

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Эсова А.С.

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.

Варакина Т.В,
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

ӨЗІКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **А.Б. Ергазин.** Дене шынықтыру пәні бойынша за-
манауи сабақ

5 **П.А.Редькин.** Туристско-краеведческая деятельность как
средство физического воспитания в школе

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО

6 **А.С.Марченко** Игра как средство отбора для занятий лег-
кой атлетикой

8 **Д.Б.Сакаев.** Казахская национальная игра «Асык ату», ее
разнообразие и ценность

9 **И.А.Рябова.** Нетрадиционные формы обучения на уроках
физической культуры

10. **А.Н.Сакаев.** Роль и значение: спортивных секций в шко-
ле

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

12 **К.А.Калиев, А.С.Конуспаев.** Особенности обучения
подводящим упражнениям в секции гиревого спорта на базе
общеобразовательной школы

13 **Ю.В.Королёв.** Развитие индивидуального стиля работы с
учащимися с особыми образовательными потребностями во
внеурочной деятельности

15 **А.Ж. Садыков.** Дене шыңықтыру сабағында топтық
жұмыстар арқылы ұлттық спортқа тәрбиелеу

17 **З.М. Волкова.** Использование домашних заданий на
уроках физической культуры

18 **Д.В. Хыркияла.** Выявление одаренности школьника на
уроках физической культуры и во внеурочной деятельности

21 **Л.Г. Шарунова.** Индивидуальный подход в развитии и
укрепление опорно-двигательной системы и основного мышечного корсета для начальной физической подготовки младшего звена

Дене шынықтыру пәні бойынша заманауи сабақ



Ергазин Аят Балтабаевич, Лисаковск қаласы
«№3 Жалпы білім беру мектебі» дене шынықтыру пән
мұғалімі.

Қазіргі білім беру саласы білім беруден ауысу кезеңін бастан кешуде, алдымен «адамзат жасаған білімнің барлық мөлшерін игеру», оның барысында өзін-өзі анықтауға және өзін-өзі жүзеге асыруға қабілетті және қызмет процесінде азаматтық қоғам мен құқықтық мемлекеттің тұтастығын сақтайтын адам қалыптасады.

Мұғалім бүкіл сыныппен фронтальды жұмыс істейтін тәжірибе өткенге айналды. Көбінесе сабақта жеке және топтық жұмыс түрлері ұйымдастырылады. Мұғалім мен оқушы арасындағы авторитарлық қарым-қатынас стилі біртіндеп жеңіледі.

Қазіргі білім беру жүйесінің маңызды міндеті - оқушылардың белгілі бір пәндер шеңберінде нақты пәндік білім мен білік дағдыларын дамытып қана қоймай, «оқуға үйрету» құзыреттілігін қамтамасыз ететін әмбебап білім беру іс-әрекеттерінің жиынтығын қалыптастыру.

Қазақстан Республикасында білім берудің жаңартылған мазмұнына көшкеннен кейін дене шынықтыру сабағын жаңғыртуға тура келді, шынында да, қазіргі сабақта мұғалім оқушыны оқытып қана қоймайды, енді оқушы оқу процесінде «үйренуге» және өз іс-әрекеттерін талдауға, өзін ғана емес, сыныптастарын да бағалауды да үйренеді, оқудың жаңа амал тәсілдерін табады. Сөзсіз мұның бәріне мұғалім ықпал етеді, бірақ қазіргі оқу процесі соншалықты өзгерді.

Егер бұрын сабақта дәстүрлі әдіспен оқитын оқушының өз сөзі болмай және мұғалім тапсырған тапсырмаларды ғана орындаса, бүгінгі таңда әр оқушы сабақта өз іс-әрекеттерін талдап, өз ойларын нақты жеткізе білуді, дұрыс бағытта жұмыс істеп жатқанына көз жеткізу арқылы ол өз қателіктерін зерттей отырып, оларды түзетеді.

Жаңартылған білімге көшкеннен кейінгі қазіргі дене шынықтыру сабағының жалғыз кемшілігі сабақтың мотор тығыздығының төмендеуі. Өйткені, дене шынықтыру сабағы-бұл ең алдымен белсенді сабақтың түрі, ол балалардың денсаулығын сақтауға бағытталған.

Сабақтың мотор тығыздығын мектепте дене шынықтыру сабағының сағаттарын көбейту арқылы арттыруға болады. Аптасына 3 сағат, физикалық белсенділікке назар аудару міндетті минималды сағат

саны. Қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағын өткізу кезінде баланың өзін-өзі талдауына, кері байланысқа, бағалауды жариялаумен өзін-өзі бағалауға көп уақыт бөлінеді. Ия мұның бәрі сабақта болуы керек, бірақ сабақ 40 минут емес, егер 1 сағат 20 минут берілсе, онда сабақтың өнімділігі әлдеқайда жоғары болар еді.

Бүгінгі таңда біздің елімізде пандемия кезінде біз қашықтықтан оқытуға тап болдық. Қазіргі білім қашықтықтан оқытуды қарастырады, бірақ пәндердің ерекшелігін ескеру қажет, ал дене шынықтыру белгілі бір тәсілді қажет етеді, басқа оқу пәндерінен айырмашылығы, мұнда сырттай тест тапсырмаларын орындаумен шектелу мүмкін емес. Карантин кезінде үйде өзін-өзі оқшаулау жағдайында, физикалық белсенділікті мәжбүрлі түрде шектеу жағдайында мотор белсенділігі ең өзекті болып табылады.

Барлық мұғалімдер үшін қашықтан оқыту жүйесі жаңа болды. Жаңа тәсілдермен сабақ беруге, жаңа тәсілдерді іздеуге және балалармен мүлдем басқаша байланыс орнатуға тура келді. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі бола отырып, оқушы мен оқытушының тікелей байланысы қайда және қалай болуы керек, дұрыс жабдықталған бөлме, түгендеу және басқа да көптеген іс-шаралар, ең өзекті мәселе болды.

Басында қашықтықта сабақ беру мүмкін емес сияқты көрінді, мысалы, балаларды сақтандыруды жүзеге асыру және нормативтерді қабылдау мүмкін болмады, бірақ оқу бағдарламасын редакциялау арқылы, қалыптасқан жағдайға байланысты қашықтықтан оқытудың жағымды жақтары да табылды.

Қазіргі дене шынықтыру сабағын бағалаудың маңызды критерийлерінің бірі сабақта мотор тығыздығының жоғары деңгейі, бірақ дене шынықтыруды оқыту теориялық материалдың үлкен көлемін қамтиды, осыған байланысты мұғалім теориялық материалды ұсынудың жаңа формаларын іздеуі керек. Әр спорт залында интерактивті тақтаны, проекторды, компьютерді және т. б. Орналастыруға мүмкіндік жоқ. Әрине, мұғалімдер бұл жағдайдан шығудың жолын табады және сабақтарды практикалық және теориялық деп бөледі, бұл кабинеттердің жетіспеушілігінен пайда болған проблема деуге болады. Біздің ойымызша, қашықтықтан оқыту технологияларын қолдану бұл мәселені тиімді шешуге мүмкіндік береді. Өз жұмысымда өзімнің цифрлық білім беру ресурстарын (ББЦР) немесе интернет желісінің педагогикалық қоғамдастықтарында орналастырылған материалдарды пайдаланамын.

Сондай-ақ, интернет-ресурстар қашықтықтан оқыту және білімді бақылау үшін бірқатар мүмкіндіктерді ұсынады, мысалы: жаттығу техникасын көрсету суреттерді салу, бейне және аудио файлдар, мақалалар, құжаттарға интерактивті тапсырмалар немесе электронды оқулықтар мен кітапханаларға сілтемелер қоса аласыз. Білімді тексеру, жаттығулар мен бақылау тестілерін жасау хабарламаларымен алмасу, мұғалім үшін дене шынықтыру теориясын оқытуда шығармашылық ізденістер мен идеялардың үлкен бағытын ашады.

Қашықтықтан және ақпараттық технологияларды қолдану дене шынықтыру мұғаліміне дидактикалық арсеналды кеңейтуге мүмкіндік береді, әртүрлі формалар мен әдіс-тәсілдерді пайдалана отырып оқушылардың пәнді оқуға деген қызығушылығын арттырады, таным процесін қызықты етеді, оқушылардың ой-өрісін кеңейтеді, пәнді оқуға деген ынтасын қызығушылығын арттырады.

Бірақ қашықтықтан оқыту дене шынықтыру

бойынша стандартты сабақтарды алмастыра алмайды. Онда оқушы үлкен физикалық жүктеме алады, ол денсаулық сақтау факторын көтереді, физикалық қасиеттер мен дағдыларды арттырады, сабақтың әлеуметтік жағы және тағы басқалар. Бірақ уақытша шара ретінде бізге жаңа нәрселерді үйрете алады және сол қасиеттерді үлкен жетістікпен тәрбиелей алады, олар әдеттегі оқу процесінен де нашар болуы мүмкін. Ең бастысы-бұл жағдайды дұрыс пайдалана білу!

Туристско-краеведческая деятельность как средство физического воспитания в школе



Редкин Павел Александрович, учитель физической культуры КГУ «Приреченская общеобразовательная школа отдела образования Денисовского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Туристское путешествие или поход являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Юные туристы совершают учебные и тренировочные походы по родному краю, приобретают необходимые навыки. В начальный период обучения учащиеся приобщаются к коллективному труду, приобретают умение самостоятельно решать вопросы самообслуживания, оказания доврачебной помощи, организации туристского быта.

Более полным представляется определение, в котором детско-юношеский туризм трактуется как средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, эстетический, физический, патриотический, интернациональный, интеллектуальный.

В походе юные туристы знакомятся с богатством родной природы, историческими и культурными памятниками, с жизнью страны. Они учатся находить новое, прогрессивное, видеть отмирающее, уходящее. Не пассивными, равнодушными наблюдателями, а активными борцами воспитывает их правильная позиция педагога и туристского коллектива. Туристско-краеведческая деятельность вводит подрастающее поколение в социальную (макро) среду, что значительно ускоряет процесс его воспитания.

Данное направление стало для меня интересным, поэтому в 2016 году в Приреченской средней школе был образован факультатива «Юный турист».

Основной целью которого стало совершенствование интеллектуального, духовного, физического и экологического развития учащихся. Изучая основы спортивного туризма и его видов, мы выбрали для себя основной деятельностью походы. Ведь именно они дают возможность изучения родного края, приобретения навыков самостоятельной деятельности. Вместе с детьми мы разработали два туристских маршрута с исследованием природных и исторически значимых мест нашего региона.

Первый маршрут протяженностью 30 км (село Приреченка – водохранилище Желкуар) и второй, 15 км (село Приреченка – станица Константиновская). Подготовкой к походу послужили как специально физическая, так и теоретическая подготовка. В данных походах дети изучили природу родного края, укрепили здоровье, по пути движения проводили экологические акции, собирали мусор. За время похода дети приобрели такие качества как трудолюбие, дисциплина, взаимовыручка, любовь к малой Родине.

Наш труд не остался незамеченным, и уже в 2021 году на базе нашей школы был открыт кружок «Юный турист» от КГУ «Дом творчества» отдела образования акимата Денисовского района. Разработав программу кружка мы последовательно стали изучать спортивный туризм, со всем его многообразием. Здесь мы поставили для себя следующую цель - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачей нашей группы стало подготовиться к спартакиаде школьников по туристскому многоборью. С детьми мы изучили технические этапы прохождения препятствий на естественном рельефе (в зимний и летний периоды), в спортивном зале, занимались вязкой узлов и т.д. В зимний период большое внимание уделяли лыжной подготовке, совершали однодневные лыжные походы с применением этапов спортивного туризма (тропление лыжни, траверс лавиноопасного участка, преодоление чащобного участка и другие). В летний период совершили поход по маршруту в 30 километров, разработанному выпускниками школьного кружка «Юный турист» 2018 года. В 2021 году на областной зимней спартакиаде школьников туристская команда нашей школы приняла участие в зимнем туристском многоборье, где заняла почетное второе место. Также принимали участие в летнем туристском многоборье. Неоднократно занимали призовые места в районных туристских слетах. Развивать данное направление в нашем районе, прививать интерес к данному виду спорта было и остается нашей главной задачей.

Ведь сейчас наши пешеходные туристы – универсально подготовленные учащиеся. Они владеют элементами многих видов спорта: ориентирования и тяжелой атлетики (вес рюкзака достигает большого веса), легкой атлетики (ходьба на длинные дистанции) и скалолазания, плавания (при организации переправ) и гимнастики (при преодолении навесных переправ). Кроме туристско-технических, они также владеют навыками оказания первой медицинской помощи, они: биологи, ботаники и краеведы, историки и геологи, фотографы и кинооператоры.



Игра как средство отбора для занятий легкой атлетикой



Марченко Александр Сергеевич, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа имени М.Маметовой отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Применение тестов для отбора детей и подростков, способных для занятий легкой атлетикой, по-настоящему одаренных, имеет большое значение. При этом речь идет не о тестах, дающих, например, представление об общей и специальной тренированности, а о тестах, которые дают представление о способности новичка в дальнейшем успешно осваивать избранный им вид легкой атлетики. Поэтому рационально использовать игры – тесты. Известно, что в игровой деятельности индивидуальные особенности как детей, так и взрослых проявляются особенно ярко. Понятно, что, поскольку человек в игре «раскрывается», он наиболее доступен для наблюдения. Составляя и подбирая игры – тесты, важно предусматривать в них условия, которые могут раскрыть личность в возможно полной мере. С этой целью применяются, как правило, несколько (4-6) игр с разной двигательной характеристикой. В одной игре выявляется общая двигательная активность занимающегося, в другой – точность мышечно-двигательных восприятий. Применяются игры – тесты и для определения показателей внимания, координационных способностей, эмоциональных реакций. Не исключено применение подвижных игр и эстафет в виде контрольных упражнений, тестов и в практике спортивного совершенствования. Сочетая учительскую и тренерскую деятельность, я тщательно продумываю и подбираю игры, которые мне помогают сделать отбор детей в секцию легкой атлетики, применяя их на уроках физической культуры. Ниже хочу привести пример некоторых игр.

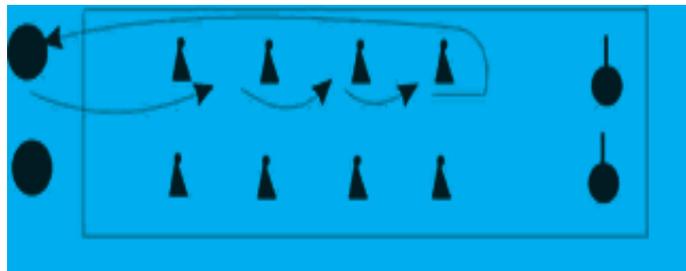


№1. Перегони мяч

Описание: Количество играющих 20-25 чело-

век. 1 баскетбольный или набивной мяч, 20 малых мячей. Играют две команды, располагаясь в ударной зоне. Бросками малых мячей из ударной зоны, выбить баскетбольный мяч в зону соперника.

Правила игры: Малые мячи можно подбирать во время игры, выбегая до средней линии и возвра-

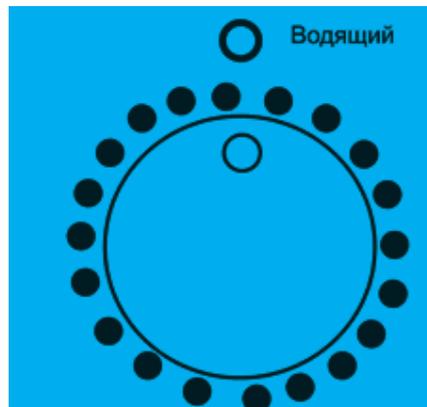


щаться в ударную зону. За выбитый мяч команда получает 1 очко, партия длится до 10-15 очков. За нарушение очко снимается.

2. «Эстафета с кеглями».

Описание: участвуют 2- 4 команды 10-12 человек. Первый бежит к кеглям, по очереди заваливает их набок, оббегает стойку, бежит к команде, передает хлопком ладони эстафету очередному. Второй участник бежит и ставит кегли (один заваливает, другой ставит). Чья команда быстрее закончит эстафет, та побеждает.

Правила: обязательно свалить все кегли. Раньше времени навстречу выбегать нельзя.

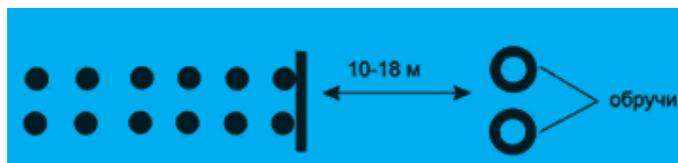


Варианты: игрок одной рукой ведет мяч у кегли ведение на месте, второй рукой заваливает кеглю-на-финише передает мяч очередному.

3. «Обгони кольцо».

Описание: две команды. Одна сидит на скамейке, другая стоит за кругом, лицом внутрь. Одна команда передающая - другая «бегуны». По сигналу игроки передают кольцо по кругу, бегун бежит за кругом, стараясь обогнать кольцо.

Правила: Если «бегун» обгонит кольцо; команда получает очко, команда быстрее передает кольцо - получает очко; игроки по очереди выходят



со скамейки, когда все игроки пробегут - команды меняются местам. Игра идет на очки, чья команда

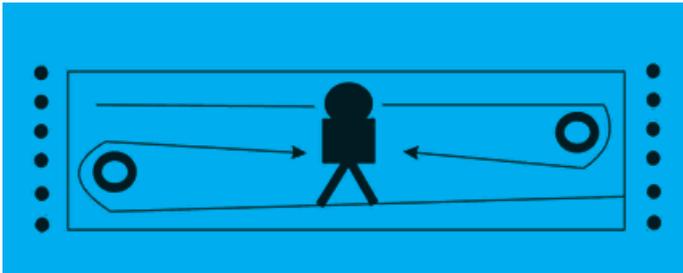
больше наберет очков.

4. «Челночная эстафета».

Описание: Участвуют 2-4 команды (6-8 человек в команде). У каждого игрока в руках фишка (кубик). Игроки команды бегают в порядке очереди и складывают фишки в свой обруч, затем первый игрок, бегая, челнок носит по одной фишке, передает впереди стоящему в команде, тот передает по колонне назад. Затем команда опять складывает фишки. Второй игрок носит по одной и т.д. Чья команда быстрее закончит эстафету, та побеждает.

Правила: передавать фишку указанным способом, раньше времени не выбегать.

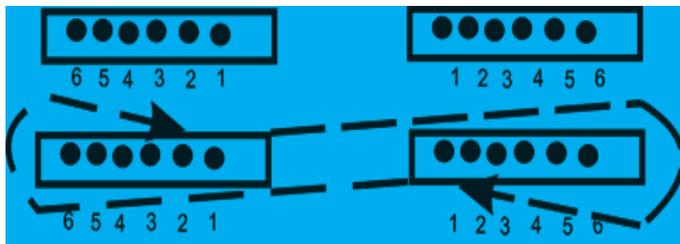
5. «Сбей мяч».



Описание: Козел, набивной мяч (1 кг). Игра идет на очки. По вызову руководителя, игроки с одинаковыми номерами в команде, бегут к поворотным стойкам: один - слева, другой - справа. Оббегают стойки, бегут к мячу, сбивают. Кто первым коснулся мяча, приносит команде очко, затем вызываются другие номера и т.д.

Правила: внимательно слушать свой номер. Меняться номерами нельзя. Вариант: можно играть без козла, сбивать ногой (мяч, кеглю, городок).

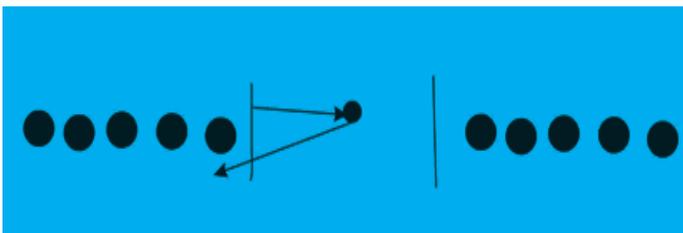
6. «Вокруг гимнастической скамейки»



Описание: Две команды сидят на гимнастических скамейках в встречных колоннах, у направляющих первых групп – эстафетные палочки. По сигналу бегут к противоположным скамейкам, сгибают их слева направо и, прибежав, к направляющим вторых групп, передают палочки. Те выполняют тоже самое.

Правила: бежать в строго заданном направлении. Побеждает команда, быстрее поменявшаяся местами, или снова игроки окажутся на своих местах.

7. «Челнок прыжковый».

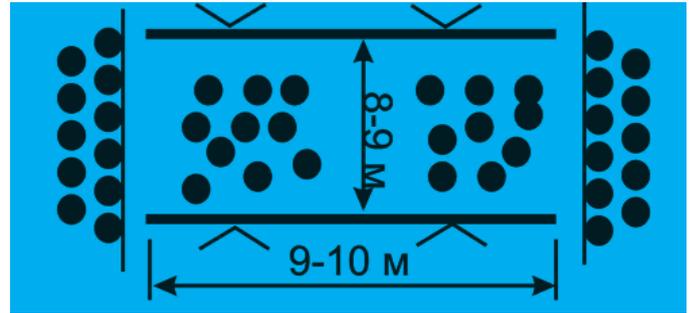


Описание: Команды стоят во встречных колоннах, прыгают с/м толчком двух ног в порядке очереди, с места приземления соперника. Результат фиксируется по пяткам. Чья команда дальними прыжками отодвинет дальше другую команду от линии старта

побеждает.

Правила: после прыжка стараться не подвигать себя вперед. Приземляться двумя ногами.

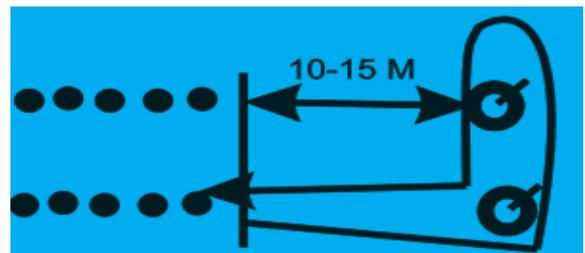
8. « Два огня»



Описание: Площадка ограничена бортиками из гимнастических скамеек. Игроки, стоящие за линиями, катают (3-4 набивных мяча 1-3 кг) с одной стороны на другую, стараясь задеть ноги игроков на площадке. Последние стараются увернуться, перепрыгнуть через катающиеся мячи.

Правила: Игрок, задевший мяч, выбывает из игры. Играют на время. Чья команда быстрее выбьет всех игроков-побеждает.

9. «Захвати кеглю»



Описание : По сигналу первые игроки из команд бегут к своим кеглям, оббегают, бегут к чужой, оббегают ее, берут ее несут в свое резиновое кольцо, ставят, бегут в команду и т.д. Если окажется, что в кольцо стоит кегля, игрок ложит её около кольца, ставит свою кеглю. Чья команда закончит быстрее эстафету-побеждает.

В заключении хотелось бы сказать, что игры являются своеобразными прикидками, позволяющими судить о развитии необходимых качеств легкоатлета, формировании нужных навыков, выявлении скоростных показателей. Именно в игровой деятельности ребенок раскрывает свой потенциал.

Казахская национальная игра «Асык ату», ее разнообразие и ценность



Сакаев Дархан Бауржанович, учитель физической культуры КГУ «Школа - гимназия № 3 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Национальная игра рождается в результате закономерности жизнедеятельности каждого народа. Национальные игры казахов тесно связаны с животноводством, с кочевым образом жизни. Для игры в асыки использовали косточки мелкого скота - овец и коз. Каждая игра в асыки имеет свои этапы: начало, кульминацию, победу, завершение. Есть свои правила и законы. Предусмотрены и наказания, и призы. Возможно и такое, что все отдадут свои асыки победителю. Этим игра интересна. В игре в асык могут принять участие все желающие, ограничений не существует и она имеет глубокое социальное значение.

Асык ату – одна из древнейших игр кочевников. По мнению ученых-этнографов, она появилась на территории Казахстана еще в первом тысячелетии до нашей эры и связана с животноводством и охотой.

Для того, чтобы играть в асыки, не нужно дорогого снаряжения, сложной экипировки и особых условий. Главное – вооружиться косточками коленного сустава животных (чаще – мелкого рогатого скота: барашка или козы), и иметь свободную площадку, где можно их расставить. В последние годы интерес к асык ату растет, особенно после того, как Национальный олимпийский комитет Казахстана официально признал эту игру видом спорта. Асык ату можно смело назвать общим национальным наследием всего казахского народа. В декабре 2017 года казахская игра в асык ату вошла в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. В Республике Казахстан организована Республиканская Федерация игры в асыки, ежегодно проводятся национальные турниры.

Игра в асык ату делится на несколько видов, каждая игра дополняет и развивает следующую, но друг друга не повторяет.

Рассмотрим правила игры асыков.

Чтобы понять правила игры, нужно разобраться, а что же это за костяшка и откуда ее берут.

Асык - это кость коленного сустава овцы, барана, козла.

Основные виды асыков:

Кеней, кентай - мелкие асыки овцы или козы. Сзвучный со словом «кйшкентай»- маленький.

Сақа - биток, самый главный, крупный и тя-

желый асык. Чаще всего кость крупного барана или архара.

Ешкімер - асык козы. Обычно самые мелкие и легкие.

Қойлақ - асык барана. Самый распространенный вид асыка.

Құлжаз - асык самца архара.

Топай, сомпай- асык коровы.

Шүкейт- асык газели.

Оңқай - асык с правой ноги животного, солақай - с левой.

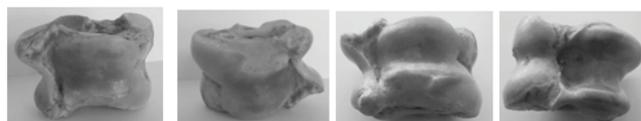
Существуют 4 основных положений асыков, соответствующих четырем граням кости:

1.Алшы - положение асыка на одном из ребер, при котором вогнутая грань асыка с углублением смотрит вверх. Первая по значимости позиция.

2.Тәйке - положение, противоположное алшы. Более ровная грань асыка смотрит вверх. Вторая по значимости позиция.

3.Бүк - положение асыка плашмя, при котором выпуклая сторона смотрит вверх. Третья по значимости позиция.

Шік - положение асыка плашмя, при котором вогнутая сторона смотрит вверх. Четвертая по значимости позиция (рис.1).



Алшы

Тәйке

Бүк

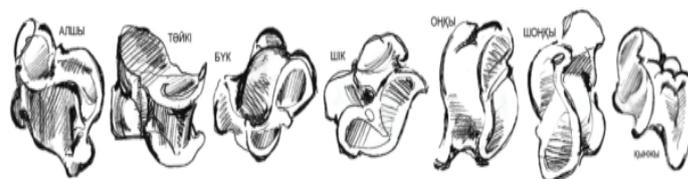
Шіге

Три дополнительных положения:

онқы - вертикальное положение асыка, при котором острые «рога» лежат снизу,

шоңқай - положение, противоположное онқы

кынжы (или жантай) - положение, при кото-



ром асык балансирует на острой грани (рис.2).

У игр с асыками есть некоторые общие правила:

□ все игры в асыками подразумевают участие нескольких игроков;

□ положение алшы всегда наиболее выигрышное, поэтому, кидая асык, нужно стараться «положить» асык именно в это положение;

□ очередность броска между игроками определяется жеребьевкой: игроки одновременно кидают свой биток сақа (либо один игрок собирает все битки, и выбрасывает на землю). Игру начинает тот, чей сақа выпадет в положение алшы. Если битки нескольких игроков выпадут в положении алшы, то право первого броска разыгрывается между ними.

□ за единицу измерения «табан» всегда берется расстояние, равное длине стопы именно бьющего игрока, тем самым соблюдая принцип справедливости.

□ все асыки ставятся на линию - «кон».

«Уш табан» (три стопы). Асыки выставляются в ряд - на расстоянии одной стопы друг от друга. Этот

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ряд называется «кон». Очередность броска определяется описанным выше правилом. Главная цель игры - выбить асыки на расстояние более чем три стопы (табан). В этом случае, игрок забирает выбитый асык себе. Если расстояние, на которое улетел асык, меньше чем три стопы, выбитый асык остается лежать на месте. Игра начинается со стартовой линии, но каждый последующий удар начинается с того места, куда упал сақа.

«Шеңбер жасап ату» (круг). Вокруг кона чертится круг. На расстоянии 3-4 метров от круга игроки стреляют по асыкам на кону, стараясь выбить асыки за пределы круга. В случае попадания, игрок забирает себе асыки, выбитые за круг, и продолжает стрелять по асыкам в круге. Если при броске он не выбивает асыки из круга, бросает уже следующий по очереди игрок. И так до полного отсутствия асыков в круге.

«Хан талапай» (ограбление хана). Это игра для самых маленьких. Игроки садятся полукругом перед ведущим. Ведущий собирает все асыки и со словами «Хан талапай!» раскидывает их перед игроками. Задача игроков - собрать наибольшее количество асыков. Игра учит маленьких детей счету.

«Омпы». В эту игру могут играть от 2 до 10 игроков. Рисуются 2 черты, а между ними ровно по середине проводится линия. На этой линии будет кон. Каждый из игроков ставит на кон по 2 асыка. В центр кона ставится один асык в положении «омпы». А теперь, выстроившись у черты, по очереди выбиваются своим асыком асыки на кону. Выбитые асыки игрок забирает себе. Тот, кому удается выбить «омпы», забирает себе все асыки на кону. Тот, у которого окажется больше, чем у всех, количество асыков, будет победителем в этой игре.

«Хан алшы». В этой игре могут принимать участие от 5 до 10 игроков. Потребуется достаточное количество асыков. Асык красного цвета будет «ханом». Выбирается ведущий, он должен собрать все асыки в горсть, затем бросить их перед остальными игроками, сидящими по кругу. Затем внимательно посмотреть, какой стороной выпал «хан». Если асык «хан» выпал стороной «бук», «шик» или «таба», то ведущий должен указательным пальцем, при помощи большого пальца выбить близлежащие асыки. Выбитые асыки он забирает себе. Нужно не забывать, что «хана» можно выбить лишь самым последним асыком, который выпал той же стороной, что и сам «хан».

Если ведущий случайно заденет другие асыки рукой или асыком, то право вести игру переходит к другому игроку. Если «хан» выпадает стороной «алшы», то каждый из игроков должен постараться заполучить его себе. Тот, кому попадет «хан», и будет победителем. Следующую игру начинает победитель. Глядя на такое разнообразие видов игр с асыками, можно предложить, что в своё время они были по-настоящему увлекательными, азартными и широко распространёнными в обществе. Однако в любом случае эта древняя казахская игра - лучшая альтернатива смартфонам и другим гаджетам. Главное, что такие игровые занятия дети воспринимают на ура. Учителя физической культуры помогают сохранять народные традиции.



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

«Человек от природы полон жизни, любит движение и деятельность и нуждается только в благо-разумном водительстве».

Ян Амос Коменский

К традиционным занятиям принадлежат уроки изучения нового материала, закрепления знаний, умений и навыков, проверки и учёта приобретённых знаний, умений и навыков, анализа контрольных работ, обобщения и систематизации выученного, повторение темы и раздела. Наряду с этими формами обучения в последнее время широко используются и нетрадиционные или нестандартные. Это, в частности, зачёты, конкурсы, интегрированные уроки, различные игровые уроки, соревнования, мини турниры, флешмобы, уроки с использованием технических средств, мультимедиа и т.д. Благодаря которым, студенты быстрее и лучше усваивают учебный материал.

Ориентация современного колледжа на гуманизацию процесса образования и разностороннее развитие личности обучающегося предполагает, в частности, необходимость гармоничного сочетания собственно учебной деятельности, в рамках которой формируются базовые знания, умения и навыки, с деятельностью творческой, связанной с развитием индивидуальных задатков обучающихся, их познавательной активности, способности самостоятельно решать нестандартные задачи и т.п. Активное введение в традиционный учебный процесс разнообразных развивающих занятий, специфически направленных на развитие личностно-мотивационной и аналитико-синтетической сфер обучающихся, является в этой связи одной из важных задач педагогического коллектива. Введение в колледже программы нетрадиционных методов преподавания имеет цель расширить учебный процесс и, не отрываясь от проблем обучения и воспитания, развить личностные качества обучающихся. Проблема развивающего обучения сегодня настолько актуальна, что нет, пожалуй, ни одного учителя, который не задумывался бы над ней.

Развивающее обучение - особый вид нетрадиционного обучения, характеризующийся специфическим подходом к определению и реализации целей, его содержания, технологии взаимодействия участников учебного процесса, к которым относятся нестандартные уроки.

Нестандартный урок - это интересная, не-

обычная форма предоставления материала на занятии. Она призвана наряду с целями и задачами стандартных уроков, развить у обучающегося интерес к самообучению, творчеству, умение в нестандартной форме систематизировать материал, оригинально мыслить и самовыражаться. На таких занятиях обучающиеся не просто развиваются, а пытаются донести с помощью ярких и запоминающихся презентаций и другого вместе с учителем основной материал урока. Таким образом, они принимают активное участие в ходе урока.

Многообразие типов нестандартных уроков позволяет использовать их на всех ступенях образования детей и на разных предметах. А внедрение новых технологий в учебный процесс – компьютеризация колледжей, оснащение колледжей проекторами – позволяет придумывать новые нестандартные уроки.

При проведении занятий я избегаю штампов и стандарта, использую элементы нового, которые оживляют занятия. Например, строю обучающихся по диагонали или с направляющим на левом фланге, а также в две шеренги или на новом месте.

Общеразвивающие упражнения на месте студенты выполняют неохотно. Поэтому нужно проводить разминку в движении, с различными предметами, в парах, под музыку.

При проведении основной части урока я рекомендую использовать различные игровые методы: метод круговой тренировки, соревновательный метод и мини-турниры.

Один из них это интегрированные игры, представляющие собой совокупность творческих (знаний) занятий и действий, направленных к единому педагогическому результату. Особенности таких игр в том, что они воспитывают патриотизм, чувства товарищества, долга, благородства, правил здорового образа жизни, основ безопасности жизнедеятельности, этикета.

К нетрадиционным формам проведения занятий можно отнести использование на уроках элементов восточных единоборств, нетрадиционной гимнастики, йоги, борьбы, шейпинга, спортивной аэробики, спортивных танцев, флешмоба.

Танцевальная аэробика для девушек сможет обеспечить в большей мере реализацию принципов лично ориентированной педагогики, ибо они действуют самосовершенствованию и самореализации личности.



Ритмическая гимнастика, или аэробика, – это одна разновидность гимнастики. Это сложнокоординированный, эстетический вид спорта, который включает в себя органическое соединение спорта и искусства, творческий компонент и фактор новизны, единство движений и музыки.

Аэробика является доступным, высокоэффективным эмоциональным видом спорта и видом оздоровительной физической культуры. Кроме этого, она способствует повышению физической работоспособности, создает ощущение физического и психического расслабления, развивает чувство ритма и темпа, грациозность, элегантность и дает занимающимся

возможность чувствовать себя увереннее и сильнее, а чувство удовлетворенности повышает интерес к занятиям, благодаря чему волевые усилия не ослабевают, а укрепляются.

Сегодня считаются очень модными системами и популярными такие ее виды: фанк-аэробика и хип-хоп (танцевальная аэробика в стиле негритянских и бразильских танцев); слайд (аэробика, основанная на скользящем шаге); степ-аэробика (аэробика на специальной платформе); тай-бо и ки-бо (аэробика с элементами восточных единоборств); фитбол-аэробика (аэробика на больших специальных шарах); пилатес (направление балетной гимнастики, в основе которой лежит постулат осознанности движения); капоэйра (бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой; и т.д. Количество новых видов аэробики растет с каждым годом (например: кор-аэробика, А-бокс, пилатес, боди-балет, силовой тренинг, тер-аэробика).

Нетрадиционные формы уроков надо ввести в систему и тогда полезность их будет видна, случайно проведенные уроки не дадут полной отдачи. Надо экспериментировать, больше давать обучающимся самостоятельности, это помогает им преодолеть страх при выполнении сложных физических упражнений, даже тех, которые они часто, не могут сделать по заданию учителя. Такие уроки не только позволяют студентам быстрее и лучше усваивать учебный материал, но содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности обучающихся и прививает им любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Роль и значение: спортивных секции в школе



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

В нашей стране на протяжении долгого времени присутствует нехватка квалифицированных специалистов в области образования, и педагоги физической культуры тому не исключение. Причины этого могут быть в следующих аспектах:

– утрата прежнего обеспечения в материально-техническом плане, особенно в организациях

высшего образования,

- устаревание технического оборудования,
- нехватка квалифицированных преподавателей,
- слишком быстрый рост различных технологий.



В добавок к этому существует огромный поток выпускников высших учебных заведений и колледжей, из огромного пласта выпускников нет возможности производить качественный отбор. Ведь в реалиях нашего времени не многие хотят продолжить работу в организациях образования.

В современном образовании можно способствовать выбору будущей специальности через систематические занятия в спортивных секциях. Одним из решений может стать посещение различных секций в школе, данные секции в последующем могут быть продолжением в обучении в различных спортивных секциях при детских спортивных школах. На данном этапе они с ранних лет могут раскрыть свой потенциал в полной мере и добиться высоких достижений, где в последствии ученика готовят к жизни после школы в современном обществе.



Различные кружки по видам спорта можно открывать в уже раннем возрасте, ведь у детей начальной школы большая потребность в двигательной активности, огромный интерес к занятиям спортивными играми как баскетбол, волейбол, футбол и т.п. Изучая на практике, спортивные игры ученики становятся дружнее ведь их объединяет общая цель: научиться играть.

В общеобразовательной школе №19 отдела образования города Костаная, ведется большое количество спортивных секций, такие как: Баскетбол, Волейбол, Футбол, Настольный теннис, и подвижные игры для начального звена с элементами волейбола и легкой атлетики. Спортивные секции в среднем и старшем звене проводятся отдельно для мальчиков и девочек, что способствует более качественному преподаванию и самое главное усвоению полученных навыков.

При разработке практических занятий необходимо уделять большое внимание подводящим играм, где дети в процессе игры общаются, развиваются, учатся, и продуктивно проводят свое свободное время. В процессе обучения всегда необходимо про-

водить уроки-соревнования, в процессе которого ученики показывают между собой свои умения и навыки. Все это поможет развитию гармоничной личности, которая в будущем сможет найти решения в сложившейся перед ними ситуации.

В ходе обучения в спортивных секциях всегда стоит задача: участие в спортивных состязаниях, мероприятиях, соревнованиях. Тут всегда стоит выбрать правильную стратегию участия в том или ином мероприятии, где-то необходимо участвовать, в некоторых побеждать. Методом проб и ошибок можно найти правильную тактику, чтобы все участники процесса обучения были удовлетворены своими достижениями. Глядя со стороны все просто: всегда нужно быть готовым к участию, держать себя в тонусе для победы и не расслабляться.



Ученики помимо посещения спортивных секции в школе, всегда участвуют в различных соревнованиях на уровне города или Костанайской области. Долгие годы в школе проводятся спортивные секции, где учителями и учениками проделана большая работа. Многие из учеников до сих пор продолжают учиться школе, другие уже поступили в колледжи или ВУЗы, но неизменно одно, что процесс занятия в спортивных секциях идет без остановки. Ежегодно в каждую спортивную секцию записываются примерно 20-25 человек. В прошлом учебном году, как и предыдущем часть занимающихся выбрало педагогическую специальность, поступив в колледжи города Костаная и ВУЗы нашего города.



Из года в год, количество учеников, занимающихся в спортивных секциях, растет, а значит в будущем нас ждем большое количество носителей тех знаний, которые мы в них вкладываем, что несомненно должно радовать. И не последнюю роль играют в этом педагоги физической культуры, занимающиеся с учениками в спортивных секциях.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПОДВОДЯЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ В СЕКЦИИ ГИРЕВОГО СПОРТА НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

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

При подготовке и организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки по гиревому спорту на базе общеобразовательной школы в соответствии с нормативными документами и законодательными актами Республики Казахстан одним из главных направлений определено внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий. На начальном этапе - обучения гиревому спорту с учетом возрастных особенностей, навыков и физической подготовленности учащихся особое значение приобретает качество выполнения специальных упражнений по гиревому спорту в процессе разминки, основной части тренировки и заминки.

Такие упражнения как толчок одной и двумя гирями, рывок одной гири с махом, махи гири над головой требуют как соблюдения правил безопасности, так и правильной техники выполнения упражнений с самого начала посещения учебно-тренировочных занятий. Группы подводящих упражнений развивают функциональные возможности организма, формируют двигательные навыки в группах начальной подготовки, подготавливая спортсменов к эффективному освоению техники движений в толчке и рывке. Ходьба с гирями, бег с отягощением, прыжки на тумбу можно отнести в группу подводящих упражнений, позволяющих развить силовые способности спортсмена на начальном этапе обучения. Выделяя виды подводящих упражнений, а это: изучение техники облегченного толчка одной гири с поддержкой противоположной рукой, выполнение рывка гири с поддержкой свободной рукой, выполнение рывка гири с перемахом, тяги гири двумя руками, мах гири над головой, заброс гири на грудь с поддержкой и другие упражнения которые помогают начинающему спортсмену преодолеть чувство неуверенности в себе, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании гири и выполнять упражнение в правильной технике.

Такие упражнения создают у спортсмена двигательный фундамент, который способствует эффективному обучению техники выполнения упражнений в толчке и рывке гири в ходе соревновательной деятельности спортсмена. В данную группу включаются имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и упражнения с гантелями. Эти упражнения выполняются без отягощения и не создают тех физических ощущений, которые испытывает спортсмен с гирями, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется - они могут сформироваться как навык и затормозить освоение движений с гирями. Наиболее эффективными подводящими упражнениями при обучении в начальной группе показали себя различные махи гирь с перемахом, выполнение заброса одной гири на грудь, выполнение заброса гири над головой двумя руками.

В тех случаях когда, тренер не уделяет внимания и времени на выполнение специальных подводящих упражнений, а именно махи одной гири, заброс одной гири на грудь с поддержкой свободной рукой и забросы облегченной гири над головой двумя ру-

ками. Дальнейший процесс обучения навыкам правильной техники выполнения упражнений становится нерациональным, поскольку обучающийся как правило может иметь низкую скорость психологического и визуального восприятия, которая в свою очередь снизит скорость выполнения таких упражнений и впоследствии будет снижать мотивацию к их выполнению. При акцентировании внимания на начальном этапе подготовки спортсмена из числа учащихся на правильную технику подводящих упражнений тренер повысит на 70-94% уровень подготовленности начинающего спортсмена к выполнению специальных упражнений толка и рывка гири.

Группа специальных подводящих упражнений особенно важна при наличии среди учащихся спортсменов женского пола, поскольку в такой группе требование по выполнению всех физических упражнений в строгом соблюдении количества тренировочной нагрузки с учетом гендерного различия полов является необходимым. Рекомендуется использовать такое упражнение, как «заброс гири на грудь» с последующим опусканием в замах, при этом противоположная рука отпускается в контролируемый полет по типу маятника. В группу специально-подготовительных упражнений, которые наиболее предпочтительны с учениками возраста 10-14 лет это выполнение упражнения классический толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок гирями легких весов, выполнение рывка гири с махом. Особое внимание необходимо уделять подводящим упражнениям которые развивают функциональные возможности организма, формируют двигательные навыки в группах начальной подготовки подготавливая спортсменов к эффективному освоению техники движений в толчке и рывке.



Развитие индивидуального стиля работы с учащимися с особыми образовательными потребностями во внеурочной деятельности



Королёв Юрий Викторович, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №7 города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

В Казахстане, как и во многих странах, инклюзивное образование является важнейшим направлением развития системы образования, поскольку в развитии международном сообществе инклюзивное образование признано в качестве инструмента реализации права каждого человека на образование.

Важной задачей нашего государства в области развития образования является обеспечение каждому ребенку равного доступа к качественному образованию.

Инклюзивное образование представляет собой создание условий для равного доступа к образованию всех обучающихся с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Педагогам необходимо помнить о том, что у обучающихся различные интеллектуальные способности, разная обучаемость, к примеру: кто-то может очень быстро усвоить новый материал, кому-то нужно гораздо больше времени, и, соответственно, большее число повторений для его закрепления, для кого-то предпочтительнее слуховое восприятие новой информации, для кого-то зрительное (из инструктивно-методического письма на 2022-2023 уч. год)

Актуальной проблемой современного общества является ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения. Все чаще появляются как врожденные, так и приобретенные заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхательной системы, нарушения опорно-двигательного аппарата.

На сегодняшний день большую группу детей с ограниченными возможностями здоровья составляют дети, для которых свойственны незрелость, а также неполная сформированность определенных процессов, связанных с нарушением развития психомоторных функций ребенка. Нередко сопутствующими отклонениями являются нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие. Нарушается и развитие основных двигательных способностей: гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Следовательно, для детей с целым рядом данных проблем необходимы разработка и осуществление дополнительных общеобразовательных программ и внедрение инновационных технологий спортивно-

оздоровительного и коррекционного-развивающего направления. Совместная работа специалистов - это дополнительные возможности для коррекции и развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Тревожно, что уже в первых классах дети имеют хронические заболевания. Все чаще звучит фраза «Абсолютно здоровых детей нет». А ведь здоровье является высшей ценностью человека. Особенно важно, когда речь идет о детях, ведь именно они – наше будущее, будущее Казахстана.

Воспитание культуры здоровья охватывает абсолютно всех детей, включая тех, чьи возможности здоровья ограничены. Занятия физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья ведутся как в рамках урочной, так и в рамках внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в аспекте Государственного общеобязательного стандарта общего среднего образования понимается как составная часть целостного учебно-воспитательного процесса в организации образования, одна из форм организации свободного времени обучающихся, реализуемых сверх учебной нагрузки, определяемой типовым учебным планом.

Помимо решения задач общего развития обучающихся в процессе внеурочной деятельности и реализуемых принципов, обеспечивающих коррекцию и компенсацию психофизических недостатков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также определение профессиональных планов обучающихся и их успешную социальную адаптацию. Внеурочная деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья выполняет следующие основные функции:

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;

- воспитательная – обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательной организации, формирование культурной среды;

- компенсационная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- рекреационная – организация содержательного досуга, как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

- контролирующая – проведение рефлексии, оценивание эффективности деятельности за определенный период времени.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности предполагает приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности, а также включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия.

Роль учителя физической культуры на уроках и во внеурочной деятельности на сегодняшний день меняется, т. к. занятия физической культурой в образовательной организации является центральным ядром в поддержании и повышении возможного уровня здоровья, обеспечивающего реализацию личностных жизненных потребностей через здоровый образ жизни и физические упражнения.

В своей работе я учитываю и оптимальную нагрузку, и медицинские показания, психологические

особенности и личные качества. Ребенку, имеющему серьезные проблемы со здоровьем, зачастую сложно адаптироваться в среде сверстников, поэтому учителю важно помочь ему почувствовать себя комфортно.

Наиболее оптимальные средства работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья: физические упражнения; корригирующие упражнения; коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр; материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь; наглядные средства обучения.

Внеурочные формы включают в себя следующие направления:

а. систематические учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках;

б. учебно-тренировочные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия;

в. физкультурно-спортивные мероприятия на спортивных площадках.

Элементы ЛФК используются во внеурочное время для коррекции наиболее распространенных дефектов (нарушения походки, осанки, слабость мышц туловища и конечностей, слабость дифференцировки



двигательных актов и прочее).

Использую следующие методы работы:

1. Метод практических упражнений.

Упражнение Равновесие. И. П. – то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед. Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Метод дистанционного управления Упражнение «Лягушки».

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И. п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и. п.

(Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

3. Метод наглядности. Метод стимулирования двигательных действий.

Важную роль на занятиях внеурочной деятельностью с детьми с ограниченными возможностями здоровья являются коррекционно-развивающие игры. Игры способствуют восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех систем организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и других. С помощью игры у детей корректируется, и развиваются восприятие, логическое мышление, внимание, воображение, память, моторика, речь, умственная активность, а, следовательно, познавательная деятельность в целом.

Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закалёнными, усиливается приток кислорода в их организм. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При организации секционной работы важно правильно дозировать физическую нагрузку. Разный уровень физической и умственной подготовленности учащихся требует более точного определения физической нагрузки. К детям с ослабленным здоровьем необходим индивидуальный подход. Их надо удерживать от перенапряжения, облегчить задание, но в то же время постепенно увеличивать нагрузку за счёт большей продолжительности участия в играх.

В качестве примера можно предложить следующие игры:

«Зоопарк»

Цель: развитие воображения, раскованности в движениях. Количество игроков – 4-20 человек. Инструкция. Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2-3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое. Методические указания. Игру можно повторять несколько раз.

«Поймай мяч».

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым. Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех бал водящим.

Методические указания. От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры. Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. Играющие, могут свободно передвигаться по кругу.

В семье, где растёт ребенок с ограниченными возможностями, зачастую трудности испытывают и родители (законные представители). Внеурочные занятия физической культурой с участием родителей

(законных представителей) позволят им получить педагогическую помощь, психологическую поддержку и обрести навык проведения физических упражнений в домашних условиях. Присутствие на занятиях родителей (законных представителей) поможет ребенку чувствовать себя более комфортно, свободно.

Подводя итог сказанному, отмечу, что сожалению, в учебных заведениях общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Обычно они освобождены от занятий физической культурой или их относят к специальной группе «А» и «Б», фактически не функционирующей в основной массе школ. Поэтому уроки физической культуры в условиях инклюзии, на мой взгляд, приобретают особую актуаль-



ность и значимость.

Инклюзивные уроки развивают основные физические качества, повышают функциональные возможности организма, становление, сохранение и использование оставшихся телесно-двигательных качеств; формируют комплексы специальных знаний.

«Особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания; формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; осознается необходимость своего личного вклада в жизнь общества. Положительный опыт таких уроков выносят и здоровые дети. Для них эти уроки – это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы, преодоление эгоистических установок или комплекса превосходства. Это принятие ребенка с ограниченными возможностями здоровья как равного, проявление чувства ответственности за другого человека, осознание важности адекватной помощи в ситуации, когда она действительно необходима. Таким образом, инклюзивное образование предъявляет особые требования к профессиональной и личностной подготовке педагогов, которые должны ясно понимать сущность инклюзивного подхода, знать возрастные и психологические особенности воспитанников с различными патологиями развития, уметь применять новые технологии в своей работе, реализовать конструктивное педагогическое взаимодействие между всеми субъектами образовательной среды.

Дене шынықтыру сабағында топтық жұмыстар арқылы ұлттық спортқа тәрбиелеу



Садықов Аскарбек Жабыкбаевич,
«Қостанай ауданы білім бөлімінің Н.Наушабаев атындағы мектеп-гимназиясы» КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі.

Қазірде дене шынықтырудың әр түрлі ұлттық түрлері пайда болуда және дамуда. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорттың ұлттық түрлері жылдам даму үстінде.

Мектеп жасындағы оқушыларға қажетті ұлттық ойындарды топтау барысында ойынның мазмұны мен орындалысы, ойын тақырыбы, оның қозғалыс қызметі мен ережесін меңгеру қажет. Себебі осы ұлттық ойынның мазмұны оның тәрбиелік маңызын анықтап, баланың ойын қимылын қаншалықты қабылдайтынын көрсетеді. Ойын мазмұнынан қимыл-қозғалыс тапсырмасын қаншалықты ұйымдасып орындалғаны көрінеді. Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауының арқасында бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың аттарының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі шығады. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдану ережесін айқындау мүмкін болмайды.

Ұлттық ойындардың ел арасында кең тарауының арқасында бір ойынның әр жерде әртүрлі тәртіппен ойналуы және олардың аттарының әртүрлі болып келуі жиі кездеседі. Осы жағдайды ескере келіп ойындарды жүйелеу, топтау және атау беру мәселесі шығады. Топталып, жүйеленбеген ойындарды тәжірибелік тұрғыдан қолдану ережесін айқындау мүмкін болмайды.

Топтық жұмысты ұйымдастырудың ерекшеліктері:

- сынып нақты оқу міндеттерін шешу үшін топтарға бөлінеді;
- әр топ белгілі бір тапсырманы алады (бірдей немесе сараланған) және оны топ жетекшісінің немесе мұғалімнің басшылығымен бірге орындайды;
- топтағы тапсырмалар топтың әр мүшесінің жеке үлесін ескеруге және бағалауға мүмкіндік беретін тәсілмен орындалады;
- топтың құрамы тұрақты емес, ол топ үшін әр мүшенің оқу мүмкіндіктері барынша тиімді жүзеге асырылатындығын ескере отырып таңдалады.

Топтық жұмыстың технологиялық процесі

келесі элементтерден тұрады:

1. Топтық тапсырманы орындауға дайындық.
 - танымдық міндет қою (проблемалық жағдай);
 - жұмыстың реттілігі туралы Нұсқаулық;
 - дидактикалық материалды топтарға бөлу.



2. Топтық жұмыс.
 - материалмен танысу, топта жұмысты жоспарлау;
 - топ ішінде тапсырмаларды бөлу;
 - тапсырманы жеке орындау;
 - топтағы жұмыстың жеке нәтижелерін талқылау;
 - топтың жалпы тапсырмасын талқылау (ескертулер, толықтырулар, нақтылау, жалпылау);
 - топтық тапсырманы қорытындылау.
3. Қорытынды бөлім.
 - топтардағы жұмыс нәтижелері туралы хабарлама;
 - танымдық тапсырманы талдау, рефлексия;
 - топтық жұмыс және тапсырмаға қол жеткізу туралы жалпы қорытынды. Топқа мұғалімнің қосымша ақпараты.

Топтық жұмыс кезінде мұғалім әртүрлі функцияларды орындайды: топтардағы жұмыс барысын бақылайды, сұрақтарға жауап береді, дауларды, жұмыс тәртібін реттейді және қажет болған жағдайда жеке оқушыларға немесе жалпы топқа көмек көрсетеді.

Тоғызқұмалақтан облыстық, республикалық жарыстарда төрешілік міндет атқардым. Тоғызқұмалақтан 1 дәрежелі төреші атағым бар, соның арқасында Орал, Қарағанды, Қызылорда, Атырау, Астана қалаларында тоғызқұмалақтан өткен республикалық жарыстарда төрешілік жасап өз кәсіби деңгейімді шыңдадым.

2019 жылы Ақтөбе, 2021 жылы Қызылорда, 2022 жылы Кентау қалаларында өткен республикалық жарыстарға қатысып, жаңа әдіс-тәсілдерді үйрендім. Оқушыларды ұлттық спортқа тәрбиелеу және қызықтыру мақсатында мектебімізде қазақ күресі, асық ойыны, тоғызқұмалақ сияқты үйірмелер өткізіледі.

Сонымен қатар Оқушыларды ұлттық ойын түрлеріне қызықтыру үшін мектебімізде көптеген жұмыстар атқарылады. Атап өткен жылдардың ішінде



ата аналармен де көптеген жұмыстар жасалынды. Жыл сайын ата аналар мен оқушылар арасында «Көңілді мәре» ойындарын өткіздім. Оқушыларды ауданның қаланың мектептерімен келісіп, тәжірибе алмасу мақсатында жолдастық кездесулерге апардым. Оқушыларым аудандық облыстық жарыстарда жүлделі орындар иеленіп жүр.

Тәуелсіздік күніне ұйымдастырылған тоғызқұмалақтан облыстық ашық турнирде оқушым Карбозов Сержан жүлделі 1 орынға ие болды. «Біз біргеміз» атты Қостанай облысының тоғызқұмалақтан онлайн өткізген жарысында Карбозов Сержан 3 орынға ие болды.

А.Ергалиевті еске алуға арналған қалалық ашық турнирде Карбозов Сержан 3 орын, Смайл Аман 1 орынға ие болды.

Менің дайындаған оқушыларым: Смайл Аман, Тоқтамыс Нұрдос, Ташмағанбетов Нұрасыл, Карбозов Сержан, Сағынай Сырым, Есназарова Анеля, Берікқызы Айша, Ибраева Аида т.б. аудандық мектеп оқушылары арасындағы спартакиадада жүлделі 1 орынды иеленіп келеді.

Сонымен қатар ауданда өтетін Наурыз мейрамы, Халықтар достығы, Жеңіс күні сияқты басқа да жарыстарда жүлделі орындар алып жүр.

Осы жұмыстарды атқару барысында «Қазақтың ұлттық ойындары» атты 5-9 сыныптарға арналған әдістемелік құрал жазып шығардым.

Бұл әдістемелік құралда: асық ойыны, қазақша күрес, өгіз тартыс, аударыспақ, қыз қуу, арқан тарту, тоғызқұмалақ сияқты ұлттық ойындарды мектепте сабақта өткізуге болады. Бұл ойындар оқушыларды жылдамдыққа, ептілікке, мергендікке, ойда жылдам есептеуге үйренуге қалыптастырады.



Сонымен қатар 2020 оқу жылынан бастап мектепте әдістемелік бірлестік жетекшісі болып жұмыс атқарамын. Мектептегі әдістемелік кеңес отырыстарында әріптестеріме әр түрлі әдіс тәсілдерді пайдалануды үйретіп отырдым.

Директордың ғылыми әдістемелік жөніндегі орынбасарымен бірігіп ұйымдастырған семинарлар мен коучингтерге өз әріптестерімді қатыстырып, көптеген әдіс тәсілдерді үйрендік.

Сабақтарды зерттеп қайта қайта жетілдірудің нәтижесінде 2022-2023 оқу жылында «Мен дене шынықтыру сабағын оқытамын» атты сайыста әріптесім Жанайдаров Оразалы Кожахметович Үздік сабақ эзірлемесі номинациясында облыста 1 орынға ие болды.

Әдістемелік бірлестікте жұмыс атқарған жылдары аудандық мектеп оқушылары арасындағы спартакиадада жүлделі орындарға ие болдық. Қазақ күресі 2 орын, тоғызқұмалақ 1 орын, волейбол 2 орын, шахмат 3 орын, үстел теннисі 1 орын. 2021-2022 оқу жылының қортындысы бойынша 2 орынға ие болдық. Сонымен қатар «Дифкис», «Мен өз сабағымды мақтан етемін» конкурстарына қатысып ауданда жүлделі орындарға ие болдық.

Осы үш жылдық жұмысымды қорыта келгенде биылғы оқу жылында «Тоғызқұмалақ ойыны» атты жұмыс жазып, жинақтап болдым сәуір айына дейін осы жұмысымды ұсынғым келеді. Бұл жинақтың негізгі мақсаты оқушыларға ұлттық ойынды дәріптеу, кеңінен түсіндіру.

Оқу жылының аяғына дейін ұлттық спорт түрлерінен жаттықтырушылар мен спортшыларды мектепке шақырып, оқушылармен кездесу өткізіп, шеберлік сабақтарын көруді ұйымдастыру.

Использование домашних заданий на уроках физической культуры



Волкова Зоя Марковна, учитель физической культуры КГУ «Аманкарагайская общеобразовательная школа имени Н.Островского отдела образования Аулиекольского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Не секрет, что двигательная активность школьников снижается год от года. Появление в жизни школьников компьютеров, сотовых телефонов резко снизило показатели физической подготовленности обучающихся. Кому, как ни нам, учителям физической культуры необходимо донести детям пользу занятий физическими упражнениями.

Хорошо известно, что недельный двигательный режим школьника можно разделить на несколько частей. Основная часть приходится на уроки физкультуры, ко второй части можно отнести мероприятия режима дня школы: зарядка до учебных занятий, физминутки на уроках, подвижные перемены. К третьей – школьные соревнования, дни здоровья и спорта, туристические походы. В четвертую входят занятия в спортивных секциях и кружках. Пятая определяется самостоятельными активными двигательными и трудовыми процессами школьника у себя дома.

Соединить эти части в единое целое, удастся в работе далеко не с каждым школьником, особенно с теми, кто слабо физически подготовлен. Ведь выполнение всех слагаемых недельного двигательного режима требует достаточного уровня физической подготовки. Поэтому хочу добавить еще одну составляющую – домашние задания. Об их пользе говорят давно и много. Они являются наиболее эффективной формой привлечения учащихся к занятиям физической культурой. Тем более, что быть здоровым, физически подтянутым в настоящее время становится актуальным.

Следует отметить, что упражнения, выбранные для домашней работы, должны быть приемлемыми для выполнения в условиях дома. Они не должны

занимать много времени и места, они должны быть простыми, и им не нужно никакого оборудования или инвентаря. Учителю физической культуры, внедряющему домашние задания, надо учитывать, что без помощи их не может быть решена проблема воспитания у школьников привычки систематически заниматься физическими упражнениями.

Актуальность работы состоит в решении проблемы: как эффективно организовать систему работы по повышению двигательной активности обучающихся, развитию основных двигательных качеств?

В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе стало формирование у обучающихся понятия ценности здоровья и здорового образа жизни, привычки самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Сущность работы состоит в приобщении обучающихся к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обеспечивающими развитие двигательных качеств, повышение двигательного режима, обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения.

Ведущая педагогическая идея опыта: создание условий для развития мотивации школьников к занятиям физической культурой, укрепления и сохранения здоровья учащихся на основе дополнительных занятий.

Цель: помощь учащимся в овладении программным материалом и подготовке к сдаче президентских тестов соответствующего уровня.

Практическая значимость: материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам физической культуры, занятиям внеурочной деятельности.

Для реализации задач использую тесты-упражнения: прыжок в длину с места, подьем туловища из положения лежа, челночный бег, сгибание и разгибание рук, бросок набивного мяча, наклон туловища вперед из положения сидя, прыжки через скакалку, приседания на одной ноге.

Для каждого возраста разработана система оценок за выполнение упражнений. Благо, что ими можно воспользоваться из учебных программ прошлых лет. С переходом на обновленное содержание образования критерии необходимо изменить на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

В начале учебного года и каждой четверти обучающиеся знакомятся с комплексом утренней гимнастики. Это неотъемлемая часть домашних заданий. Обучающиеся в праве самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики.

Затем составляется и выдается карточка-задание на учебную четверть для всего класса. При подборе и разработке заданий исхожу из задач и содержания учебного материала. На первых уроках четверти карточка подробно прорабатывается. Нагрузка при их выполнении дифференцируется. Основное внимание сосредотачивается на учениках, которым материал дается с трудом. Хорошо подготовленных обучающихся стимулирую на дальнейшее совершенствование. Задания каждой учебной четверти соответствуют прохождению программного материала.

Более сложным вопросом является организация систематического контроля за выполнением домашних заданий. Сказать, что все ученики добросовестно относятся к их выполнению, значило бы сказать неправду. Очень важно создать такую систему контроля, чтобы он осуществлялся не только учителем, но и самими обучающимися. Для этого на уроках использую парную и групповую систему оценивания. Для фиксирования результатов контроля на всех обучающихся создается и заполняется общая ведомость. В начале и конце четверти по одним и тем же упражнениям провожу тестирование. Количество упраж-

нений-тестов обычно три. Благодаря этому, ученики наглядно могут отследить свои результаты в течении четверти.

По оценочной таблице (5-11кл) определяется результат выполнения нормативов. Проверки выполнения домашних заданий показывают, насколько серьёзно обучающиеся подходят к их выполнению.

Помимо общей ведомости на каждого обучающегося заводится карточка, где фиксируются результаты выполнения упражнений - тестов. В конце учебного года обучающийся получает её на руки и наглядно может убедиться, что у него получилось хорошо, а над чем необходимо работать.

Лишь в четвертой четверти норматив принимается единожды, ближе к концу четверти и перед сдачей президентских тестов. Президентские тесты в нашей школе сдают обучающиеся с 4 по 11 класс. Это позволяет отследить подготовку и выполнить отбор на районные соревнования.

На летних каникулах самостоятельные занятия носят скорее рекомендательный характер, так как дети целенаправленно выполнять предложенный комплекс не будут. Поэтому предлагаю больше ходить, играть, купаться, рекомендую выполнять упражнения на развитие гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, сочетая их с отдыхом. Например: наклоняясь за чем-нибудь, рекомендую не сгибать ноги; выйдя из воды, не сразу лечь загорать, а выполнить несколько отжиманий; Данные упражнения помогут не только хорошо отдохнуть, но и не снизить уровень подготовленности.

В конце учебного года провожу мониторинг выполнения контрольных нормативов каждым классом.

Проводя мониторинг класса за учебный год и несколько лет, можно видеть рост результатов или снижение и в дальнейшем планировать работу по повышению результатов и устранению недочетов.

Эффективность применения такого метода, анализа и мониторинга подтверждается результатами выступления обучающихся на районных и областных соревнованиях:

2017-2018 учебный год

Омельяненко Арина – 3 место в чемпионате области по Президентским тестам (1 место в прыжках в длину, 1 место по силовой гимнастике, 1 место в беге на 60 метров).

Команда школы – 1 место по настольному теннису в районной спартакиаде.

2018-2019 учебный год

Трякин Никита – 3 место в чемпионате области по Президентским тестам (2 место в прыжках в длину, 2 место в пулевой стрельбе) г. Костанай.

Омельяненко Арина – 1 место в районных соревнованиях по президентскому многоборью и кроссу.

Храмова Яна – 3 место в районных соревнованиях по президентскому многоборью.

Ткаченко Илья - 3 место в районных соревнованиях по президентскому многоборью.

Борышко Анна – 3 место в районном лыжном фестивале среди девушек 15-18 лет.

Городецкая Аурика – 1 место в районных соревнованиях по кроссу в возрастной группе 2006 год. Команда школы – 1 место по настольному теннису в районной спартакиаде.

2019-2020 учебный год

Трякин Никита – 2 место в прыжках в длину на чемпионате области по Президентским тестам.

Омельяненко Арина – 2 место в чемпионате области по Президентским тестам 14-15 лет (1 место в прыжках в длину, 1 место по силовой гимнастике, 1 место в беге на 60 метров, 3 место в стрельбе, 3 место в кроссе, 3 место в метании) г. Лисакорск.

Команда школы - 1 место в соревнованиях по

настольному теннису в районной спартакиаде.

2021-2022 учебный год

Яворская Вероника, Бабаева Алена – 3 место в областных соревнованиях по лёгкой атлетике (эстафета 4x200).

Анализируя, можно сделать вывод, что систематическое выполнение домашних заданий положительно сказывается на усвоении программного материала, повышении уровня двигательной подготовленности обучающихся и участии в соревнованиях по видам спорта различного уровня, а также способствует успешной сдаче президентских тестов и укреплению здоровья подрастающего поколения.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЕННОСТИ ШКОЛЬНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хыркияла Дмитрий Васильевич, учитель физической культуры КГУ «Покровская основная средняя школа отдела образования акимата Денисовского района» Управления образования акимата Костанайской области

«Одаренность человека - это маленький росточек, едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе огромного внимания. Необходимо холить и лелеять, ухаживать за ним, сделать все необходимое, чтобы он вырос и дал обильный плод».

Сухомлинский В.А.

Спортивная деятельность является одной из важнейших моделей изучения состояния человека в различных жизненных ситуациях. В соответствии с основными принципами концепции физического воспитания и спорта в Республике Казахстан реализация стратегических задач включает усиление мер, направленных на выявление талантливых в спорте детей и создание оптимальных условий для их развития.

Спортивно одаренные дети часто испытывают трудности в обучении. Учителя-предметники часто расстраиваются, когда такие ученики пропускают занятия из-за олимпиады, отказываются от индивидуальных или дополнительных занятий. Но даже таким детям нужна индивидуальная образовательная программа. Создание правильных отношений одаренного ребенка с окружающей средой позволит ему всесторонне развить свои способности. Очень важно создать для одаренного ребенка подходящую психологическую среду, которая поможет преодолеть разрыв между интеллектуальным и личностным развитием и будет способствовать их развитию. Сегодня, на наш взгляд, эффективное решение проблемы мы видим в создании специальных программ для работы с детьми разных способностей.

Выявление одаренных детей — длительный, постепенный процесс. Ведь не все дети сразу раскрывают свои способности. Большинство из них требуют длительной индивидуальной работы. При этом учитель должен проявлять особое терпение, внимательность и профессионализм: ведь от его способности раскрыть в ребенке различные способности зависит будущее маленького человека. Здесь большое значение имеет сотрудничество с родителями для создания первоначального описания и определения основных направлений работы с ребенком. Со своей стороны, педагог должен использовать свой опыт, квалификацию и педагогическое мастерство, чтобы правильно

оценить уровень своих способностей и талантов, чтобы составить план работы с ребенком. В то же время не следует забывать, что очень одаренные, может быть, гениальные дети – это еще и дети, которые в первую очередь нуждаются в любви, внимании, объятиях и поддержке. Это может сделать только хорошая школа и профессиональные учителя. В школе должны преподавать высококвалифицированные учителя, должны быть свои традиции и конечно же школа должна быть нацелена на предоставление современного и качественного образования. Школа уважает индивидуальность каждого ребенка, работает с ним не только на уроках, но и в системе дополнительного образования.

Учителя и родители играют основную роль в определении способностей учащихся. Необходимо помочь родителям и самому ребенку правильно организовать воспитательную деятельность. Обязанность родителей – с раннего возраста уделять внимание ребенку, раскрывать его склонности, интересы и способности. Когда ребенок идет в школу, учитель начальных классов уже несет ответственность за раскрытие его таланта и создание благоприятных условий для его развития.

Педагогами нашей школы разработана система работы с одаренными детьми, целью этой работы является создание благоприятных условий для развития одаренных учащихся путем оптимального проектирования школьного и дополнительного образования и оказание социально-психологической поддержки одаренным и способным детям.

Задачи для учителей:

- совершенствование системы выявления, развития, а также поддержки талантливой студенческой молодежи;
- выбор оптимальных форм и методов работы;
- создание условий для укрепления здоровья одаренных детей;
- расширение возможностей для участия способных и талантливых людей в конкурсах и соревнованиях.

Внедрение системы призвано облегчить:

- создание условий для выявления, развития и поддержки одаренных учащихся;
- создание системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров для работы с одаренными детьми;
- создание условий для выздоровления одаренных детей;
- повышение качества обучения и воспитания школьников;

Основные направления деятельности:

- разработка и реализация индивидуальных подпрограмм педагогов для одаренных детей;
- организация конкурсов, олимпиад, соревнований и других мероприятий;
- приобретение инвентаря и оборудования для оптимизации работы с одаренными детьми;
- получение научной и учебной литературы, необходимой для работы с одаренными детьми;
- организация тесных связей со спортивными школами, медицинскими работниками и психологическими службами.

Самое главное в распознавании спортивной одаренности – определение врожденных или приобретенных способностей к организации движений. Двигательную одаренность можно определить как совокупность врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, влияющих на успешность любого вида двигательной деятельности в одном направлении.

Задача педагога – создать ситуацию, которая максимально раскроет ведущие способности каждого ребенка – в данном случае его спортивную де-

ятельность, или создать образовательную среду для развития уже обнаруженных способностей, раскрыть его возможности, удовлетворить потребности этого ученика.

Для выявления одаренных учащихся в своей работе я рассматриваю следующие признаки одаренности:

- интенсивное развитие услуг и их внедрение;
- использование новых видов услуг;
- проявление максимальной самостоятельности в освоении и развитии деятельности;
- стабильность и широта интересов;
- настойчивость в достижении цели;
- анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и соревнованиях.

Кроме того, я определяю таланты с помощью классических тестов Амтхауэра, Айзенка и Беннета. Выявляя таких детей, необходимо учить их не только мыслить, но и делать все возможное для развития их способностей. Первым помощником в этом вопросе является, конечно же, интерес учащихся к предмету. На уроках использую творческие задания, развлечения, материалы и задания для поддержания интереса к предмету и развития природных задатков учащихся. Каждому возрастному этапу развития ребенка соответствуют разные виды лидерской деятельности. Я это учитываю при выборе содержания и методов работы с одаренными детьми как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Младший школьный возраст – это период приобретения, накопления и приобретения знаний. Главная задача учителя начальных классов – способствовать развитию каждого человека. Поэтому важно установить уровень способностей, их многогранность у наших детей, а также уметь правильно их развивать. В этом возрасте, и у пятиклассников преобладает игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств именно через игру.

Всегда стараюсь выявлять одаренных детей в основном на начальном этапе и всегда вовлекаю их в физкультурно-спортивные секции. В нашей школе есть несколько секций: баскетбол, футбол, волейбол, шахматы.

Ведущим видом деятельности школьников 11-15 лет является социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: различные конкурсы, концерты как условие и средство формирования самооценки. Поэтому я стараюсь привлекать талантливых детей в школе к соревнованиям с талантливыми сверстниками и старшими учащимися, ведь конкуренция и даже поражение – это тоже хорошо. Во взаимоотношениях со сверстниками одаренный ребенок часто выступает организатором групповых занятий и игр, поэтому я часто привлекаю таких детей к показу упражнений, инструктажу по работе с малообеспеченными, судейству различных соревнований, а также в помощи в организации и проведении спортивных праздников и дню здоровья.

В старшем возрасте (16-17 лет) ведущей деятельностью становится проектно-исследовательская деятельность как необходимый инструмент самоопределения учащихся. При этом «объектом проектирования» для обучающегося является он сам. Он должен выбирать окружающий мир и обладать навыками, необходимыми для успешной социализации в самостоятельной жизни. Технология проектов помогает решить проблему обеспечения теоретическим материалом на занятиях по физической культуре. Ребятам нравится готовить проекты на различные темы, а затем представлять результаты совместной деятельности. Результатом такой проектной работы может стать какой-либо спортивный праздник, в ходе которого учащиеся смогут продемонстрировать не только свои теоретические знания, но и практические навыки.

Педагогический контроль по предмету «Физи-

ческая культура» в школе с использованием метода проектов для повышения творческой активности учащихся, их поведения и культуры общения, общения учащихся через творческую и игровую деятельность, которая направлена на педагогически-познавательную, творческую и игровую деятельность показывает, что это позволяет повысить культуру учащихся, а также решить некоторые проблемы в области физического воспитания и спорта. Все это превращает уроки физкультуры из занятий только физической деятельностью в педагогические, которые ставятся вместе с другими базовыми предметами.

Помимо проектной деятельности, я конечно же, стараюсь привлекать мальчиков этого возраста к участию в конкурсах, участию в профессиональных олимпиадах на различных дистанциях, выступлениям с пропагандой здорового образа жизни на школьных мероприятиях, участию в спортивных мероприятиях перед младшими школьниками.

Также большую роль в работе с одаренными обучающимися играет их исследовательская деятельность. Такого рода работа закладывает основу для самообразования и самовоспитания. Проблема или тема проекта должны быть сформулированы таким образом, чтобы учащийся мог самостоятельно собирать факты из разных областей знаний и из разных источников информации. Та информация, которую учащиеся собирают самостоятельно для своих проектов, позволяет им применять на практике двигательные навыки, полученные в классе. Таким образом учащиеся изучают теорию предмета, что необходимо для грамотного выполнения физических упражнений. Актуальным является вопрос о том, как создать для детей с разными познавательными потребностями и способностями такую образовательную среду, которая будет способствовать развитию у ребенка исследовательского отношения к миру и самому себе и формированию у него исследовательской позиции. Сегодня важно показать важность исследовательской деятельности учащихся как на уроке, так и вне его при системно-деятельностном подходе в обучении.

Исследовательская деятельность учащихся способствует формированию у учащихся готовности к самостоятельной деятельности и действиям, принятию на себя ответственности за свои результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении целей, развитию умения управлять собственной познавательной деятельностью, овладению методами, стратегиями и навыками познания. Познавательно-педагогические методы, построение диалога согласно целям и задачам общения, участие в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, построение продуктивного сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Научно-исследовательская работа готовит учащихся к самостоятельности, формирует активную жизненную позицию.

Еще одним видом работы с одаренными детьми является психологическое консультирование. Я много общаюсь с талантливыми ребятами и на этих консультациях я обучаю ребенка методам регуляции его мыслительной деятельности, оценки его сильных и слабых сторон, распознавания и использования способов развития его интеллекта, изменения стратегий обработки информации. Сознание каждого ребенка находится в воспитательном периоде, поэтому слежу за тем, чтобы его творческий потенциал не растратывался, а только приумножался.

Ежегодно я провожу контроль за физической подготовкой учащихся. Целью данного контроля является определение уровня физической подготовки учащихся и оценка их по классам. Дважды в год, а именно осенью и весной, проводится тестирование на определение уровня развития физических качеств учащихся: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Важным фактором развития одаренных учащихся, раскрытия скрытых талантов и способностей является система учебной деятельности вне класса и школы. Физическое воспитание вне класса тесно связано с нравственным, трудовым, духовным и эстетическим воспитанием школьников и активно способствует всестороннему развитию детей, а также учит их строго соблюдать правила и нормы спортивной этики, уважать соперников, развивает умение бороться за победу. Спортивные соревнования разного характера помогают сдерживать силу воли, добиваться успехов и совершенствовать навыки в отдельных видах спорта. Мои ученики принимают участие не только во внутришкольных, но и районных олимпиадах, спартакиадах, кроссах и занимают призовые места. За годы работы в школе, многие учащихся принимали участие в соревнованиях, что свидетельствует о повышении интереса к спорту, физической культуре и здоровому образу жизни.

Обобщая свой опыт работы, могу с уверенностью сказать, что предложенная система работы с одаренными детьми приносит уже ощутимые результаты:

- мои учащиеся любят посещать занятия и заниматься спортом, не пропускают не одного школьного спортивного мероприятия;
- среди моих учеников победители и призеры юношеских разрядов по отдельным видам спорта;

Благодаря этой работе позитивно развивается интерес учащихся к участию в секциях, повышается интерес детей к обучению, расширяется мышление, улучшается качество обучения, развиваются коммуникативные, интеллектуальные, познавательные, творческие способности учащихся. Конечно, работать с одаренными детьми трудно, но идейно – не только для учеников, но и для учителей и родителей. Важно, чтобы такая работа поощрялась и поддерживала чувство независимости.

Использование различных методов, подходов для повышения эффективности работы с одаренными детьми в нашей школе обеспечивает достижение качественных результатов обучения, и также приводит к их увеличению.

Индивидуальный подход в развитии и укреплении опорно-двигательной системы и основного мышечного кор- сета для начальной физической подготовки младшего звена

*Шарунова Любовь Геннадьевна, учитель
физической культуры КГУ «Общеобразовательная
школа №4 города Костаная» Управления образования
акимата Костанайской области.*

В настоящее время система школьного образования находится в процессе реформирования, в поиске нового. Переходный период сам по себе несет определенные трудности для всей системы образования и для учащихся в особенности. Причем, наиболее заметным фактором в этом процессе является состояние здоровья современных школьников. Проблема физического здоровья школьников, является особенно актуальной в последние годы.

Младшие школьники наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья.

Эта работа требует нетрадиционных подходов.

Проблема в том, что в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста развитию силы и силовой выносливости мышц туловища уделяется недостаточное внимание.

В результате:

- Учащиеся младшего звена не адаптированы к программе физического воспитания среднего звена. (При комплексном тестировании физической подготовленности наиболее низкие результаты зарегистрированы в упражнениях, характеризующих уровень развития силы: ребята не отжимаются и не подтягиваются; и силовой выносливости мышц спины и живота).

- Проблемой нарушения опорно-двигательного аппарата. (Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки).

Проблема:

В процессе физического воспитания младшего школьного возраста развитию силы и силовой выносливости мышц туловища и укрепления связочно-суставного аппарата уделяется недостаточное внимание.

Объект исследований: Учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: средства и методы оздоровительной физической культуры для укрепления опорно-двигательной системы и основного мышечного корсета младших школьников.

Гипотезы исследования:

Учащиеся в течении учебного года за счет укрепления связочно-суставного аппарата и развития мышечного корсета будут адаптированы физически к более высоким требованиям школьной программы среднего звена.

Цель работы: выявить и обосновать эффективность использования предложенных комплексов упражнений для развития опорно-двигательную систему и основной мышечный корсета учащихся первых классов.

Основные задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

2. Определить наиболее эффективные средства и методы физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета младших школьников;

3. Разработать комплексы упражнений для укрепления связочно-суставного аппарата и мышечного корсета младших школьников;

4. Выявить эффективность предложенного комплекса упражнений в процессе обучения.

Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

Общее понятие: Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, суставов, связок, мышц, их нервных связей; он образует единый комплекс, главной задачей которого является передвижение тела в пространстве. Наибольшую роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы, выпрямляющие позвоночник.

В современном мире проблема поддержания правильной осанки у детей становится все более сложной задачей с самого раннего возраста.

Осанка - это повседневное положение тела непринужденно стоящего или сидящего человека. Стояние осанки зависит от степени развития спинных мышц «корсета», формы позвоночника. Во время роста у ребенка осанка имеет пластичный характер, она легко поддается изменениям, в этот период времени и происходит множество нарушений осанки, и они приходятся на младший школьный возраст. Это связано с одновременным развитием суставно-связочного, костного аппаратов и мышечной системы тела

ребенка. Кости и мышцы растут в длину, а рефлексы не успевают приспособиться к этим анатомическим изменениям. Дефектная осанка создает почву для проявления заболеваний позвоночника и других органов опорно-двигательного аппарата, приводящих к расстройствам деятельности внутренних органов, общей функциональной слабости, гипотонического состояния всего организма в целом.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

Развитие статической и силовой выносливости мышц, формирующих мышечный корсет у детей младшего школьного возраста.

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных и умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определенной позы, т.е. статическими нагрузками от максимальной («до отказа»). Применяя их можно воздействовать на любые мышечные группы, включаются в работу именно те мышечные группы, выносливость которых нужна для повышения результата в данном упражнении. Важно обращать внимание при упражнениях на выносливость на дыхание.

Существуют различные мнения по использованию упражнений с разными режимами функционирования мышц в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста. По мнению одних авторов, не рекомендуется применять упражнения статического характера и собственно силовые упражнения, так как они способствуют задержке дыхания у детей или отличаются высокой степенью напряжения мышц. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера. С другой точки зрения, использование адекватных воз-

возможностям детей статических упражнений на фоне развития общей выносливости может служить важным фактором ликвидации и профилактики различных дефектов осанки у детей 5–7 лет, при условии правильного рационального дыхания во время выполнения упражнений.

Развитие динамической выносливости.

Динамическая силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время.

Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник.

Начиная работу по развитию выносливости в младших классах, необходимо придерживаться определенной логики построения занятий по физической культуре, так как нерациональное сочетание нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению показателей этого физического качества.

2. Эксперимент.

2.1. Организация исследования:

Исследование проходило в три этапа:

1. подготовительный;

2. основной – проведение педагогического эксперимента;

3. заключительный.

Исследование на первом этапе заключалось в подборе и изучении научно-методической литературы в изучении данной проблемы. В ходе этой работы были определены особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста. Были изучены методики, применяемые для развития силовой выносливости. Также на первом этапе была поставлена цель и задачи исследования. На основании выбранных средств была определена гипотеза и выбраны методы оценки эффективности.

Второй этап исследования, включал в себя непосредственное проведение педагогического эксперимента. Исследование проходит на базе КГУ «Общественно-образовательная школа №4 отдела образования г.Костаная» среди учащихся первых классов. В эксперименте участвуют все параллели первых классов.

Перед началом исследования в сентябре был проведен осмотр школьных медиком на уровень физического здоровья учащихся, роста-весовых и антропометрических измерений.

После осмотра учащихся было проведено тестирование на результаты уровня физической подготовки учащихся. Определялась сила мышц спины и сила мышц пресса. Для оценки физического состояния мышечного корсета проводились следующие двигательные тесты:

1. Статическая выносливость мышц брюшного пресса;

2. Динамическая выносливость мышц брюшного пресса;

3. Статическая выносливость мышц спины;

4. Динамическая выносливость мышц спины.

На определение статической выносливости мышц спины применялся тест «удержание туловища». Занимающийся должен поднять и удерживать туловище из и. п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. По сигналу прогнувшись, поднять руки, корпус, удерживать положение, как можно дольше. Фиксируется время удержания туловища до полного утомления мышц. Результат фиксируется в сек. Нормальное время удержания туловища составляет 20 сек.

Динамическая выносливость мышц спины определялась тестом «подъем туловища». И.п.- лежа на животе, ноги зафиксировать, руки вытянуть. Выполнять подъем корпуса в течение 30сек. Норма для детей 15 раз.

Для определения статической выносливости

мышц брюшного пресса использовался тест «удержание ног» И.п.- лежа на спине. Руки вытянуты назад - вверх. По сигналу поднять прямые ноги под углом 60% и удерживать на вису как можно дольше. Норма для детей, 20сек.

Динамическая выносливость мышц брюшного пресса определялась с помощью теста «подъем ног». И.п.- лежа на спине, руки под головой. Выполнять подъемы прямых ног в течение 30сек. Ногами работать на вису, не касаясь пола. Норма для детей, 15 раз.

Обработав и изучив данные физического развития учащихся 1х классов, на основе анализа литературы были разработаны комплексы упражнений, которые использовались на протяжении всего учебного года.

Как это все применялось на уроках по физической культуре? Уроки проводились три раза в неделю, продолжительностью по 40 минут. Комплекс упражнений и заданий проводился в основной части урока, затрата по времени около 10-15 минут. Остальное время уходит на одну задачу урока, и оставшееся время уходит на игры.

В сентябре когда учащиеся первых классов начали адаптацию к школьной программе, когда они стали получать на уроках физической культуры массу новых понятий и умений, я к ОРУ подключила всего одно упражнение которое при малых затратах времени сыграло большую роль в укреплении всего мышечного корсета- мышц кора и суставно-связочного аппарата. Это универсальное упражнение планка на предплечьях. Показав и научив правильному положению тела при выполнении этого упражнения, учащиеся стали выполнять его на каждом уроке, сериями три раза по десять секунд с интервалом отдыха по пять секунд, потом время каждую неделю увеличивалось на пять секунд. Контроль при выполнении планки: следить за правильным положением тела и умением дышать при статическом напряжении. В итоге на начало декабря они выполняют планку по минуте в два повторения, во время ОРУ.

Каких результатов я ждала от этого упражнения - незаметно, без каких либо напряжений произошло укрепления мышц кора, опорно-двигательного аппарата, мышц стабилизаторов. Важно было, чтобы нагрузки одновременно получали все учащиеся. Важно чтобы они выполняли упражнение с положительными эмоциями. Если при выполнении упражнения ребята общаются, значит с дыханием у них все нормально.

Все разновидности планки будем применять, когда укрепим мышечный и суставной аппарат.

В октябре месяца, когда учащиеся прошли адаптацию, когда познакомились с основными понятиями, дисциплиной, терминологией, научились пользоваться раздаточным инвентарем, индивидуальными гимнастическими ковриками, они стали знакомиться и выполнять упражнения на развитие силы, мышц спины и пресса.