват большого количества учителей, в том числе учителей, проводящих исследования своей практики. Результат такого обмена опытом – развитие лидерства учителя, идей профессионального развития с акцентом на инновации, энтузиазм и внутреннюю мотивацию учителей. Во-вторых, такие мероприятия дают возможность учителям рефлексировать свою деятельность, поддерживать друг друга, осуществлять процесс взаимообучения. Учителя узнают о том, как вести документацию, составлять отчеты, планировать и проводить мероприятия в рамках сообщества учителей физической культуры.

Педагогов района привлекает сама идея проводить частые семинары, вебинары, сопровождаемые обсуждениями и вопросами; является всего лишь одной из многочисленных форм поддержки лидерства в образовании. Ценность всех мероприятий заключается в продвижении социализации учителей, которые заинтересованы в профессиональном саморазвитии, в обеспечении личных успешных практик.

Существует прямая взаимосвязь качества обучения и преподавания, а преподавание зависит от профессионального роста учителя. Таким образом, вся работа и проводимые мероприятия подтверждают необходимость постоянного профессионального развития учителей физического воспитания не только в рамках курсов повышения квалификации, но и в рамках всех мероприятий учителей физического воспитания.

Так, из показателей эффективности работы возникают ряд вопросов:

- как вовлечь педагога в качестве активного участника?
- какие трудности в связи с этим мы видим в своей работе?
- как работаем над их преодолением?

Несмотря на насыщенную программу деятельности профессионального сообщества учителей физического воспитания, мы продолжаем совершенствовать работу: так в перспективе на 2022-2023 год запланировано:

- конференция лидеров педагогов района;
- участие во всех запланированных методических и спортивных мероприятиях в новом учебном году;
- проведение обучающих семинаров, вебинаров с привлечением педагогов ведущих школ области;
- активизировать и улучшить работу по развитию туризма;
- продолжить работу по вовлечению учащихся школ в туристско-краеведческую деятельность.

Таким образом, основной акцент в планировании и осуществлении деятельности школ района будет в проведении совместных мероприятий, нацеленных на достижение общей цели: внутренних изменений школы в условиях глобализации и интеграции образовательного пространства.

Основной акцент в планировании и осуществлении деятельности видится в проведении работниками совместных мероприятий, направленных на достижение общей цели.

#### **План (проект) работы учителей физической культуры на 2022-2023 учебный год.**

**Цель:** создание условий для максимальной реализации инновационного потенциала программ в условиях практической деятельности в организациях образования, развития сообщества педагогов физической культуры.

#### **Задачи:**

1. Создание единого информационно-методологического пространства взаимодействия учителей и коллективов организаций образования в реализации идей программы.
2. Усовершенствование знаний и навыков учителей,

активизация их деятельности по улучшению школьной практики в условиях обновленного содержания образования.

3. Повышение уровня информационно-культурного развития и коллаборативного взаимодействия квалифицированных педагогов.





Месяц	Тема	Форма мероприятия	Ответственный
Октябрь	Развитие познавательной мотивации обучающихся через использование элементов критического мышления	Районный семинар	Денисовская общеобразовательная средняя школа №1
Ноябрь	Панорама идей работы педагогов в контексте нового стандарта образования для начальной школы	Мастер-класс	Денисовская общеобразовательная средняя школа №2
Декабрь	Проектирование современного урока с применением информационно-коммуникационных технологий	Практико-ориентированный семинар	Денисовская общеобразовательная средняя школа №3
Январь	Исследование в классе: от теории к практике	Мастер-класс	Перелескинская общеобразовательная средняя школа
Февраль	Развитие способностей педагогов к перепроектированию собственной деятельности	Круглый стол	Баталинская общеобразовательная средняя школа
<b>Организационные мероприятия</b>			
Август	Заполнение информационных листов. Определение тем исследований на 2022-2023 учебный год	Информационные листы с указанием тем	РОО
Сентябрь	Разработка планов работы групп на 2022-2023 учебный год	План работы	РОО
Октябрь	Участие в областных школьных исследованиях (содержание и вопросы использования новых подходов в преподавании и обучении через реализацию исследования в действии)	В соответствии с Положением о конкурсе	РОО
Ноябрь	Творческий отчет профессионального сообщества среди школ районов	Творческий отчет	По согласованию
Декабрь	Организационное совещание учителей ФК	Протокол совещания	РОО

## Использование упражнений с мячом для развития физических качеств детей групп дошкольной подготовки в дошкольном образовательном учреждении



**Дорошенко Елена Николаевна**, инструктор физической культуры КГКП «Ясли-сад «Улыбка» отдела образования города Лисаковска.

**Аннотация:** в статье раскрываются аспекты развития физических качеств дошкольников с помощью игровых упражнений и подвижных игр с мячом, предлагается перечень упражнений «Школы мяча», которые можно применять в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** игры и упражнения с мячом, развитие физических качеств, физическое воспитание дошкольников, упражнения «Школы мяча».

Наверное, не найдется такой семьи, в которой не было бы такой игрушки, как мяч. Упражнения с мячом известны с незапамятных времен. В Древнем Риме их назначали в качестве лечебного средства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством всестороннего развития ребенка-дошкольника. Потому что с помощью мяча можно развивать малышу координацию движений, быстроту реакции, ловкость, меткость, повысить двигательную активность ребенка, а также благотворно воздействовать на его нервную систему за счет получения положительных эмоций.

Малыш начинает познание мяча с простых действий: «бери-бросай, лови-кати». Мяч можно бросать в руки маме или в коробку, катить с горки, переносить на другое место. По мере взросления действия усложняются: нужно уже не просто бросать, а бросить мяч двумя руками от груди, правильно поймать летящий мяч, бросить его в цель (например, в баскетбольное кольцо). Включение в процесс обучения игр-эстафет с мячом, элементов спортивных игр позволяет развивать морально-волевые качества, дает возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях. Помогает приобщить детей к ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи. Обязательное выполнение игровых правил способствует воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, умению считаться с другими детьми.

Игр и упражнений с мячом великое множество. Их освоение начинается от простого к сложному. Начинают их освоение со «Школы мяча». В своей практике работы с детьми групп дошкольной подготовки я уделяю большое внимание данным

упражнениям. Они очень простые, но не у всех детей получаются с первого раза. Некоторым воспитанникам сложно даже просто подбросить мяч вверх, а поймать его еще сложнее. Но, по мере многократного выполнения упражнений, они уже могут подбросить мяч на небольшую высоту и поймать его, поймать мяч, летящий от стены, применить навыки бросков и ловли мяча в подвижных играх. Самой любимой игрой у наших детей является игра «Охотники и утки». С помощью этой подвижной игры, по моему мнению, можно развивать целый комплекс двигательных качеств: ловкость, быстроту, координацию движений, пространственную ориентацию, взаимопомощь, умение считаться с другими детьми.

Использование мячей в общеразвивающих упражнениях в вводно-подготовительной части занятий позволяет воспитывать у дошкольников дисциплинированность (во время объяснения упражнений педагога надо слушать, с мячом играть нельзя). Тренировать определенную группу мышц (например, верхнего плечевого пояса). Развивать координацию движений (нужно выполнить определенное движение и не уронить мяч).

Отдельной темой на физкультурных занятиях идет обучение технике ведения мяча. Данное упражнение является уже элементом спортивных игр. Очень важно донести до дошкольника правила ведения мяча: «не шлепать по мячу, а то мяч от тебя убежит», что «рука работает, как пружинка». И какой же проявляется восторг, когда наконец-то оно получилось: «О! У меня получилось!». Эти упражнения дошкольники продолжают изучать в школе. Я считаю, что их освоение в детском саду облегчит детям обучение на уроках физкультуры в школе.

Вариантов выполнения упражнений с мячом и подвижных игр великое множество. Для меня упражнения с мячами привлекательны именно комплексным развитием двигательных умений и навыков, с помощью которых можно превратить процесс обучения в увлекательный процесс, веселые развлечения.

### Упражнения «Школы мяча».

И.п.- основная стойка, держать мяч двумя руками на уровне груди.

1. Бросок мяча вверх и ловля двумя руками (руки сложить «чашечкой», поймать мяч, подтянуть к груди).
2. Бросок мяча вверх и ловля после хлопка в ладоши.
3. Бросок мяча вверх и ловля после удара об пол.
4. Бросок мяча вверх, ловля мяча после хлопков в ладоши впереди и позади себя.
5. Бросок мяча вверх правой рукой, ловля левой рукой.
6. Бросок мяча вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
7. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
8. Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

### Упражнения с ударом мяча об пол.

И.п.- основная стойка, мяч на уровне груди держать двумя руками.

1. Ударить мяч об пол и поймать его двумя руками.
2. Ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
3. Ударить мяч об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
4. Ударить мяч об пол и поймать его правой (левой) рукой.
5. Отбивать мяч об пол двумя руками 5-6 раз подряд.

6. Отбивать мяч об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
7. Отбивать мяч об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз с продвижением вперед.
8. Ударить мяч об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
9. Ударить мяч об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
10. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой.

#### **Игровые упражнения с ударом мяча о стену.**

И.п.- основная стойка, мяч на уровне груди.

1. Бросок мяча в стену и ловля его двумя руками.
2. Бросок мяча в стену и ловля после хлопка в ладоши.
3. Бросок мяча в стену, поворот вокруг себя и ловля мяча.
4. Бросок мяча в стену, ловля его после отскока от пола.
5. Бросок мяча в стену правой рукой, затем левой рукой.
6. Бросок мяча в стену, перепрыгнуть через него.

#### **Упражнения в перебрасывании мяча через сетку, веревку в парах.**

И.п. – в парах лицом к лицу, расстояние 2-3 метра (расстояние вариативное, с учетом подготовленности детей).

1. Бросок мяча через сетку из-за головы.
2. Перебрасывание мяча через сетку, ловля мяча с отскоком от пола.

Список использованной литературы

1. Волошина, Л.Н. «Играйте на здоровье!» М.: Аркти, 2004.
2. Николаева Н.И. «Школа мяча» Издательство «Детство-Пресс 2008.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.-М: Просвещение,1986.
4. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов учреждений высшего образования. Минск, Вышэйшая школа, 2015.

## **Методологические принципы организации подвижных игр на уроках физической культуры**



**Каримов Ренат Каримович**, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №13 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области.

**Аннотация:** в статье представлено описание ведущих методологических принципов организации подвижных игр на уроках физической культуры: объективности и научности, доступности, последовательности, систематичности, наглядности, активности, осознанности, взаимодействия и другое. Последовательно выполнен контент-анализ каждого методологического принципа в отдельности, приведены примеры из практической деятельности по организации подвижных игр на уроках физической культуры. Сделаны общие выводы и заключения о необходимости соблюдения выявленных методологических принципов на уроках физической культуры при организации образовательного процесса в игровом формате.

**Ключевые слова:** подвижные игры, методологические принципы, уроки физической культуры, образовательный процесс, двигательный режим.

**Подвижная игра** – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, которая характеризуется своевременным и точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению педагога и прогрессивного общественного деятеля П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни [3]. Кроме того, подвижные игры являются достаточно эффективным и результативным средством гармоничного развития детей, инструментом, направленным на становление целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех их потенциальных возможностей.

Обладая большим арсеналом возможностей в области формирования всесторонне развитой личности, подвижные игры широко применяются на уроках физической культуры. Их дидактическая направленность, периодичность проведения и содержательная сторона двигательного режима, определяют образовательными целями и задачами, возрастными и индивидуальными особенностями детей, местом и временем проведения и т.д.

К ведущим методологическим исходным положениям организации и проведения подвижных игр на уроках физической культуры отнесем принципы: *объективности и научности, доступности, по-*



следовательности, систематичности, наглядности, активности, осознанности, взаимодействия и другие. Далее рассмотрим наиболее подробно функциональное назначение и содержательное наполнение каждого принципа в отдельности [2].

#### **Принцип объективности и научности.**

Данный принцип является основополагающим принципом современных образовательных систем. Он ориентирует организатора учебного процесса на создание образовательной среды, имеющей научное обоснование и объективные характеристики. Руководствуясь принципом объективности и научности при организации подвижных игр на уроках физической культуры, мы учитываем, насколько та или иная игра соответствует возрастным и индивидуальным характеристикам школьников, насколько она эффективна при достижении целей и задач физического воспитания. К примеру, организация и проведение подвижной игры «Ак сук» позволяет младшим школьникам развивать силовую выносливость, быстроту реакции, коммуникативные навыки.

**Принцип доступности** заключается в таком подборе подвижных игр, который предполагает возможность участия в них всех членов детской группы, без каких-либо исключений. Данный принцип указывает на необходимость соответствия содержания, методов и форм организации подвижных игр возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития. Подвижные игры среднего и старшего звена (например, «Встречная эстафета с бегом», «Пятнадцать передач», «Волейбол с выбыванием» и др.) ни в коем случае не должны проводиться на уроках физической культуры для младших школьников. Кроме того, при организации игр следует учитывать половозрастной состав учебной группы, физическое развитие участников, индивидуальные особенности, их интересы и предпочтения [4].

**Принцип последовательности** при организации подвижных игр на уроках физической культуры означает, что каждый последующий элемент игры связан с предыдущим. То есть дидактическая сущность подвижной игры заключается в связи с полученными ранее знаниями и навыками с последующими. При организации подвижной игры соблюдается следующая последовательность: организация детей, создание интереса, ознакомление с правилами, распределение ролей, дальнейшее руководство и контроль. Если подвижная игра сопровождается сюжетом («Гуси-гуси», «Жапактар және карлыгаш»), то следует соблюдать последовательность всех ее этапов, иначе потеряется содержательный смысл, а вместе с ним и интерес детей к участию.

Следование **принципу систематичности** при организации подвижных игр означает, во-первых, реализацию на уроках физической культуры научно-обоснованной системы, содержащей оптимальные игровые комплексы для каждого отдельного образовательного звена; во-вторых, эффективное, а самое главное результативное (в методологическом аспекте) встраивание подвижной игры в систему отдельного урока; в третьих, соблюдение системности внутри проведения самой игры (распределение ролей, распределение по группам, выбор, либо назначение командира и многое другое). Принцип систематичности предполагает доведение организации и проведения подвижных игр до уровня системности в сознании обучающихся, чтобы дети выполняли игровые действия не только в определенной последовательности, либо ролевой принадлежности, но и понимали взаимосвязь и взаимозависимость всех элементов игры [1].

**Принцип наглядности** предполагает образцовый показ (учителем или детьми) организуемых в подвижных играх действий, образное, доходчивое объяснение и использование разнообразного спортивного инвентаря, обеспечивающего

создание правильного представления о ходе и правилах игры. К примеру, при организации эстафеты все ее элементы предварительно оговариваются (до полного понимания) и наглядно демонстрируются.

**Принципы активности и осознанности** тесно связаны между собой. Реализация данных принципов при организации подвижных игр должна вести к единству поведения и сознания. Принцип активности означает целеустремленное участие (интерес) обучающихся в подвижной игре. Принцип осознанности указывает на то, что ребенок ясно понимает цели, задачи и правила игры, а также осознанно относится к их выполнению. Очень важно, чтобы дети понимали, что подвижная игра – это не только интересное и увлекательное занятие, но и способ укрепить собственное здоровье, подружиться, проявить сочувствие, силу воли и многое другое.

**Принцип взаимодействия.** Существует несколько правил организации эффективного взаимодействия, которые следует учитывать при организации подвижных игр. Во-первых, каждый учитель физической культуры должен четко продумать коммуникационную логику построения игр. Во-вторых, очень важно создать соответствующее настроение на игру, провести так называемую настройку и дружественную атмосферу. В-третьих, учителю следует иметь достаточно разнообразный запас подвижных игр, которые могут ему пригодиться в самых различных ситуациях, «нарушающих» логику учебного занятия, но актуальных для группы на данный момент. К примеру, если учитель видит разобщенность учебной группы, то он может провести игру на ее сплочение, распределяя составы участников нужным образом. Отдельно следует отметить, что, приступая к организации любой подвижной игры, учитель должен достаточно четко представлять технологию игрового взаимодействия [5].

Таким образом, на основании вышесказанного, можно сделать следующие выводы и заключения: методологические принципы организации подвижных игр на уроках физической культуры в целом направлены на всестороннее развитие личности обучающегося. Реализация данных принципов обеспечивает научное обоснование и объективные характеристики организации подвижных игр, и наряду с этим позволяет осознать обучающимся их важность в укреплении собственного здоровья, развития коммуникативных навыков и морально-нравственных качеств.

#### Список использованной литературы:

1. Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры школьников: учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2014. – С.331-332.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 2018. – 168 с.
3. Маркина В.Б. Подвижные игры как средство физического развития детей на этапе начальной специализации в спортивных играх / сборник статей региональной конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – 2018. – С. 273-276.
4. Николаенко В.Р. Зачем нужны детям подвижные игры // сборник статей Международной научно-практической конференции «Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект». – 2018. – С.134-136.
5. Подвижные игры для учащихся начальных классов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ped-kopilka.ru/>. – Дата обращения (03.03.2022)

## Краткосрочный план урока по физической культуре

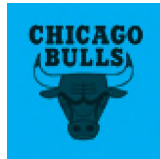



**Шваб Михаил Иванович**, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №1 отдела образования города Лисаковска» Управления образования акимата Костанайской области.

<b>Раздел:</b>	Взаимодействие через командные спортивные игры.
<b>Школа:</b>	КГУ "Общеобразовательная школа № 1 отдела образования города Лисаковска" Управления образования акимата Костанайской области.
<b>Ф.И.О учителя:</b>	Шваб М. И.
<b>Дата:</b>	07.10.2021
<b>Класс: 7 «А»</b>	Количество присутствующих: 16 <span style="float: right;">Отсутствующих: 0</span>
<b>Тема урока:</b>	«Улучшение техники игры».
<b>Цели обучения:</b>	7.1.1.1. Совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в игровом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий.
<b>Цели урока:</b>	<i>Все учащиеся будут уметь:</i> безопасно работать всей группой в предоставленном пространстве, замечая других. <i>Большинство учащихся будут уметь:</i> размышлять над преимуществами их группы и ограничениями во время задач сотрудничества. <i>Некоторые учащиеся будут уметь:</i> работать уверенно и совместно при выполнении задач, чтобы найти лучшее возможное решение и справиться с предоставленными задачами.
<b>Коррекционные цели:</b>	Ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять ее в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями педагога, осуществлять самоконтроль и самооценку.

### Ход урока

Этап урока/ время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
<b>Начало урока (10 мин.)</b>	Построение, приветствие учащихся, оглашение темы урока, напоминание ТБ. Строевые упражнения на месте: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «Дистанция», «Интервал». - Ходьба - Бег - Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; с выносом прямых ног вперед; с выносом прямых ног назад. - Построение в четыре колонны через середину зала.	Построение. Выполнение команд учителя.		Большое свободное пространство.

	- Стретчинг на месте под видео.	Смотрят видео, выполняют упражнения.		ИКТ, большое свободное пространство.
<b>Середина урока (30 мин.)</b>	<p>После окончания стретчинга берут мячи, и приступают к выполнению различных видов передач мяча на месте (по 5 передач каждый):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правой рукой;</li> <li>- левой рукой;</li> <li>- двумя руками от груди;</li> <li>- двумя руками от груди с отскоком от пола.</li> </ul> <p>После выполнения упражнений учитель говорит: «А теперь мы с вами поиграем в игру под названием <b>«Квест!»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На площадке спортивного зала расположено 5 станций, команды должны пройти каждую из них в любой последовательности.</li> <li>- Побеждает та команда, которая первой пройдет, все станции и завладеет флагом с логотипом своей команды.</li> </ul> <p><b>1 станция «Фанат».</b> На гимнастической стенке в хаотичном порядке развешены части фотографии знаменитого баскетболиста. Задача команды, поочередно достать все части и соединить их в единую картинку.</p> <p><b>2 станция «Jump».</b> Команда выстраивается в колонну перед линией старта. Задача команды совершить прыжки от линии старта до линии финиша.</p> <p><b>3 станция «Снайпер».</b> На полу лежит обруч, набивные мячи, теннисные мячи.</p>	<p>Делятся на две команды под названием знаменитых команд Национальной баскетбольной ассоциации (NBA) – «Chicago Bulls» и «Los Angeles Lakers».</p> <p>Дескриптор: - ознакомлены с ТБ - ознакомлены с работой в команде - составляют правильно пазл.</p> <p>Поочередно совершает прыжок с места в длину, начиная с того места где закончил предыдущий игрок. Дескриптор: - ознакомлены с работой в команде - отработали технический навык прыжок</p> <p>Находясь за линией, поочередно забросить мячи в обруч так, чтоб они все там задержались.</p> <p>Дескриптор:</p>	<p>ФО: оценивание учителем. После выполнения задания команда получает «ключ», в виде буквы.</p> <p>ФО: оценивание учителем. После выполнения задания команда получает «ключ», в виде буквы.</p> <p>ФО: оценивание учителем.</p>	<p>Эмблема команды (для каждого ученика)</p>   <p>2 карты – инструкции.</p> <p>Большое свободное пространство.</p>

	<p><b>4 станция «Стойка баскетболиста».</b> Задача команды: продолжать передачу до тех пор, пока первым не окажется участник, который начинал игру.</p>	<p>- отработали технический навык бросок - ознакомлены с работой в команде.</p> <p>Команда выстраивается вдоль боковой линии на расстоянии вытянутой руки, в затылок друг другу. В стойке баскетболиста первый участник передает мяч сзади стоящему между ног руками, и далее в конец колонны. Когда мяч будет у последнего участника, он вместе с мячом встает в начало колонны и продолжает движение. Дескриптор: - ознакомлены с работой в команде - ознакомлены со стойкой баскетболиста.</p>	<p>После выполнения задания команда получает «ключ» в виде буквы.</p> <p>ФО: оценивание учителем. После выполнения задания команда получает «ключ» в виде буквы.</p>	<p>Обручи, набивные мячи, теннисные мячи, баскетбольный мяч.</p>
	<p><b>5 станция «Кольцо».</b> Задача команды: поочередно пролезть через обруч, не расцепляя рук от первого до последнего.</p>	<p>Команда выстраивается вдоль лицевой линии, взявшись за руки. Первый игрок надевает на себя обруч и не расцепляя рук должен продеть его через себя, одевая на следующего игрока, через скрепленные между ними руки. Дескриптор: - ознакомлены с командной работой - ознакомлены с элементами ОФП.</p>	<p>ФО: оценивание учителем. После выполнения задания команда получает «ключ», в виде буквы.</p>	<p>Обруч.</p>
	<p><b>6 станция «Финишная прямая».</b> После прохождения всех пяти станций, команда прибегает в центральный круг. Зашифрованное слово «БАСКЕТБОЛ». Как только слово будет составлено, команда должна закончить «Квест» взятием флага, который расположен на баскетбольном щите.</p>	<p>Составляет зашифрованное слово из заработанных и дополнительных «ключей», всего 9 у каждой команды. Дескриптор: - ознакомлены с командной работой - ознакомлены с техникой бега - составляют правильное слово и делают вывод.</p>	<p>ФО: взаимооценивание</p>	

	<p>После прохождения «Квеста», в тех же составах, команды приступают к <b>эстафете с элементами ОФП:</b></p> <p><b>1 Задание - «Передача».</b> Движение начинается от одной лицевой линии до противоположной. Тройка возвращается в команду, продолжая выполнять это задание. Как только первая тройка вернулась, к выполнению задания приступает следующая. Побеждает та команда, что быстрее выполнит это задание.</p> <p><b>2 Задание «Прыжок».</b> Побеждает та команда, что быстрее выполнит это задание.</p> <p><b>3 Задание «Бросок в кольцо».</b> Команды расходятся на разные кольца. Участники встают друг за другом, под углом 45 градусов, относительно кольца, за трехочковой линией.</p>	<p>Каждая команда делится на тройки. Один участник катит по полу обруч, а двое других передают мяч из рук в руки, сквозь него. Дескриптор: - ознакомлены с командной работой - ознакомлены с техникой бега - ознакомлены с передачей мяча.</p> <p>Первый участник прыгает на скакалке до лицевой линии, меняет ее на мяч и возвращается обратно с ведением. Следующий участник, наоборот, бежит к лицевой линии с ведением мяча, а возвращается в команду на скакалке.</p> <p>Первый участник выполняет ведение, два шага и бросок в кольцо.</p>	<p>ФО: взаимооценивание</p> <p>ФО: взаимооценивание</p> <p>ФО: взаимооценивание</p>	<p>Обруч, баскетбольный мяч.</p> <p>Скакалка, баскетбольный мяч.</p> <p>Баскетбольные мячи.</p>
--	--	--	---	---



	<p>Задача команды: выполнить правильно движение и забить мяч. Побеждает та команда, что быстрее выполнит это задание.</p> <p><b>4 Задание «Посиделки».</b> Обе команды за лицевой линией. Учитель берет с каждой команды по 2 участника. Одни садятся на пол спиной к команде на середине зала, вторые на лицевой линии. Побеждает та команда, участники которой окажутся снова на своих местах, с которых и начинали задание.</p>	<p>Как только он забрасывает мяч в кольцо, возвращается в команду, и к заданию приступает следующий.</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомлены с командной работой</li> <li>- ознакомлены с техникой бега</li> <li>- ознакомлены с ведением мяча</li> </ul> <p>Первый участник из колонны должен подбежать к сидящему на центральной линии, стукнуть его по плечу и занять его место, а он в свою очередь должен поменять сидящего на лицевой линии. Тот, кто сидел на лицевой линии возвращается в команду и встает в конец колонны.</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомлены с командной работой</li> <li>- ознакомлены с техникой бега</li> </ul>	<p>ФО: взаимооценивание</p>	<p>Большое свободное пространство.</p>
<p><b>Конец урока (5 мин.)</b></p>	<p>Подведение итогов учебной деятельности самооценкой результатов деятельности обучающихся.</p>	<p><b>Рефлексия «Светофор».</b> Перед учащимися на полу расположены три обруча разного цвета, каждый из них обозначает уровень осознания пройденного материала, где: «красный»-было трудно, непонятно; «жёлтый»-было понятно, но не всё; «зеленый»-было все понятно и интересно. Ученики должны встать в подходящий, по их мнению, обруч.</p>	<p>Самооценивание.</p>	<p>Обручи разного цвета.</p>

## Подвижные игры, используемые при обучении элементам баскетбола



**Ерзунов Александр Геннадьевич**, учитель физической культуры КГУ «Заречная школа-лицей отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Подвижные игры, используемые при обучении передвижениям:

### «Салки спиной к щиту»

**Описание:** игра проводится на баскетбольной площадке. Выбирается водящий игрок. По сигналу водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставным или любым другим шагом, только повернувшись, спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся.

**Правила игры:** игроки передвигаются только приставным или любым другим шагом только спиной к тому щиту, на половине которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

### «Вызов номеров»

**Описание:** на двух противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 - 20 м чертятся линии городов. Играющие делятся на две равные команды, в каждой из которых выбирают капитана.

Игроки команд выстраиваются шеренгами за линиями городов. Капитан команды, начинающий игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают правую руку вперед ладонями вверх, согнув руки в локтях. Посланный игрок вызывает помериться силами любого участника противоположной команды. Он трижды дотрагивается до ладоней играющих, громко считая при этом «Раз, два, три!» Тот, кого он коснется в третий раз, должен осалить вызывающего. Каждый как можно быстрее убегает к себе домой. Однако учитель уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону). Можно также на пути игроков ставить препятствия. Если вызванному удалось поймать соперника до линии города, то последний идет в плен и становится за спиной осалившего. Если игрока не поймают, то, наоборот, вызванный игрок становится пленником. Затем капитан другой команды посылает игрока на вызов. Тот действует так же, как и его предшественник. Если вызван и попал в плен игрок, за спиной которого стоит один или несколько пленников, то он сам становится пленником, а его пленные возвращаются в свою команду.

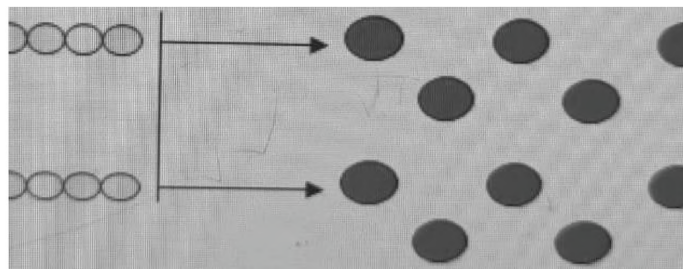
Выигрывает команда, в которой по окончании установленного времени (8-15 мин) будет больше пленников, или команда, забравшая всех игроков противника в плен.

### Правила игры:

1. Водящий, вызывая игроков, громко считает.
2. Он может каждый раз касаться любого из них.
3. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперед только правую руку (опускать ее в момент касания нельзя).
4. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

### «По кочкам»

**Описание:** на полу чертят мелом небольшие круги («кочки»), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают «болото» из кочек и возвращаются обратно.



Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить также «эстафету-змейку», в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) обегают на скорости составленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотами для обратного продвижения.

### Правила игры:

1. Выигрывает команда быстрее закончившая задание.
2. За непопадание на кочку команда получает штрафной балл.
3. За выбегание из строя до передачи эстафеты, команда получает штрафной балл.

### Подвижные игры, используемые при обучении ловле и передаче мяча:

#### «Передал - садись»

**Описание:** играющие стоят в двух (трех) колоннах в полушаге один от другого. В кругу, очерченный в 5-6 шагах перед командами, выходят капитаны с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение, упора присев. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

**Правила игры:** команда считается победителем, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

#### «Салки передачами»

**Описание:** два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить одного, другого, третьего из участников, увертывающихся при движении по площадке от мяча водящего. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и коснулся его мячом, находящимся у него в руках. Как только все участники игры будут осалены,

пары водящих меняются.

**Правила игры:** осаливать можно только касанием мяча, бросать мяч в игрока нельзя.

#### «25 передач»

**Описание:** играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победителем. Учитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

**Правила игры:**

1. Передавать мяч только установленным способом.
2. Игрок закончившей пары должен поднять мяч вверх.
3. Побеждает команда набравшая больше побед.

#### «Гонка мячей по кругу»

**Описание:** игроки, заранее разделившись на две команды, выстраиваются в круг, встав через одного. Два игрока с мячами из разных команд располагаются на противоположных концах. Команды передают мяч через одного, т. е. внутри своей команды. Задача: выполняя быстрые и точные передачи, обогнать мяч команды соперника. Для удобства лучше использовать разные по цвету мячи.

**Вариант:** две команды образуют два разных круга и передают мяч последовательно каждая в своем кругу. Чья команда быстрее пройдет передачами 5 кругов? То же самое можно делать в шеренгах или колоннах.

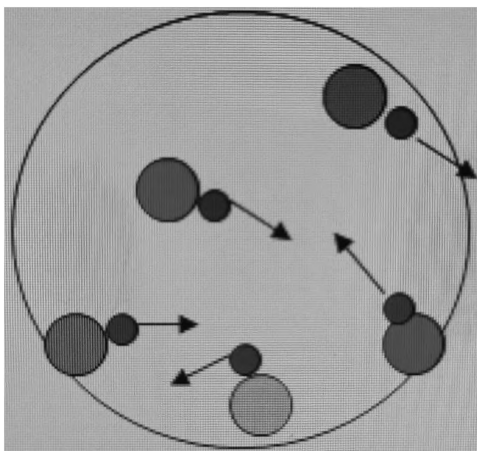
**Правила игры:** Побеждает команда, быстрее выполнившая необходимое количество передач.

#### Подвижные игры, используемые при обучении ведению мяча:

##### «Не потеряй мяч»

**Описание:** пять-шесть игроков с мячами, выполняют ведение мяча в ограниченной области (среднем круге), стараясь выбить мяч у соперника и не теряя своего мяча. Потерявший мяч игрок выбывает из игры. Последний оставшийся со своим мячом игрок выигрывает.

**Правила игры:** 1. Игрок, оставшийся с мячом последний в круге, побеждает. 2. Стоять на месте нельзя.



##### «С двумя мячами навстречу»

**Описание:** игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводится линия старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колон-

ну сзади (против часовой стрелки), игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает в руки второму игроку, а сам становится в конец колонны. Второй игрок повторяет упражнение и т. д. Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, стоящему напротив, быстро направляются в конец своей колонны.

**Правила игры:** выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

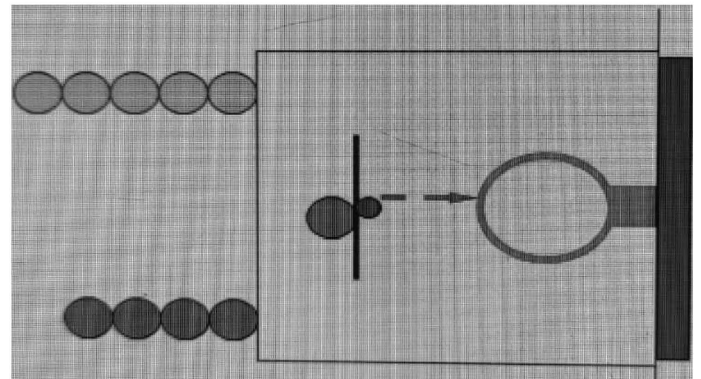
#### Подвижные игры, используемые при обучении броскам мяча:

##### «Кто больше забросит?»

**Описание:** играющие делятся на две (три) команды и строятся в колонну по одному на линии штрафного броска. На расстоянии 2-3 метров от кольца чертится линия бросков. У первого игрока команды-баскетбольный мяч. По сигналу учителя первыми ведут мяч до линии бросков и выполняют бросок мяча в кольцо. После подбора мяча и броска ведут обратно и передают следующему игроку. Команда, забросившая больше мячей, побеждает.

Можно выполнять броски до попадания мяча в кольцо. Тогда побеждает команда, быстрее закончившая броски.

**Правила игры:** команда, забросившая больше мячей, побеждает.



##### «Эстафета с броском»

**Описание:** участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч.

Проводится три варианта эстафеты:

Игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту ударами о землю и с места бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение.

Игрок, стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры еще 2 очка.

Игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры - 2 очка.

**Правила игры:** выигрывает команда, закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек и набравшая больше очков.

## Организация работы школы по формированию ЗОЖ: от здорового учителя к здоровому ученику



**Кинтаев Медет Сункарович**, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №16 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

*«Забота о здоровье – это важный труд учителя. От бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Подготовка к здоровому образу жизни должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника школы не меньше, чем врач.

В соответствии с Законом РК «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через школу проходит каждый и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь [1].

Здоровый образ жизни школьника включает в себя следующие основные компоненты: правильное питание, соблюдение режима дня, физическая активность, соблюдение норм гигиены, отказ от вредных привычек, здоровое эмоциональное и психологическое состояние.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [2].

Обратиться к теме «школьного» здоровья заставляет сама жизнь: ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Большой проблемой образовательного процесса является быстрая утомляемость учащихся, низкая двигательная активность.

В КГУ «Общеобразовательная школа №16 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области учатся 1635 обучающихся. Из них 1567 составляют основную физкультурную группу, 53 ученика освобождены от за-

нятий физической культурой, на домашнем обучении 15 обучающихся.

Главной причиной пропусков учебных занятий также являются проблемы со здоровьем учащихся. Чаще всего ученики пропускают занятия из-за респираторных и инфекционных заболеваний. Очевидна целесообразность более глубокого и детального рассмотрения педагогическим коллективом вопроса о влиянии учебно-воспитательного процесса на здоровье школьников.

Важна правильная здоровьесберегающая организация учебного процесса, а именно:

- 1) отслеживание соответствия санитарно-гигиенических условий обучения требованиям СанПиНов: чистота в классе, оптимальность светового и воздушного, теплового режимов и др.;
- 2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
- 3) обеспечение интереса к предмету и уроку, их привлекательности;
- 4) проведение физкультминуток;
- 5) обеспечение на уроке оптимального темпа-ритма, правильного соотношения между темпом и информационной плотностью, с обязательным учетом физического состояния и настроения учащихся;
- 6) обеспечение оптимального соотношения между физическим и информационным объемом урока без информационной перегрузки учащихся;
- 7) благоприятный эмоциональный настрой;
- 8) постоянное внимание к охране зрения: рассадка учеников с учетом состояния их зрения, своевременная коррекция освещения в классе и др.;
- 9) соблюдение норм объема домашних заданий, предусмотренных СанПиНами;
- 10) разнообразие форм учебной деятельности.

**В школе №16 города Костаная проводится следующая работа по формированию здорового образа жизни у детей:**

*Физическая культура и спорт* (дни здоровья, эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, знакомство с различными видами спорта).

*Работа с родителями* (совместная систематическая работа школы и семьи, просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, информационных стендах, родительские собрания, беседы).

*Воспитание культуры поведения* (соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, культура питания, культура общения).

Образ жизни человека является главной составляющей среди причин его хорошего или плохого здоровья. Поэтому очень важно изучить отношение подростков к вопросам здоровья. Полученные в результате исследования данные помогут более эффективно планировать и проводить работу по воспитанию отношения подростков по сохранению и укреплению своего здоровья и к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы понять, насколько, дети школы №16 информированы по данной теме а также проверить, соблюдают ли они основные принципы ЗОЖ, мы провели анкетирование.

В социологическом исследовании приняли участие обучающиеся ОШ №16 с 5 по 11 классы. Опрошено 445 обучающихся. Было предложено пройти анкетирование, состоящее из 14 вопросов, которые затрагивают важнейшие составляющие здорового образа жизни.

Удалось выяснить, что больше 50% опрошенных считают необходимым придерживаться принци-

пов здорового образа жизни, но они сталкиваются с такими преградами как: недостаток времени, отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости, материальные трудности.

Исходя из полученных данных, мы можем говорить о том, что у молодежи сформировалось устойчивое мнение к положительному воздействию спорта на здоровье человека.

В новое время появляются новые опасности для здоровья. Дети много времени уделяют гаджетам, компьютерным играм, социальным сетям, что в свою очередь отрицательно сказывается на здоровье наших обучающихся. Вследствие чего самое большое количество обучающихся в нашей школе имеют заболевания связанные с нарушением зрения.

Несмотря на то, что в школе, по телевизору, в журналах и в других различных источниках говорят и пишут о вреде фаст-фуда на организм человека и дети все это знают, они продолжают его употреблять в пищу. Дети любят фаст-фуд не потому, что они не проинформированы о его вреде, а потому что получают удовольствие. Как бы мы ни относились к фаст-фуду, следует признать: он стал частью нашей жизни, однако исходя из исследования, мы можем сказать, что наши дети осознают весь вред такой еды и стараются как можно меньше её употреблять в пищу.

Проведя данное исследование можно с уверенностью говорить о том, что работа в школе по формированию здорового образа жизни обучающихся проводится на хорошем уровне. Дети получают достаточное количество информации о пользе правильного питания, соблюдение режима дня и норм гигиены, а также о физической активности.

Подводя итог всему вышесказанному можно сказать о том, что необходимо продолжать работу по формированию ЗОЖ у обучающихся, развивать морально-волевые качества, контролировать и регулировать процесс утомлённой работоспособности обучающихся во время урока, провести беседу с родителями учащихся 1 - 11 классов об обследовании детей специалистами с целью своевременного выявления того или иного заболевания, продолжать проводить мероприятия по профилактике вредных привычек у обучающихся, провести беседы с учениками о вреде компьютерных игр и гаджетов.

Эффективность организации работы школы по формированию ЗОЖ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания педагогов, медицинских работников, родителей и всего коллектива. Только совместными усилиями мы решаем поставленные задачи и добиваемся положительных результатов.

Список использованной литературы:

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 03.05.2022 г.)
2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

## Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов



**Лейченко Алёна Валериевна**, заведующая отделением физической культуры и спорта Костанайского социально-технического колледжа.

**Аннотация:** В статье проведены исследования влияния физических нагрузок на повседневную жизнь студентов, изучено их влияние на нервную систему. Рассмотрен процесс утомления и его фазы, средства восстановления организма после утомления. Изучен процесс обмена веществ и выявлено как занятия физическими нагрузками влияют на обмен веществ. Затронута тема влияния физических нагрузок на психо-физиологическое состояние студентов.

**Ключевые слова:** физические упражнения, усталость, утомление, эмоциональное состояние.

Здоровье – такое состояние организма, когда функции всех органов и систем органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезнетворные изменения. Сидячий образ жизни все более и более вписывается в повседневную жизнь студента. Условия жизни становятся всё лучше, совершенствуются технологии, из-за чего физическая нагрузка уходит на задний план. Систематические физические занятия обеспечивают не только хорошее качество мышечного тонуса, но и поддержание веса в норме, сжигая лишние калории. К тому же, они сохраняют прочность и плотность костной ткани, улучшают работу легких, печени и сердечно-сосудистой системы. Исследования показали, что физическая нагрузка улучшает гибкость и устойчивость тела, укрепляет иммунную систему, снижает риск заболеть онкологическими заболеваниями, обостряет рефлекс.

Значение физических упражнений для студента заключается не только в укреплении физического здоровья, но и положительно воздействует и на умственное развитие. Также, занятия физкультурой помогают поддерживать в норме обмен веществ. Физические упражнения – это естественные и специально подобранные комплексы движений, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Они отличаются от обычных движений тем, что имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Каждая поперечно-полосатая мышца состоит из множества волокон. Мышечное волокно обладает способностью отвечать на раздражения самой мышцы или соответствующего двигательного нерва. Мышца способна изменять свою длину при возбуждении, что опре-

деляется как сократимость. Сокращение одиночного мышечного волокна проходит две фазы: сокращение – расходование энергии и расслабление – восстановление энергии.

В мышечных волокнах во время работы протекают сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Аэробный обмен доминирует при кратковременной мышечной работе, а анаэробный – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени. Кислород и вещества, обеспечивающие работу мышцы, поступают с кровью, а обмен веществ управляется нервной системой. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию и постоянства напряжения углекислоты в артериальной крови.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам применять их в учебе, труде, социальной и других видах деятельности, а также в повседневной жизни и в семье. К таким качествам относятся дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование психической устойчивости к различным факторам внешней среды: способности к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрации.

Физические нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние. Множество исследований было проведено по изучению различной устойчивости внимания, восприятия, других сторон мышления у людей, постоянно имеющих физические нагрузки, и тех, кто ей не занимается. Устойчивость изучаемых параметров оценивалась исходя из уровня их сохранения под воздействием различной степени утомления, а также по способности сохранять работоспособность в фиксированный временной интервал. Удалось установить, что стабильность параметров умственной деятельности находилась в прямой зависимости от степени разносторонней физической подготовленности.

Утомление – это состояние, являющееся следствием напряженной и длительной работы при недостатке процессов восстановления, выражается в понижении работоспособности, нарушении координации и в субъективном ощущении усталости. Утомление несет важную биологическую функцию, являясь предупредительным сигналом возможного перенапряжения рабочего органа или организма в целом. Выделяют две фазы протекания усталости: компенсированная и некомпенсированная. Во время первой фазы не происходит заметное снижение работоспособности. Работа происходит за счет включения в деятельность студента других систем организма, которые до этого не были задействованы. Некомпенсированная фаза утомления начинается тогда, когда становится невозможным поддержание необходимой интенсивности работы даже после подключения резервных систем организма. Во время работы высокой интенсивности, что соответствует состоянию студента в период экзаменационной сессии, не соответствующей уровню непосредственной готовности организма к выполнению данной нагрузки, происходит острое утомление. Систематичное продолжение работы в состоянии утомления, неправильная организация труда, физических нагрузок, длительное выполнение работы, требующей чрезмерного нервно-психического или физического напряжения: все это может вызвать переутомление. Переутомление может вызвать забо-

левание нервной системы, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и язве желудка, сопровождаться снижением сил организма.

Поскольку умственное переутомление схоже с заболеванием, организму нужно больше времени для восстановления. Умственное переутомление является следствием того, что мозг человека способен длительное время работать с перегрузкой, не давая сигналов о своей усталости, которая ощущается только после наступления фазы переутомления. К наиболее эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: выполнение простейших физических упражнений, смена вида и рода деятельности, правильное питание, поддержание строгого гигиенического образа жизни.

К средствам физической культуры можно отнести любую двигательную нагрузку, начиная с прогулки, пробежки, выполнения элементарного комплекса физических упражнений и заканчивая регулярными занятиями в спортивном или тренажерном зале. К средствам физической культуры также относятся рекреационные ресурсы природы и гигиенические факторы. Систематические физические тренировки, выполнение комплекса физических упражнений во время напряженной учебной деятельности студентов играют немаловажную роль как средство снятия нервного напряжения и поддержания психического здоровья. Всесторонние клинические исследования людей, регулярно выполняющих физические упражнения, показывают, что систематическая мышечная деятельность усиливает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительном периоде напряженной умственной или физической работе.

С помощью сравнительного анализа показателей физического и психического состояний было выявлено, что высокий уровень агрессивности зависит от уровня физической подготовленности. Таким образом, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, что в дальнейшем будет способствовать созданию гармонично развитой личности.

Исследования эмоционального состояния людей, занимающихся физической культурой показали, что чувство радости, азарта (эмоционального подъема) чаще испытывают от занятий спортивными и подвижными играми. В то же время у студентов, занимающихся боевыми искусствами, отсутствует восприятие духовной стороны движений, а проявляются: агрессивность, ярость, жестокость. В то время как расслабление возникает в процессе занятия хореографией, а отсутствие агрессивности, злость, жестокость отсутствуют. В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни. Занятия физической культурой, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, усиливают проявление психической напряженности у студента. На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливостью.

## Роль физической культуры и спорта в развитии личности студента



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

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений.

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. При этом особенно важно подчеркнуть, что в системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды и особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и каждым.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, опрометчивая в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая, опрометчивая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания – значит не только объединить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих специфических средств и методов раскрывать потенциальные возможности человека.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой.

*Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:*

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).
2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).
3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.
5. Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.

Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. – в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы

на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры.

Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств.

Физическое воспитание - одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю, в том числе одного часа факультативного. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и т. д.), массовой физкультурной и спортивной работы во внеучебное время (секции по видам спорта, группы общей физической подготовки, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере). Программой рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая технику видов спорта.

Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

## Травматизм на занятиях физкультуры



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

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством РК порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации школы совместно с родителями учащихся.

### ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

#### *Причины методического характера.*

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений.
3. Занятие без разминки или недостаточной разминки.
4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

#### *Причины организационного характера.*

1. Отсутствие должной квалификации у учителя.
2. Проведение занятия без преподавателя.
3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности.
4. Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами.
5. Нарушение правил врачебного контроля.
6. Неблагоприятные метеорологические условия.

### ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше учащийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским



программам.

У занимающихся физической культурой в 35-40% случаев травмы связаны с ушибами на уроках легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику. Это требует от учителя большей концентрации внимания на уроках и, соответственно, большей послушности учащихся. Только одновременное выполнение этих требований позволит снизить уровень травматизма.

В начальной школе резко растет двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка, что требует от учителя возрастающего внимания за ходом урока. На правильное поведение на уроке, надежное охранение ребенка от неосторожного падения, опрометчивых поступков, ведущих к травмам также оказывает влияние воспитание родителей.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
2. при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
3. аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
4. перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
  1. убрать все посторонние и выступающие предметы;
  2. проверить чистоту пола;
  3. наличие освещения и вентиляции в зале;
  4. убедиться в исправности инвентаря;
  5. проветрить помещение;
  6. проверить температурный режим в зале;
1. учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
2. проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
3. перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
4. научить учащихся вести дневник самоконтроля;
5. проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
6. начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
7. занятие должно быть организовано согласно плану - конспекта занятия;
8. необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
9. в конце занятия провести заминку;
10. учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
11. осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
12. по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
13. не оставлять детей без присмотра во время занятия;
14. чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
15. вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
16. уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
17. при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
18. не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера, во время, и после занятий;

19. требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;

20. в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;

21. избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;

22. при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;

23. при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;

24. при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;

25. после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;

26. проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;

27. проверить верхнюю одежду учащихся;

28. напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;

29. проследить за выходом учащихся с территории школы;

30. закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;

31. обо всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

### **Внеклассная и внеурочная деятельность по физическому воспитанию**



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

Внеклассная работа отличается от учебной тем, что:

- осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;

- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;

- педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

### **Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию**

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

#### *Задачи внеклассной работы:*

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Содержание внеклассной работы**

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых, в частности на местности.

Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», и соответствующей литературы. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на утренниках, праздниках.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала, изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

### **Организация внеклассной работы**

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

На общем собрании членов коллектива выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная

программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В учебных группах секции по 15-20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах - капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива (кружка) и руководителям групп в их работе.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное - квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Кроме организации практических занятий, Совет физической культуры вместе с учителями привлекает учащихся к работе по устройству новой спортивной площадки; организует изготовление простейшего инвентаря; проводит спортивные соревнования, физкультурные праздники, выступления на утренниках и других мероприятиях; помогает врачу и учителям в пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся и родителей и т. д.

Эффективность внеклассной работы обеспечивается при соблюдении следующих условий:

- тесная связь с учебной работой (преемственность содержания, организационно-методические приемы и т. д.);
- доступность занятий и разнообразие форм, обеспечивающих включение в физкультурно-спортивную деятельность широкого контингента учащихся;
- преемственность принципов и методов всей системы внеклассной образовательной-воспитательной работы при широком участии ученического актива;
- привлечение родителей и шефов к материально-техническому обеспечению условий для занятий, к руководству секциями, командами;
- четкое руководство со стороны администрации и учителей деятельностью школьного коллектива физической культуры.

Высокий познавательный интерес немаловажен без организации внеурочной деятельности. Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Создана система внеурочной деятельности по физическому воспитанию, которая включает в себя различные формы работы. Основными формами являются занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.



«Чтобы сделать ребёнка умным, рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо (франко-швейцарский философ, писатель и мыслитель)



ISSN 2310-693X



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