



ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 1 (40)

31 МАРТА 2023 ГОДА

**Методы и приемы
развития мотивации
к занятиям
физической
культуры**

стр. 4

**Методика развития
силы у старших
классов**

стр. 8

**Дені сау,
салауатты ұрпақ
тәрбиелеудегі
атқарылатын
жұмыстар ролі**

стр. 19



ISSN 2310-693X



9 772310 693142



Календарь событий РЦФКиДЮТ 01 января – 31 марта 2023 года

ОТДЕЛ СПОРТА

30.01. – 1.02.2023

ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ –
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

04.02. – 06.02.2023

ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ –
ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

09.02. – 11.02.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА «ТЕНБІЛ ДОП» ФУТЗАЛ

14.02. – 16.02.2023

ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ –
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

28.02. – 02.03.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (2+1)

06.03. – 07.03.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА БЕС АСЫҚ, АСЫҚ АТУ (3+3)

09.03. – 10.03.2023

“ДЕТСТВО БЕЗ ГРАНИЦ” ДЛЯ ШКОЛ
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ

10.03. – 12.03.2023

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ -
ҚАЗАҚ КҮРЕСІ

13.03. – 15.03.2023

ТУРНИР ПО ГИРЯМ СРЕДИ КОЛЛЕДЖЕЙ

17.03. – 19.03.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ФУТЗАЛ СРЕДИ ДЕВОЧЕК
7-8 КЛАССЫ

24.03. – 25.03.2023

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ ДЗЮДО

28.03. – 30.03.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ВОЛЕЙБОЛ СРЕДИ
МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 5-6 КЛАССОВ

30.03. – 02.04.2023

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ (2+2)

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

22.02. – 24.02.2023

ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

27.02. – 03.03.2023

УТС НА ЧЕМПИОНАТ РК ПО ТМ
(ИСКУССТВЕННЫЙ РЕЛЬЕФ)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

06.02. – 17.02.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФК (1 ПОТОК)

08.02. – 10.02.2023

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР НА ТЕМУ:
“ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИИ ГАНДБОЛА
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ”

20.02. – 03.03.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФК (2 ПОТОК)

15 МАРТА 2023

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР ТРЕНИНГ ДЛЯ
МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФК

27.03. – 07.04.2023

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
УЧИТЕЛЕЙ ФК (3 ПОТОК)

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР
Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Эсова А.С.,
методист Регионального
центра физической культуры
и детско-юношеского туризма
Управления образования
акимата Костанайской области

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший
преподаватель кафедры
физической культуры, спорта
и туризма Костанайского
государственного
педагогического института.

Журкабаев М.К., доктор РНД.

АДРЕС РЕДАКЦИИ
110000, г. Костанай,
ул. 5 Апреля 75 а
Телефон:
+7(7142) 21-11-60
E-mail:

kgu@rcfk.edu.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 "Жарқын Ко", г.Астана,
пр. Абая 57/1
тел. 8 7172 218024,
87172 215086
Общий тираж: 500 экз
Периодичность:
1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

С.Н. Анцупова

Методы и приемы развития мотивации к занятиям физической культуры

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



6

И.А. Галеев

Роль подвижных игр в физическом воспитании студентов



8

В.В. Заведеев

Методика развития силы у старших классов



9

Е.Н. Писчанская

Сценарий викторины физкультурно-познавательной направленности «Спортивный калейдоскоп»

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



12

И.А. Рябова

Специальные упражнения, как средства для совершенствования техники игровых приемов в баскетболе



14

Р.Ю. Сарамов

Общеразвивающие упражнения – важное средство развития основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости



17

Е.А. Мағауов

Қозғалыстар арқылы ойындар.
«Аң және қуыспақ» ойындары



19

Ə.A. Қасымов

Дені сау, салауатты ұрпақ тәрбиелеудегі атқарылатын жұмыстар ролі



21

Б.Ш. Тосмағамбетова

«Жаңаша оқыту» – оқушы құзыреттілігін дамыту құралы



22

О.С. Губская

Здоровьесберегающие технологии



МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **АНЦУПОВА Светлана Николаевна**,
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная
школа №19 отдела образования города Костаная» Управления
образования акимата Костанайской области

При работе со школьниками учитель должен всегда помнить, что мотивация отражается на формировании двигательных навыков и развитии физических качеств учеников и зависит от силы их нервной системы. Опираясь на опыт работы в школе, видно, что развитие и обучаемость повышается за счет обычной учебной мотивации. У детей со слабой нервной системой двигательное качество более значительно, а соревновательная и игровая деятельность - у детей с сильной нервной системой. Методы обучения также дают различные результаты у школьников со слабой и сильной нервной системой.

Актуальная проблема - отсутствие мотивации у многих учеников. Что же нужно сделать для того, чтобы ученику было интересно, как же его мотивировать на учебную деятельность, на восприятие материала? Оказывается, положительно влияет на мотивацию ребенка собственная увлеченность самого учителя, умение сделать урок занимательным, необычным. Дети предпочитают активную деятельность пассивному слушанию, собственную инициативу исполнению указаний, групповую работу - индивидуальной. Задания не должны быть слишком сложными. Только посильная работа вызывает интерес.

Применение современных педагогических технологий помогает в решении поставленных задач, позволяет добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Например, ученики могут заполнять листы самооценки «Мои спортивные достижения. Я-чемпион». В них учащиеся оценивают себя в двигательной деятельности по следующим критериям: пробуя выполнять физические упражнения, выполняю с помощью товарища, учителя, выполняю самостоятельно, могу научить другого, придумываю новые физические упражнения, комплексы физических упражнений, записываю показатели в беге, подтягивании, прыжках.

Поэтому, занимаясь разработками приемов мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы, прежде всего, нужно

создать стимулирующее окружение, образованное как взаимосвязь показателей физического развития и знаний о физической культуре, здоровом образе жизни школьников; а также проанализировать новейшие методики формирования и развития интереса, реализующиеся в качестве результативного применения мотивационной сферы каждого ученика.

Однако при подробном изучении состояния проблемы формирования мотивации к урокам физической культуры у обучающихся возникает противоречие между объективно имеющейся потребностью педагогов создать позитивную мотивацию обучающихся к урокам физической культуры и отсутствием научно доказанных методик, помогающих решению этой острой для физической культуры проблемы. Исходя из этого, можно сделать вывод, что разработка приемов мотивации к урокам физической культуры и внеклассным формам работы должна позволить сформировать позитивные мотивы к урокам физической культуры и внеклассным формам работы у учеников. Мотивы занятий физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные. К общим мотивам относится желание ученика заниматься физическими упражнениями вообще, т.е. пока ему безразлично, чем конкретно заниматься. К конкретным мотивам - желание исполнять те или иные определенные упражнения, склонность ученика заниматься каким-то определенным видом спорта. Например, большинство младших школьников больше всего интересуются играми. Интересы подростков более разнообразны: одним нравится легкая атлетика, другим - бокс, третьим - хоккей и т.д.





Выполнение требований учебной программы возможно исключительно при позитивном отношении обучающихся к урокам физкультуры. Более того, как отмечает исследователь В.Н. Иоселевич, наиболее успешная реализация обучающей, воспитывающей и развивающей целей урока во многом зависит от того, насколько педагог может заинтересовать детей, какие методы и средства он использует при этом.

Помимо удовлетворённости уроком, у учеников есть ещё и отношение к физической культуре, как к учебной дисциплине, которое определяется, с одной стороны, пониманием важности этой дисциплины, а с другой – ожиданием того, что на уроках этой дисциплины можно удовлетворить свои потребности в движении. Когда обучающийся получает состояние удовлетворённости, происходит и формирование позитивно-активного отношения к физической культуре.

Одна из главных целей учителя физкультуры – это сохранение и укрепление здоровья детей, которая преследует следующие задачи:

- развитие позитивной мотивации к занятиям физической культурой;
- улучшение самочувствия, физического развития и физического уровня учеников;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Вышеперечисленные задачи нужно реализовывать при помощи следующих приемов:

• Приемы организации и исполнения учебно-познавательной деятельности.

• Словесные приемы: объяснение, беседа.

• Проблемно-поисковый прием обучения, который ускоряет усвоение изучаемого материала.

• Практические приемы обучения. Двигательный опыт школьников дополняется различными упражнениями. Например: старт из разнообразных исходных положений.

• Наглядные приемы обучения. Наглядность – безусловно нужное условие результативной трансляции, усвоения материала и благополучного формирования у учеников интереса к физической культуре.

• Наблюдение. Общеизвестно, что школьники в процессе всех занятий внимательно наблюдают друг за другом, сравнивают себя с другими, при этом ученик начинает постигать и узнавать себя.

• Самостоятельная работа. На уроке закрепления изученного материала школьники самостоятельно разрабатывают комплекс упражнений. Например, раздел «Гимнастика», тема «Лазание по канату двумя способами». С младших классов школьники умеют и любят сами выбирать упражнения для разминки.

• Создание ситуаций успеха в учении. Одним из эффективных приёмов стимулирования интереса к обучению является создание в учебном процессе

ситуаций успеха у учеников, имеющих некие трудности в учёбе. Ситуации успеха организуют путём поощрения промежуточных действий учеников, то есть путём особого подбадривания их на новые попытки. Одобрительный микроклимат во время занятий уменьшает чувство неуверенности, боязни.

- Приемы контроля и самоконтроля за результативностью учебно-познавательной деятельности.



Для увеличения мотивации нужна стимуляция, нестандартные ситуации, свежие движения. Поэтому в учебно-воспитательный процесс следует вводить проектную деятельность, уроки здоровья, занятия в спортивных секциях, участие в олимпиадах, конкурсах, предметной неделе физической культуры, соревнованиях.

Активность учеников складывается от многих факторов, важнейшими из них являются: верная постановка задач урока, создание позитивного эмоционального фона, оптимальная загруженность обучающихся на занятиях.

Положительно влияет на мотивацию ученика собственная увлечённость педагога, умение сделать урок интересным, особенным. Обучающиеся отдают предпочтение активной деятельности пассивному слушанию, собственную инициативу выполнению команд, групповую работу индивидуальной.

Основная задача современного учителя физкультуры – увеличение мотивации учащихся к учебной деятельности, уровня обученности путём применения инновационных образовательных технологий, которые направлены на:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование двигательной деятельности учащихся;
- совершенствование индивидуальной и групповой работы с учащимися.

Поэтому использование современных педагогических технологий и приемов мотивации поддерживает в решении поставленных задач, помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, увеличивая мотивацию обучения и интерес детей урокам физической культуры и внеклассным формам работы, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод, что педагогическая практика и научные исследования говорят о том, что результативная мотивация и интерес к урокам физической культуры значимо повышаются, когда учитель и ученик добиваются сдвигов в обучении благодаря двигательным действиям и развитию двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникают внутренняя мотивация, вдохновение успехом, что особенно важно для учеников, так как они неспособны переносить длительные напряжения под воздействием исключительно внешней мотивации.





РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

■ **ГАЛЕЕВ Ильяс Артурович**,
преподаватель физической культуры и специальных дисциплин
Учреждения «Костанайский социально-технический колледж»

Подвижные игры и эстафеты используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть одинаков, но и на то, чтобы силы игроков были примерно одинаковы.

Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или другая игра имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, занимающиеся будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физи-

ческие упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткой дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

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

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

Игры для развития физических качеств.



Подвижные игры с элементами баскетбола.

Важнейшим компонентом техники игры в баскетболе является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.

Игра «Круговая лапта».

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом имеет право выручить одного из вышедших игроков.

Игра «Перестрелка».

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии



от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду.

Правила игры: 1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;

2) побеждает команда, у которой больше пленных.

Игры с элементами волейбола.

В занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактических действий. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча. В этом плане полезны игры способствующие ориентации в пространстве.

Эстафета с элементами волейбола.

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, обегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;

2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;

3) выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.

Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой».

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди

второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Подвижные игры на занятиях легкой атлетики.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетики. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части. Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета.

Цель: совершенствование техники бега на коротких дистанциях.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20 м. Вторым игрокам стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры: 1) не заступать за стартовую линию; 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета.

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегают колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление».

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3-4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СТАРШИХ КЛАССОВ



■ ЗАВЕДЕЕВ Валерий Валерьевич,

учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 19 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Специальная, собственно силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп. Ведущим и основным методом развития силы у школьников является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела. С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу. Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

На занятиях с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15-20 раз подряд. Исходя из этого, нужно подбирать и вес отягощения. Упражнения с большим отягощением вредны для детей и подростков. Во время занятий с ними недопустимы длительные односторонние напряжения, нельзя также злоупотреблять статическими усилиями. Дети и подростки, выполняя силовые упражнения, не должны доводить мышцы до предельного утомления.

В юношеском возрасте целесообразно применять более значительные нагрузки. Наиболее эффективными силовыми упражнениями для хорошо подготовленных юношей являются такие, которые могут быть выполнены 6-10 раз подряд. При дозировке упражнений с отягощением важно учитывать подготовленность занимающихся. При слабой подготовленности юношам обычно бывает достаточно выполнить каждое упражнение один раз «до отказа». В дальнейшем, по мере роста тренированности целесообразно на одном занятии выполнять каждое упражнение «до отказа» два и даже три раза. Во время отдыха между очередными повторениями рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с массажем.

Методические рекомендации развития силы у старшеклассников на уроках физической культуры.

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы, сводятся к следующим положениям:

1) чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;

2) начинать с упражнений для более мелких групп мышц;

3) темп выполнения движений — около 10–15 в 1 мин;

4) упражнение выполнять до утомления;

5) между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы занимающийся мог выполнить последующее движение успешно в отношении его формы и напряженности;

6) сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;

7) наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих двигательных действий. Хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов и, таким образом, положительно сказывается на состоянии здоровья человека.

Для развития взрывной силы применяются следующие группы физических упражнений:

1) упражнения скоростно-силового характера (метания, прыжки);

2) с отягощением, которые не оказывают существенного влияния на снижение скорости движений;

3) упражнения, в которых происходит резкая смена уступающего режима работы мышц на преодолевающий режим (прыжки в глубину на обе или на одну ногу с последующим выпрыгиванием на другое, меньшее возвышение);

4) элементарные физические упражнения, в которых движения выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с их резкой остановкой.

Кроме упражнений динамического характера, для развития силы применяются и статические упражнения. При этом необходимо руководствоваться следующими положениями:

1) движения выполняются учащимися при различных углах сгибания конечностей и туловища (45°, 90°, 135°);

2) на протяжении одного занятия применяется не более 5–6 отдельных физических упражнений;

3) мышцы напрягаются в пределах 70% от максимальных возможностей (по личным ощущениям);

4) отдых между отдельными упражнениями — 6–8 с;

5) каждое упражнение повторяют 3–5 раз (в каждой серии);

6) отдых между сериями повторений — 2–4 мин;

7) длительность напряжения — 6–8 с;



8) до и после выполнения статических напряжений необходимо выполнять упражнения динамического характера.

Основной метод развития силы — повторный. Поэтому в создании системы тренирующих воздействий необходимо проектировать такие показатели нагрузки, как интенсивность (величина отягощения), количество повторений, количество серий, интервалы отдыха между сериями. Величина отягощения (интенсивность) может быть определена исходя из максимально возможного количества повторений тестируемого упражнения.

Если обучающийся в состоянии (больше не может) выполнить упражнение 1–2 раза, то данное упражнение относится к зоне максимальной интенсивности (90–100%). Максимальное число повторений, равное 6–8, характеризует зону большой интенсивности (70–80%). Максимальное число повторений, равное 12–15 — характеризует зону средней интенсивности (60–70%), а более 15 повторений — зону малой интенсивности (50–60%).

Следует помнить, какую цель преследует обучающийся, если работает на выносливость — многократное повторение 30–50% — 15–20 раз от максимального веса, если развивает силу — 70–80% 3–5 раз от максимума.

Упражнения для мышц ног и таза:

- приседание на всей стопе (ноги вместе, ноги врозь);
- приседание на одной ноге с опорой и без опоры руками;
- ходьба в полуприседе и приседе;
- приседание возле шведской стенки с отягощением (партнер);
- приседание со штангой на спине и перед грудью (полусед — мышцы бедра, полный сед — мышцы ягодиц);
- приседание с гирей на спине (мышцы бедра и осанка);
- выпады со штангой.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- работа на мышца рук (бицепс и трицепс) со штангой, гантелями, экспандерами (в виде пирамиды — постепенное увеличения веса);
- сгибание, разгибание, рук в упоре лежа;
- жим гири или гантель через стороны вверх;
- тяга груза к подбородку;
- махи с отягощением.

Все вышеперечисленные упражнения выполняются с легкого веса (разогрев) — рабочий вес от 20–40% от собственного веса. Атлету необходимо научиться одинаково уверенно поднимать разные и постоянно увеличивающие веса.

Упражнения для грудных и широчайших мышц спины:

- жимы и разводка с гантелями (вес 10–20% от собственного веса) лежа на скамейке;
- жим штанги на горизонтальной скамейке;
- полупер и брусью;
- подтягивание на перекладине;
- тяга груза в наклоне к животу (штанга, гири, гантели).

Если урок физкультуры три раза, то надо задействовать одну крупную мышцу и второстепенную, т. е. грудь и спина, бицепс и трицепс, ноги и плечи, и т. д.

Учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей, учащихся и уровня подготовленности.



СЦЕНАРИЙ ВИКТОРИНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОЗНА- ВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕН- НОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

■ **ПИСЧАНСКАЯ Елена Николаевна**,
учитель физической культуры КГУ «Основная средняя школа
№ 122 отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

Цель: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни, Олимпийских играх и различных видах спорта.

Задачи:

- пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;
- вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;

- воспитывать у школьников интерес к истории Олимпийского движения, развитию видов спорта.
- приобретение учащимися необходимых знаний о физической культуре и спорте;
- формирование у детей представления о здоровом образе жизни;
- развитие интеллектуальной деятельности учащихся через использование заданий занимательного характера;



- формирование дружеских отношений, развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- стимулирование роста творческой и познавательной деятельности.

Методы и приемы обучения:

- Наглядный метод – демонстрация;
- Словесный метод – объяснение, рассказ, беседа.

Оборудование: свисток, секундомер, мячи баскетбольные – 4 шт., скакалка – 2 шт., карточки с заданием, фломастеры.

Подготовительная работа: подготовка вопросов для викторины, лист А4 с написанным по вертикали словом “здоровье”, пословицы. За 2 недели до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды и девиз.

В викторине могут участвовать обучающиеся 7-9 классов. Команда состоит из учеников класса. Жюри 3 человека.

Ход мероприятия.

Ведущий: Здравствуйте! Мы часто говорим друг другу это доброе слово. Это значит желать друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята, гости, болельщики. Сегодня в нашей викторине участвуют обучающиеся 8-х классов. А называется наша викторина “Спортивный калейдоскоп”. Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку, и мы начнем нашу викторину.

Первое задание: Представление: защита названия и девиза команд. Конкурс оценивается по 3-х бальной системе.

Ведущий: Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Вы знаете, что дороже всего на свете?” (дети отвечают). Конечно, это здоровье. И вот вам второе задание.

Второе задание:

Разминка для команд: на карточке записано слово здоровье по буквам вертикально (карточка №1), его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

- з – здорово
- д – добро
- о – ответственность
- р – радость
- о – обучение
- в – выдержка
- ь – ъвобюл (читай наоборот)
- е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Командам показывается карточка, на которой написано слово “здоровье” по вертикали и раздаются маркеры, время для обсуждения слов в группах 1 минута, после истечения времени ученики добегают до карточки и вписывают одно слово, возвращаются к команде и передают маркер следующему участнику.

Победитель в эстафете получает 1 дополнительный балл.

Конкурс оценивается жюри по 2-х бальной системе.

Жюри подводит итоги 2-х конкурсов.

Третье задание: Викторина «Калейдоскоп».

Ведущий: Викторина — игра, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знания.

Слово «викторина» появилось в 1928х г. в журнале «Огонёк». Известный советский журналист и

писатель Михаил Кольцов так озаглавил подборки, включающие в себя вопросы, шарады, ребусы и т. п. Готовил эту развлекательную полосу некто Виктор Микулин, сотрудник журнала. От имени Виктор и последних букв фамилии и сложилось слово «викторина».

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% - от факторов, связанных с наследственностью, на 10 % - от условий медицинского обслуживания, на 20 % от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье. А что бы это делать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильной питанию, здоровому образу жизни, быть подкованными в вопросах “Олимпийского движения”, знать виды спорта. Поэтому вопросы нашей викторины составлены на темы: Спорт, Питание, ЗОЖ, Олимпийская история.

Правила игры: Участникам раздаются карточки с буквами и с вопросами (карточка №2 и №3). За каждый правильный ответ даётся по одному баллу. Учитель зачитывает вопрос, на обдумывание команд даётся по 15 секунд. Команде, первой поднявшей карточку (с правильным ответом) начисляется дополнительный балл. Правила игры понятны? Ну а теперь мы начинаем нашу викторину (командам раздаются карточки с вопросами).

“Питание”.

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

А – мясо, горох; Б – сыр, фасоль; В – рыба, творог.

2. Основными источниками энергии для организма являются:

А – белки и минеральные вещества; Б – углеводы и жиры; В – жиры и витамины; Г – углеводы и белки.

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:

А – несколько микрограммов Б – несколько миллиграммов; В – несколько граммов; Г – 100 граммов.

4. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему?

А – нарушены нормальные условия для секреции соков;

Б – появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи %;

В – снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Г – отсутствует аппетит.

“ЗОЖ”.

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

А – образ жизни; Б – наследственность; В – климат.

2. Назовите элементы здорового образа жизни:

А – двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

Б – рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;

В – все перечисленное.

3. Всемирный день здоровья считается: А – 23 июня; Б – 21 ноября; В – 7 апреля; Г – 1 августа.

“Олимпийские игры”.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

А – Рим; Б – Китай; В – Греция; Г – Египет.

2. Слово “стадион” произошло от:



А – греческой меры длины, равной 192,27 м;
Б – места, где проходили соревнования по пентатлону;
В – названия здания, где тренировались атлеты.

3. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать:

А – 16 дней; Б – 30 дней; В – 7 дней.

4. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

А – 1980 г; Б – 1896 г;

В – 776 году до нашей эры; Г – 1900 г.

“Спорт”.

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

А – 10 сек.; Б – 20 сек.; В – 25 сек.; Г – 30 сек.

2. Скелетон является разновидностью...

А – санного спорта; Б – горнолыжного спорта;

В – конькобежного спорта; Г – многоборья.

3. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на...

А – три замены; Б – пять замен; В – шесть замен;

Г – количество замен неограниченно.

4. К спортивным единоборствам относятся:

1. Шахматы;

2. Бокс;

3. Стрельба;

4. Плавание;

5. Фехтование.

Ответ: А (шахматы, бокс, фехтование)

По окончании викторины жюри подводит итоги работы команд.

Четвёртое задание: Биатлон.

Ведущий: И в мишень спортсмен стреляет, И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют

Очень просто: ... Ответ: Биатлон

Правила игры: Эстафета. 6 человек от команды (3 мал. и 3 дев., у каждого члена команды по теннисному мячу в руке.) По команде судьи первый участник добегают до места метания – «стрельбище» – 6 конусов, на которых находятся теннисные мячи, которые нужно сбить, метая в цель, если есть «промах», то выполняет штрафной круг вокруг «стрельбища», и возвращается обратно, передав эстафету за линией старта и т.д.

Победитель в эстафете 2 балла.

Пятое задание: Переключка.

Правила игры: Команды по очереди называют Олимпийские виды спорта. Выигрывает команда, «выкрикнувшая» последней вид спорта. (На обдумывание командам даётся 5 секунд).

Право первой произнести вид спорта, разыгрывается капитанами – кто дольше прыгнет через скакалку.

Победитель в переключке получает 2 балла.

Шестое задание: Эстафета видов спорта.

Правила: Эстафета. 8 человек от команды (4 мал., и 4 дев.). По команде судьи первый участник добегают до места, где висит карточка с рисунками спортивного инвентаря, записывает один вид спорта, и возвращается, передав эстафету за линией старта и т.д.

Победитель в эстафете 2 балла. Команда, правильно написавшая все виды спорта, в эстафете получает 1 дополнительный балл.

Шестое задание – Блиц - Турнир: Знатоки спорта

Ведущий: Ну а теперь мы переходим с вами к последнему конкурсу “Знатоки спорта”.

БЛИЦ – ТУРНИР: Каждой команде подготовлено по 21 вопросу, на которые они должны дать ответ. За каждый правильный ответ дается 1 балл.

Право первой команды начать турнир, разыгрывается капитанами – кто дольше выполнит ведения двух баскетбольных мячей одновременно.

На ответ командам дается 3 минуты.

Вопросы для первой команды:

1. На какие части (временные отрезки) делятся матчи в теннисе? (сет, гейм);

2. Сколько игроков должно быть в баскетболе? (5 игроков);

3. Назовите бегуна на короткие дистанции? (Спринтер);

4. Как называется борьба на руках? (Армрестлинг);

5. Назовите в какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (в баскетболе);

6. Как часто проводятся Олимпийские игры (1 раз в 4 года);

7. Как называется строй, в котором занимающие размещены на одной линии один возле другого? (Шеренга);

8. В каком виде спорта самый высокий старт? (в парашютном);

9. Как называется расстояние между занимающимися, стоящими по фронту? (Интервал);

10. Как называются отверстия бильярдного стола в которые во время игры загоняют шары? (Луза);

11. На каких площадках проходят соревнования по теннису? (Корт);

12. Сколько игроков играет в волейбол? (6);

13. Назовите, что защищает голову велогонщика? (Шлем);

14. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве? (В 1980 году);

15. На какие части (временные отрезки) делятся матчи в хоккее? (Период);

16. Как называется танцор на льду? (Фигурист);

17. В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольный теннис);

18. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу? (Колонна);

19. Как называется правая и левая сторона оконечности строя? (Фланг);

20. В каком виде спорта самый низкий старт? (в подводном);

21. Может ли хоккей быть летним видом спорта? (Хоккей на траве);

Вопросы для второй команды:

1. Какова продолжительность игры в баскетбол? (4 периода по 10 мин);

2. Как называется спортсмен, который ходит сидя? (Шахматист);

3. Сколько игроков в футбольной команде? (11);

4. Как называют молодого спортсмена? (Юниор);

5. На какие части (временные отрезки) делятся соревнования по футболу? (тайм);

6. Какая длина беговой дорожки по кругу на спортивном стадионе? (400 м);

7. Чего не надо, если есть сила? (Ума);

8. Инструмент Спортивного судьи? (Свисток);

9. Предшественники кроссовок? (Кеды);

10. На каких площадках проходят соревнования по боксу? (Ринг);



11. Длинная палка, которой спортсмены забивают шары в бильярде? (Кий);
12. Сколько игроков в команде по хоккею с шайбой? (6);
13. Летящий участник бадминтона? (Волачик);
14. «Бородатый» спортивный снаряд? (Козел);
15. Сколько фигур в шахматах? (32);
16. Назовите виды легкой атлетики? (Бег, прыжки, метания, эстафеты);
17. На каких площадках проходят соревнования по велоспорту? (Трек);
18. Они находятся на подошве спортивной обуви, чтобы обувь не скользила. (Шипы);
19. Острый молоток, с помощью которого альпинист взбирается на скалу? (Ледоруб)
20. Страна зимних олимпийских игр 2014? (Россия);

21. Девиз Олимпийских игр. (Быстрее, Выше, Сильнее).

Жюри подводит итоги викторины.

(Пока жюри подводит итоги, ведущий проводит игру со зрителями и командами)

Ведущий: Люди испокон веков были здоровыми, крепкими, – это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то – честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. В русском языке много пословиц о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить.

Береги платье снову, а здоровье смолоду. Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.

Живи с разумом, так и лекарок не надо. Если хочешь быть здоров – закаляйся. Проходит награждение команд победителей.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ В БАСКЕТБОЛЕ

■ **РЯБОВА Инна Александровна**, преподаватель физической культуры и специальных дисциплин Учреждения «Костанайский социально-технический колледж»

Баскетбол – это популярный вид спорта, пользующийся особым интересом у студенческой молодежи, поэтому, он широко используется в физическом воспитании студентов и включен в рабочую программу дисциплины «Физическая культура».

Быстрая смена игровых ситуаций и выполнение приемов игры способствуют воспитанию быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Спортивная игра развивает у студентов настойчивость и смелость, решительность и инициативу, сообразительность и мышление. В то же время приучает их подчинять личные интересы интересам коллектива, способствует укреплению чувства товарищества и дружбы.



Практический раздел рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» студентов включает обучение технике и тактике игре в баскетбол.

Под технической подготовкой понимается изучение и совершенствование приемов, с помощью которых ведется игра.

Тактическая подготовка предусматривает освоение командных, групповых и индивидуальных действий и умение осуществлять их в процессе соревнований.

Техническая подготовка является необходимой базой для успешного решения тактических задач. Поэтому перед разучиванием технического приема объясняют его тактическое применение.

Существенное значение в технической подготовке студентов имеют подготовительные (специальные) упражнения и подвижные игры. По структуре движений они сходны с техническими приемами и одновременно развивают необходимые физические качества. Их широко используют для закрепления изучаемого приема.

Специальные подготовительные упражнения, эстафеты и подвижные игры помогают создать высокоорганизованную «ткань» спортивной игры в баскетбол. Упражнения, способствующие обучению техническим и тактическим приемам, подбирают с таким расчетом, чтобы их сложность все время увеличивалась.

Хочу предложить рассмотреть специальные упражнения для совершенствования техники игровых приемов в баскетболе.

1 Упражнение. Передачи мяча в двух колоннах. Игроки делятся на две колонны и располагаются лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м. Головной



игрок одной из колонн - с мячом. По команде выполняется первая передача головному игроку противоположной колонны, после передачи, игрок переходит в конец противоположной колонны. Преподаватель называет способ передачи (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, сбоку, снизу и т.д.).

2 Упражнение. Передачи в тройках. Мяч передается через центрального игрока или по кругу. Под противоположным кольцом следует сделать бросок из-под щита.

3 Упражнение. Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2х1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 - нападающими. Игроком 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.

4 Упражнение. Передачи в тройках по «восьмерке» одним мячом. Скорость выполнения максимальная. Задача: пройти всю площадку (по длине) с наименьшим количеством передач.

5 Упражнение. Передачи в пятерках с сопротивлением (звездочка). Нельзя передавать мяч ближнему партнеру, т.е. игрок 1 имеет право делать передачу только игрокам 3 и 5; нельзя отдавать навесные передачи. Внутри круга располагается водящий, который старается перехватить мяч, в то время как остальные пасуют его друг другу. Смена мест происходит по времени - через 40 ~ 50 с - или после перехвата мяча.

6 Упражнение. Передачи в группах двумя водящими. Пять игроков становятся вдоль трехочковой линии, у одного из них (любого) находится мяч. На линии штрафного броска располагается водящий игрок с мячом. Игроки, находящиеся на дуге, могут отдавать мяч только водящему, а он - любому из них. Передачи начинаются одновременно по сигналу преподавателя. Задача игроков на дуге - заставить водящего ошибиться или сделать так, чтобы у него оказалось одновременно два мяча. Смена водящего происходит через каждые 40-50 с.



7 Упражнение. Передачи на скорость в шестерках. Внутри круга - двое игроков с мячами, вокруг которых располагаются на одинаковом расстоянии по кругу две соревнующиеся команды, по шесть человек в каждой. По сигналу преподавателя игроки, находящиеся в центре, обмениваются передачами со своими партнерами по команде в очень быстром темпе. Задача: догнать мяч соперника. Первые передачи выполняются в противоположные стороны.

8 Упражнение. То же, что в упражнении 7, но игроки обеих шестерок перемещаются по кругу по часовой стрелке. Смена игроков в центре круга происходит через каждые 40 - 50 с.

9 Упражнение. «Теннис» 6 х 5 на волейбольной площадке. На центральной линии располагают-

ся 6 защитников: по три нападающих на каждой стороне площадки. Мячи у игроков 1 и 5. Задача нападающих - сделать наибольшее количество передач партнерам на противоположной стороне площадки. Защитники должны перехватить оба мяча, навесные передачи запрещены. Выигрывает та команда, которая сделает большее количество передач.

10 Упражнение. Челночный бег с ведением мяча на время. В каждой точке разворота остановка фиксируется прыжком на обе ноги.

11 Упражнение. То же, что в упражнении 10, но при этом игрок все время находится лицом к противоположной лицевой линии, т. е. все возвращения осуществляются бегом спиной вперед.

12 Упражнение. Ведение мяча с поднятой головой. По осевой линии поля через равные промежутки расставлены пять стульев. Две команды располагаются на противоположных лицевых линиях. По команде стартуют головные игроки каждой колонны. Задача: обвести все стулья и не столкнуться с соперником. Следующий игрок в колонне стартует, когда первый пересекает центральную линию поля. Выигрывает та команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной лицевой линией.



13 Упражнение. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны - слева и справа от щита. По команде первые игроки бросают мяч в кольцо, подбирают мяч и передают его в свою колонну, затем переходят в хвост другой колонны.

14 Упражнение. Броски из-под кольца одной рукой в движении. Игроки выстраиваются в две колонны вдоль боковых линий поля, у игроков левой колонны - мячи. Движение к кольцу начинается два первых игрока из разных колонн. Игрок с мячом ведет мяч до продолжения линии штрафного броска и делает передачу направо. Игрок из правой колонны ловит мяч, делает два шага и выполняет бросок из-под кольца (без удара в пол). Пасовавший подбирает мяч, возвращает его в левую колонну, после чего партнеры меняются местами.

15 Упражнение. Игра в штрафные броски 3х3 с подбором мяча. Команда А - игроки 1, 3, 5; команда В - игроки 2, 4, 6. Игрок 1 бьет штрафной бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять фолов подряд, его меняет игрок 3, а затем 5. Если мячом овладевает команда В, то игрок 2 начинает пробивать фолы, за каждый забитый фол команда получает одно очко, за забитый мяч - два очка.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ – СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ



■ **САРАМОВ Руслан Юрьевич**,
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа
№19 отдела образования города Костаная» Управления
образования акимата Костанайской области

ОРУ (общеразвивающие упражнения) – называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детских садах, школах, колледжах и вузах. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

ОРУ – это школа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объёма ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутуловатость, сколиозы и т.д.). Несомненно, в деятельности учителя физической культуры знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место.

Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;

- умение обучать и проводить занятия ОРУ различными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);

- владение методами организации занятий ОРУ;

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся решаемыми задачами.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используются так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т.д.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.



Характер упражнений во многом зависит от системы напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляются как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением, рывки, взмахи.

В вводной части урока можно использовать специально подобранные игры или упражнения, не требующие большого физического напряжения и активизирующие внимание учащихся. Исходя из конкретных условий, учитель должен самостоятельно решить, какие упражнения или игры наиболее приемлемы на данном уроке.

Если урок проводится в прохладную погоду на открытом воздухе, учитель во время вводной части должен предлагать наиболее эффективные упражнения с целью разогревания организма. Для этого ОРУ выполняются в более быстром темпе, количество их увеличивается, а, следовательно, увеличивается и продолжительность всей вводной части. Практика показала, что для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.).

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объёма, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

В связи со сказанным, в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука сверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, перевода палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головы;

б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

2. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- то же, но вперед, с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;





- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;

- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх;

- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост с отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища;

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- положение наклона вперед, поднимание рук

в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;

- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;

- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;

- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с., сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.



СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. С использованием ОРУ рекомендуются развивать тремя способами:

1. Многократное (8-12 раз) поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.д.) до утомления развивают силовую выносливость, способствуют увеличению мышечной массы. Если повторение (8-12 раз) не составляет труда, необходимо увеличивать вес отягощения или изменить исходное положение (например, отжимания с опорой ног о возвышение).

2. Поднимание около предельного веса (1-3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (около предельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью развивает скоростно-силовые качества мышц, быстроту.

ВЫНОСЛИВОСТЬ – используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость (например, поднимание гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (к примеру, упражнения общего воздействия, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа, выполняемые многократно, до пота).

ГИБКОСТЬ – различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счёт преобладающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнения для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.д.). Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счёт силы тяжести собственного веса тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с притягиванием к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой его о рейку гимнастической стенки и т.д.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий уступающего характера (наклоны с дополнительными движениями, то же с помощью партнера), методом фиксации систематических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.). От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закреощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ, связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц. Используя метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений данной группы мышц необходимо занимающимся активно или произвольно расслаблять мышцы. Этот метод эффективен в положении лежа или сидя. Применяются маховые движения с расслаблением, потягивания, приёмы самомассажа.



ҚОЗҒАЛЫСТАР АРҚЫЛЫ ОЙЫНДАР. «АҢ ЖӘНЕ ҚУЫСПАҚ» ОЙЫНДАРЫ

■ **МАҒАУОВ Ерболат Абайұлы,**
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Арқалық қаласы
білім бөлімінің А.Құнанбаев атындағы мектеп-гимназиясы» КММ
дене шынықтыру пәні мұғалімі

Педагогтің аты-жөні:	Мағауов Е.А.
Күні:	12.10.2022
Сынып: 2 а	Қатысушылар саны:
Сабақтың тақырыбы:	Қозғалыстар арқылы ойындар. «Аң және қуыспақ» ойындары
Оқу мақсаттары:	2.2.3.1 - түрлі дене жаттығулары орындауда қолайлы оқыту ортасын құру маңыздылығын мойындай отырып, идеяларды, ресурстар кеңістік, білімін бекіту
Сабақтың мақсаты:	- ойын кезінде көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей алуын дамыту - топпен ойын барысында көшбасшылық дағдыларды көрсете алу және қолдану; - қозғалыс ойындары арқылы дене дамуын арттыру;
Бағалау критеріі:	-қауіпсіздік ережесін біледі; - ойын кезінде көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей алады; - ойын кезінде командалық ойындағы көшбасшылық дағдылар қолданады.
Тілдік мақсаттар:	Оқушылар: Қозғалмалы ойындардағы серіктестік туралы түсініктерін талқылай алады. Қауіпсіздік, адал ойын. Ереже, жарыс, серіктестік • Рөлдер, көшбасшы, шабуылшы.
Бастапқы білім:	Оқушылар қимылды ойындар арқылы қозғалыс дағдыларын, командалық ойындардағы көшбасшылық қабілетін, логикалық ойлау жүйесін, ептілігін дамытады.

Сабақтың барысы:

Сабақтың кезеңі:	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау
Дайындық:	Оқушылармен сәлемдесу. Сап түзеу. Қауіпсіздік ережесі Аудио тыңдалым Жүру жаттығулары: -Қолды созып аяқ ұшымен жүруденені түзу ұстау; -Қолды белге қойып өкшемен жүру жаттығулары;	 Мұғалім ұсынған саптық, ждж	 Жаттығуларды аяқтаған соң өз – өздеріне мадақ, құрмет көрсету.



	<p>Жүгіру жаттығулары: -Жеңіл жүгіру жаттығулары; -Аяқты алдыға лақтырып жүгіру; -Аяқты артқа бүгіп жүгіру -Қолды алдыға артқа, оң және сол жақ бағытпен жүгіру; Тыныс алу жаттығулары. Сапта тұрып гимнастикалық таяқшаларды қолданып жалпы дамыту жаттығуларын орындау: • Басқа арналған жаттығулар басты оңға, солға айналдыру; • Иық қол жаттығулары: білекті, шынтақты, иықты алдыға артқа айналдыру; • Белді оңға және солға айналдыру жаттығулары; • Қолды оң және сол аяқтың ұшына тізені бүкпей тигізу жаттығулары; • Тізені қолмен ұстап тізені ішкі және сыртқы жаққа айналдыру; • Бір орында секіру жаттығулары.</p>	 	
<p>Негізгі:</p>	<p>Қозғалыстар арқылы ойындар. «Аң және қуыспақ» ойындары. Бір оқушы шеңбер ішінде қасқыр бейнесінде шеңберде тұрады. Мұғалімнің «тоқта» белгісінен кейін оқушылар тоқтай қалады. Шеңбердегі қасқыр оқушыларға допты лақтырып тигізеді. Гимнастикалық таяқшаны ортада мұғалім ұстап тұрады. Оқушылар таяқша астынан өту қажет. Оқушылар өткен сайын таяқша түсе береді. Оқушылар шеңбер бойында тұрады. Мұғалім оң жаққа қасқыр бейнесін сол жаққа арыстан бейнесін береді. Шеңберді айналып мұғалімге қай аң бірінші келеді.</p>	<p>Көрсетілген тапсырмаларды мұқият қарау және қатесіз орындау. Қауіпсіздік ережесін үнемі есте сақтау.</p>  	 <p>Әр ойын аяқталғаннан соң құрмет көрсету.</p>
<p>Қорытынды:</p>	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу. Тыныс алу жаттығулары орындалады. Әр оқушыға шар 2-3 рет үрлеп тынысты қалыпқа келтіру. Оқушыларды ынталандыру, денсаулықты нығайту мақсатында маска тарату. Сабақ жайлы сұрақ – жауап алмасу Рефлексия. «Бал арасы» Сабақты аяқтау.</p>		



ДЕНІ САУ, САЛАУАТТЫ ҰРПАҚ ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ АТҚАРЫЛАТЫН ЖҰМЫСТАР РОЛІ

■ **КАСЫМОВ Әлім Ақмырзаұлы,**
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Амангелді ауданы
Жаңа ауыл жалпы білім беретін мектебі» КММ,
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Өзін – өзі тәрбиелеу адамның жеке «Мендігін»-жүйелі түрде зерттеуін, қажымас қайраттылықты, үлкен ерік – жігерлік күшті қажет етеді. Өзін – өзі тәрбиелеу мектебі адамнан көптеген күш-қайратты жоғары дәрежедегі ұйымдастырушылықты, өзіне деген сын көзбен қарауды талап етеді. Неміс ақыны Ф. Логау былай деп тегін айтпаған шығар «Өзіңмен өзің түскен күрес – ең қиын күрес, өзіңді өзің жеңген жеңіс – ең ұлы жеңіс». Өзін-өзі тәрбиелеу адамның рухани қажеттіліктерін қалыптастыруға бағытталған. Адамның өзін-өзі тәрбиелеуде өзін-өзі құптаудың маңызы зор. Әр адамның есіне өздерінің үлкен жетістіктерге жеткен кездері жақсы сақталып қалады. Адамның жетістіктері оған рухани, интеллектуалдық, күш-жігерлік қорларының ішкі мүмкіншіліктерін байқатып, өмірдің жаңа белестерін жеңе алатынына сенімділік тудырады. Мектеп жасындағы балалардың дене тәрбиесі білім жүйесіндегі басты буындардың бірі болып табылады. Дене тәрбиесі қозғалысқа үйрету және дене қасиеттерін тәрбиелеу секілді өзара байланысты екі ерекшелікті біріктіреді. Қозғалысқа үйрету адамның өз қозғалыс қимылын басқарудың тиімді тәсілдерін жүйелі түрде меңгеруі, осы арқылы өмірде қажет болатын қозғалыс әрекеттері мен дағдыларын және онымен тығыз байланыстағы біліктілікті игеру дене тәрбиесінің арнайы мақсатын көздейді. Оқу процесін ұйымдастыру барысында төмендегідей мақсаттарды басшылыққа ала отырып оқушыларға сапалы оқу бағдарламасын меңгерту.

Оқушылардың бейімділігін анықтай отырып спорт үйірмесіне тарту. 45 минут уақытта, үйрету, қалыптастыру, бөлімдерін тиімді пайдалана отырып.

Төмендегідей міндеттер жүктеймін:

Дене тәрбие сабағына тұрақты түрде қатысу. Даму денгейінің көрсеткішін орындау. Спорттық жарыстарға белсене қатысу. Комбинациялық жат-

тығуларын жалпы жетілдіру. Арнайы жинақталған жаттығулар жиынтығын орындай отырып жауапкершілікке, спортқа тәрбиелеймін.

Ұстаздық өмірімде жеткіншек ұрпақтарды тәрбиелеу барысында алдыма мынандай мақсат қойдым «Жас өспірімдерді терең білім мен тәрбие беруде оның денсаулығын сақтай отырып, дені сау, білімді, қабілетті тұлға қалыптастыру» осы мақсатты басшылыққа ала отырып, жас өспірімдерді дене тәрбиесі сабақтарында қозғалысқа үйретуге уақытты көбірек қолданамын. Оқушылардың қимыл белсенділігін, ұжымдық көшбасшылыққа даярлау, өзіндік жеке шеберлігін дамыту, командалық ұжым қалыптастыру мақсатында төмендегідей кезеңдермен жұмыс жүргізе отырып, соның нәтижесінде жоғарғы деңгейде жетістіктерге жетіп келемін. Жас өспірімдерді салауатты өмір салтына тәрбиелеу барысында өзіндік жұмыс жүйемді құрдым.

1. Дене тәрбие маманы.
2. Жаңа технологиялармен жұмыс.
3. Қабілетті оқушылармен жұмыс.
4. Үйірме жетекшісі.
5. Сыныпта тыс жұмыстар ұйымдастыру.
6. Мектеп командасын құру.



Яғни әр маман иесі өз маамандығына сай үнемі ізденіс үстінде, жанашыр, еңбекқор, білімді болуы шарт. Жас жеткіншектерді дене бітімдерінің қалыптасып өсуіне, жеке бас гигиенасының талаптарының ережелерін сақтауға, өз денсаулығын шынықтыра алатын, жеке шеберлік қабілетін дамыта алатын, қабілетті, дарынды, дені сау тұлға болып өсуіне құқылы. Сонымен қатар өзі ұнататын спорт түріне айналысуына, жетекші мұғалім жауапты баланың қай спортқа бейімділігін анықтау, бағыт беріп отыруға міндетті. Әр сыныптағы оқушыны назардан тыс қалдырмау; Жас жеткіншіктердің қабілетіне қарай әр спорт түріне бағыттау, тәрбиелеу мақсатында өзіндік білім көтеру жоспарын даярладым. Жоспар бойынша жүргізілетін жұмысымды төрт сатыға бөліп тастадым:





1. Бастапқы;
2. Шыңдалу саты;
3. Шеберлік саты;
4. Нәтижелі саты.

Нәтижесінде бұл бөлінген сатылар бойынша әр сынып оқушылары түгелімен қамтылады. Спорт түрлері шахмат, тоғызқұмалақ, волейбол, баскетбол, футбол, жеңіл атлетика ойындары бойынша сабақтан тыс уақытта жекелей сыныптармен жұмыс жүргізіледі.

Екі немесе үш сабақтан кейін әр баланы жоғарыдағы спорт бөлімдеріне бөле отырып, үйірмеге бағыттылған жұмыстар жүргізіледі. Спортқа баулу барысында Шымырлақ пен – ептілікті, спорт ізбасарлары мен білімді тұлға болып тәрбиелене келіп, белгілі бір өзіңдік жолын таба отырып өзіне ұнаған спортпен шұғалдана алады. Өзіңдік білім көтеру жоспарын құру барысында, оқу бағдарламасын басшылыққа ала отырып жасадым. 45 минуттық сабақ барысында арнайы жаттығулар кешені қолданылады. Әр саты бойынша жоспарланған арнайы жаттығулар кешені арқылы, әр оқушы спорттың барлық түрін меңгереді. Даярлық жұмыстарын өзіңдік ізденіспен жүргізе отырып, ой – тұжырым қорытады. Спортпен жан-жақты даярлануды, спорттық қабілетін дамытуға және білімін толықтыруға, тәжірибе жинақтауға жол ашады. Жұмыс жоспары барысында айла-шарғы әдістерін дамытуға, жекелей жұмыс жүргізудің қолайлығы, уақытты тиімді пайдалану, нәтижеге жетуге, ойын элементтері арқылы жас жеткіншектердің жекелей шеберлігін арттыруға және де күнделікті бір жаттығудан жалықпауына, белсенділігінің жоғары болуына әр сабақта қолдану тиімділігі бойынша практикалық жұмыстар мен теориялық сабақтарда дәлелдемелер келтіріп отырамын. Дене тәрбиесі жас өспірімдерге болашақта кездесетін қиыншылықтарды жеңіп шығуына, өзін-өзі қорғауға, өзін-өзі шынықтыра отырып жетістікке жетуге, қазіргі технология дамып тұрған уақытта, әр балаға жанашырлықпен қарап, болашағына дұрыс бағыт - бағдар беруіміз қажет.



Әр жеткіншек болашақта еліміздің атын шығаруға міндетті. Сондықтанда әр мұғалім бар білімін, күш жігерін бала тәрбиесіне арнай отырып әр спорт түрін дамытуға үлесін қосу қажет. Ұстаздық еңбек жолымда қаншама шәкірт тәрбиелеп келемін. Жеңіл атлетика, Волейбол қыз балалар командасын, тоғызқұмалақ ойыны, шаңғы спортын, баскетбол ойыны спорт түрлеріне жас өспірімдерді тәрбиелей отырып көптеген жетістіктерге жеттім. Қабілетті оқушыларым өзін-өзі дамыту барысында күнделікті жаттығулар орындап отырады. Әр бала жетістігі мұғалімнің еңбегінің жемісі сондықтан да жетістіктерін үнемі жариялап, мадақтап отырамын. Қазіргі уақытта Волейбол қыз балалар үйірмесі, тоғызқұмалақ ойыны, шаңғы спортына жетекшілік жасап отырмын. Волейбол үйірмесін жүргізу барысында қазіргі таңда үш топпен жұмыс жүргізудемін 5-6 сынып.

7-8 сынып. 9-11 сынып қыз балаларымен үйірмеге барлығы 32 бала жаттықтырудамын. Ерекше техникалық шеберлігімен Кушекова Гүлсезім, Зейнолла Гүлдана, Қасымханова Нұрайым, Алданышова Нұрила, Бақытжанова Тахмина сынды оқушыларым волейбол ойынындағы шабуыл әдістерін, қорғану әдістері, допты қабылдау әдістерін жақсы меңгеріп аудандық жарыстарда үздік ойыншылар атанды. Тоғызқұмалақ үйірмесіне 20 оқушымен жұмыс жүргізіліп отыр. Үйірмеде ерекше қабілетті спортшылар Әбуғали Бек, Бейсен Ұлпан, аудандық, облыстық жарыстар жеңімпазы атанып жүр. Жоғарыда айтылғандай өзін-өзі тәрбиелеу, жетістікке ұмтылу қасиеттері осы оқушыларымда бар. Өз өздерін үнемі дамытып отырады. Әр сабақты өткізу барысында дене тәрбиесі бағдарламалары бойынша төмендегідей тиімді инновациялық педагогикалық технологияларды пайдаланамын Ж. Караевтың жекелей, топпен оқыту технологиясы. Спорттық – типтік технологиясын спорттық ойындарда, эстафеталық ойындарда қолданамын. Купердін жүгіру тест. Бессайыс тәсілін, Президенттік сынақ, дене даярлық көрсеткіштері, жеңіл атлетика сабақтарында қолданамын. Спартиандық қозғалыс тәсілдерін қысқа қашықтыққа, ұзақ қашықтыққа жүгіруде қолданамын. Адам өзін-өзі тәрбиелеу барысында ұйымдастырушылық қабілетін дамыту, іздену, әр істі жаңашылдықпен ойластыра жоспарлап өткізуге қалыптасуы қажет. Сол кезде әр жұмысы сапалы әрі қызықты өтіледі. Жасөспірімдерді спортқа баулу барысында нәтижеге жетелеу, жеңіске деген құлшынысын дамыту барысында төмендегідей сыныптан тыс жұмыстар. Вело жарыс. Жеңіл атлетикалық жарыстар. Волейбол. Футбол. Баскетбол. Көңілді старт ойыны. Шаңғы спорты түрінен жарыстар ұйымдастырып өткіздім. Сонымен қатар өз іс тәжірибемді жинақтай келе «Баскетбол ойынының даярлық жаттығулары» авторлық бағдарламамды жазып, қорғап ұсынылып отырған бағдарламада дене тәрбиесінің бір саласы - баскетбол ойынының ережесі, ерекшеліктері, тактикалық тәсілдері, ойыншылардың қозғалысы туралы қарастырылады. Бағдарлама оқушылардың баскетбол ойынына деген қызығушылығын арттырып, ойынды меңгеруге деген қабілеттерін ұштайды. Оқушылар қосымша ақпараттық мәліметтермен танысады. Шығармашылық жұмыстармен айналыса жүріп төмендегідей нәтижелерге жеттім. Әр сыныптан ойын командаларын құрдым. Ашық сабақтар әзірлемесі даярланып баспасөзге жариялап отырамын. Авторлық жұмыс әзірленіп қорғалды. Жекелей волейбол, тоғызқұмалақ үйірмелері жүргізілуде. Оқушыларым аудандық, облыстық жарыстарда жүлделі орындардан көрінуде. Әр адам өзін-өзі тәрбиелеуде, жетістікке жету жолында аянбай, жанашырлықпен жұмыс жасау қажет. Сөзімді қорытындылай келе, болашақ жастар біздің қолымызда бар білімімізді өскелең ұрпаққа арнайық дегім келеді.





«ЖАҢАША ОҚЫТУ» – ОҚУШЫ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДАМУЫ ҚҰРАЛЫ

■ **ТОСМАГАМБЕТОВА Багитгуль Шамшетдиновна**,
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Қостанай қаласы білім бөлімінің № 28 мектеп-гимназиясы»
КММ дене шынықтыру пәні мұғалімі

*«Естігенімді-ұмытамын,
көргенімді-сақтаймын,
Өз істегенімді- меңгеремін»*

Конфуций



Бүгінде Қазақстандық білім беру парадигмасы өзгерді, білім берудің жаңа мазмұны пайда болды. Бұл оқу-тәрбие үрдісіндегі елеулі өзгерістерге байланысты болып отыр. Олай болса, сол өзгерістерге қандай жолдармен бару керек? Әрине, өзгерістерді мектептен бастаған дұрыс. Мектеп жұмысы мен оқушы жетістіктерін өрістетудегі негізгі тұлға – мұғалім болып табылады. Көптеген жылдар бойы мұғалім – тікелей басқарушы, ақпарат беруші ретінде ғана болып келді. Ал, жаңаша оқытуда

Оқушының іс-әрекеті:	Мұғалімнің іс-әрекеті:
- оқушы – оқыту субъектісі;	- жеке тұлғаға қарай бағытталған ұсынушы, нақты мақсат қоюшы;
- мақсатқа дербес өз іс-әрекетімен жетуші белсенді субъект;	-бағыт-бағдар беруші, кеңесші;
-өзін-өзі және бір-бірін оқытушы;	-оқушының жетістігін құптаушы;
-өнерпаз, жасампаз еңбіктің иесі;	- ынталандырушы, мақсат қоюшы;
-өз ізденісімен табысқа жетуші шығармашылық тұлға.	-мақсаттарға жетелеуші.

Оқушылардың алған білімдерін есте сақтауының орташа пайызын салыстыратын болсақ, 90%-өзгелерді оқытқанда, 75%-тәжірибе жасағанда, 50%-талқылағанда 30%-көрсетілім, 20%-аудио визуалды қабылдау, 10%-оқығанда.

Дамудың жаңа кезеңінде қадам басқан тәуелсіз еліміздің білім беру жүйесінің алдында ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтар, ғылым мен тәжірибе жетістіктері негізінде дара тұлғаны қалыптастырға, дамытуға және кәсіптік шыңдауға бағытталған сапалы білім үшін қажетті жағдайлар жасау соның негізінде интеллектуалы жоғары жас ұрпақты тәрбиелеу міндеті қойылған.

Жаңартылған оқу бағдарламасының талаптарына сай өзімнің өткізетін сабағымда тиімді әдіс-тәсілдерді пайдаланамын. Белсенді оқыту, саралау, критериалды бағалау әдістерін қолдану арқылы өткіземін.

Белсенді оқу тәсілдері сабағымның бүкіл бөлімінде жүргізіп отырамын.

Оқушылардың уәжін арттыру мақсатында сабақты тренингтен бастаймын.

Белсенді оқу тікелей саралаумен байланысты. Сондықтан менің сабағымда саралау оқушыларды деңгейіне байланысты жұптар мен топтарға бөлу арқылы жүргізіледі.

Осылай өткізілген саралау оқушылардың оңтайлы орта іздеп табу дағдыларын дамытады.

Әр түрлі әдістер қолданып оқушылар өздерінің саралау өткізуі арқылы және арнайы карточкалардағы тапсырмаларды айырбастап отыру арқылы өткізіліп жалпы сабақта қойған мақсаттарға қол жеткізуді қадағалап табысты болуға жетелейді.

Мұндай тәсіл оқушылардың келешекте әр ортада өз таңдауы арқылы кейбір проблемаларды шешуге жол ашады, дербес ойын көрсетуге көмек болады.



Критериалды бағалау жүйесін өткізу арқылы оқушылардың әр жасаған жұмыстарын әділ бағалауын үйренуіне ықпал етемін.

Өз сабағымда мақсат қойғаннан кейін оның бағалау критерийлерін шығару арқылы сабақтың бүкіл бөлігінде балалардың көңілі толатын әрі объективті бағалау жүргізуін қадағалаймын.

Критериалды бағалауға міндетті түрде оқушылардың өзі қатысып бағалау критерийлері арқылы және дескрипторлармен бағалайды. Бағалау үздіксіз барлық тапсырмаларда жүргізіледі.





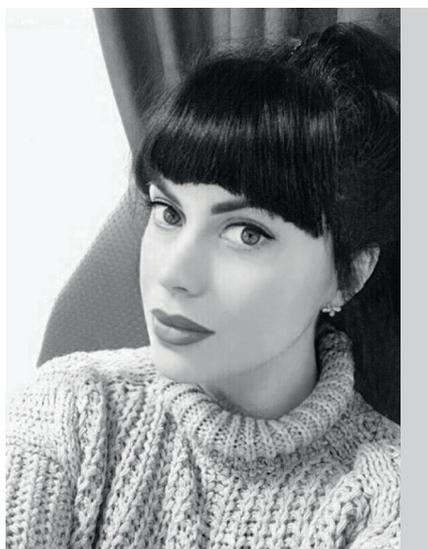
Теориялық сабақта алған білімдерін практикалық сабақта қолдана алады.

Оқушылар дескрипторлар арқылы баға бере отырып сабақтың қаншалықты мақсатына жеткенін анықтау үстінде болады.

Сабақ өту процесінде бағалауды мұғалім қадалап түзеп отырады.

Сондықтан өзін оқушыларды сабақтың басынан аяғына дейін бағалауда боламын, қателіктерін анықтап әдістемелік кеңес арқылы түзеп отырамын. Артынан рефлексия өткізіп, оқушыларға шамаларына байланысты үй тапсырмаларын беремін.

Осылай өткізген сабақтың нәтижесінде оқушылармен бірге сабақ мақсатын толық орындаймын деген сенімдемін.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

■ **ГУБСКАЯ Оксана Сергеевна,**
учитель физической культуры КГУ «Воронежская общеобразовательная школа отдела образования Федоровского района» Управления образования акимата Костанайской области

Здоровье – это положение абсолютного внутреннего, физического, общественного благосостояния, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. На сегодняшнее время из актуальных проблем образования считается усовершенствование физического обучения обучающихся посредством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими технологиями понимается комплекс мероприятий проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней. Возникновение

этой тенденции обуславливается постоянно снижающимся уровнем здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии – это состояние здоровья, совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся.

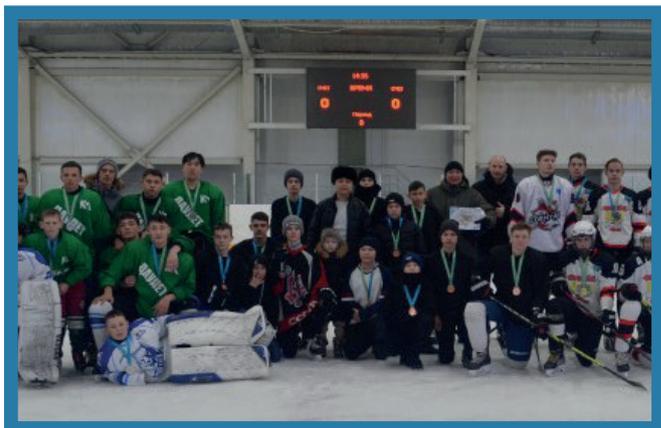
Задача здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающемуся шанс сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

В данный момент практически не встретишь совершенно здорового ребенка. Интенсивность учебной работы учеников очень высокая, что является значимым фактором уменьшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, совокупность отрицательных эмоций без физической разрядки, по итогу происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к нервным расстройствам, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеуказанные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы индивидуального плана. Отсутствие стабильных интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, замкнутость – это несколько симптомов, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нару-

шая при этом образовательной части процесса.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье обучающихся относится к первоочередным направлениям государственной политики в области образования. Вопрос о сохранении здоровья учеников в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики фиксируют предрасположенность к росту количества учащихся, имеющих различные отклонения, неизлечимые заболевания. В учебном плане есть только один предмет, который может в определенной мере компенсировать негативное влияние интенсификации учебного процесса: увеличение гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, это предмет «Физическая культура». Поэтому перед каждым преподавателем физической культуры возникают вопросы: как организовать деятельность обучающихся на уроке, чтобы дать каждому учащемуся подходящую нагрузку с учетом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес обучающихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни учеников? Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке наилучшего сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности? Как сделать так, чтобы предмет «Физическая культура» оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их осознанное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию. При решении этих вопросов появляются противоречия. С одной стороны - преподавателю физической культуры в процессе своей работы необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой - повышение требований к его валеологической направленности; с одной стороны - высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой - снижение интереса к урокам физкультуры.





“Спорт становится средством
воспитания тогда, когда он —
любимое занятие каждого”.

Василий Сухомлинский