



# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

[www.rcfk.edu.kz](http://www.rcfk.edu.kz)

№ 3 (42)

30 СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА

**Возрастные физиологические факторы, при планировании уроков физической культуры в школе**

стр. 4

**Жалпы дамыту жаттығуларының, адам ағзасына пайдасы**

18 бет

**Игры на уроках физической культуры**

стр. 21





Календарь событий РЦФКиДЮТ  
01 июля – 30 сентября

**ОТДЕЛ СПОРТА**

**08.07. – 03.09.2023**  
СПАРТАКИАДА СРЕДИ ДЕТСКИХ  
ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ЛАГЕРЕЙ

**22.07.2023**  
ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО  
МОТОЦИКЛЕТНОМУ СПОРТУ



**ОТДЕЛ ТУРИЗМА**

**02.08. – 08.07.2023**  
УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЯХ  
ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ

**27.08. – 29.08.2023**  
ОБЛСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ  
ВОДНОГО ТУРИЗМА

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ**

**18.08.2023**  
ОБЛАСТНАЯ АВГУСТОВСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
УЧИТЕЛЕЙ ФК

**11.09. – 22.09.2023**  
КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
УЧИТЕЛЕЙ ФК (7 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 PHD.

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

**Зарипова И.Г.**  
Возрастные физиологические факторы,  
при планировании уроков физической  
культуры в школе

### ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



6

**Миничкин Р.И.**  
Развитие профессиональных компетенций  
и навыков учителя физической культуры



8

**Эсова А.С.**  
Новые инновационные технологии в  
физическом воспитании школьников



11

**Бектимиров Э.Н.**  
Қазақтың ұлттық ойыны «Асық»



13

**Демура В.В.**  
Внедрение моделей скоростно-силовой  
подготовки будущих футболистов в  
условиях преподавания физической  
культуры в общеобразовательной  
сельской школе



14

**Кулак С.И.**  
Создание электронного пособия в рамках  
оптимизации учебно-образовательного  
процесса



16

**Амангельдинова Л.Ж.**  
Казахские национальные игры



17

**Нугманов Е.С.**  
Индивидуализация на уроках физической  
культуры на основе физиологии



19

**Бейсенғалиев Б.Ж.**  
Жалпы дамыту жаттығуларының адам  
ағзасына пайдасы



20

**Кокорина В.Е.**  
Метод круговой тренировки на уроках  
физической культуры



21

**Боков В.В.**  
Игры на уроках физической культуры



## ВОЗРАСТНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

■ **ЗАРИПОВА Ирина Гяптулгазевна**,  
учитель физической культуры КГУ «Физико-математический лицей  
отдела образования города Костаная» Управления образования  
акимата Костанайской области

Физическая культура в школе занимает особое место и это обуславливается формой организации занятий, целями и задачами. При кажущейся простоте предмета, к урокам физкультуры в отличии от большинства других школьных предметов предъявляются очень разные и даже полярно-противоположные задачи. И если перед другими предметами ставится задачи обучения, развития мышления, дисциплины, то к задачам физической культуры прибавляются еще задачи физического развития, закаливания организма, развитие и совершенствование таких качеств характера, как смелость, сила воли, скорость мышления и т.д. Стоит еще добавить, что урок физкультуры в школе имеет еще и релаксационную задачу, то есть ученик должен успеть расслабиться и отдохнуть от других занятий. В результате всего этого при проведении урока возникает серьезная проблема, как уместить в занятие длительностью 40 минут все эти задачи, в каком соотношении друг к другу эти задачи должны находиться, чтобы они «срослись» в общий «монолит», соответствующий цели урока.

При постоянном реформировании системы образования, при изменении структуры планирования и методики проведения занятий, соответственно и разрушилась методология построения структуры урока физической культуры, сложившаяся предыдущими десятилетиями. Поэтому любые исследования, любые попытки что-то привнести в уже существующие методики, любой анализ и прогноз учебного процесса, является актуальным, так как этот процесс находится сейчас «в становлении» и ошибки присутствующие в нем, такая же неотъемлемая часть, как и верные направления.

**Цель исследования:** составить рекомендации к методике построения плана урока физической культуры с учетом физиологических особенностей данного возраста занимающихся, вписывающуюся в «логику» календарно-тематического плана за год.

**Методы исследования:** Анализ и обобщение литературных источников, анализ методики планирования занятий.

За последние несколько лет у нас в стране произошло множество реформ образования, при этом эти реформы происходили лавинообразно, затрагивали все стороны образовательного процесса, начиная от формы оценивания, и заканчивая фундаментальными принципами педагогики. При этом проводимые реформы проводились без какого-либо экспериментального обоснования, а предполагаемые результаты выводились эмпири-

ческим путем. Целью реформ является такое «расплывчатое» и обтекаемое слово как оптимизация учебного процесса. Слово оптимизация является настолько абстрактным, что за ним не видно конкретных более мелких целей, а понимается это, как изменение чего-то, чтобы стало лучше. Более того по истечению каждого учебного года, из последних семи лет, предыдущая реформа также кардинально реформировалась, однако и в этом процессе присутствовало слово оптимизация, то есть каждый год мы оптимизируем ранее оптимизируемое, не дожидаясь каких-либо результатов предыдущей оптимизации. В итоге сложилась ситуация, когда все педагоги уже запутались в оптимизациях и без «поднятия» архивов приказов уже не вспомнят мотивы изначальных реформ.

Результатом этих действия явилась ситуация, когда, упустив логику всех реформ, педагоги страны просто стали, грубо говоря, сочинять новые оптимизации, целью которых является формальное изменение написанного в предыдущих планах.

Все изменения проходили так быстро и бесновательно и охватывали все сферы современной школы, что отделы образования и администрации школ просто в авральном режиме пытаются хоть как-то «выкрутиться» с основными, профильными предметами, и такие дисциплины, как физическая культура, трудовое обучение, музыка, произвольно обделены вниманием, что в данной ситуации, конечно же, нельзя ставить в укор руководящим организациям.

Ну теперь после такого «грустного» введения вернемся непосредственно к нашей теме – уроку физической культуры. Итак, первым действием начала реформ, естественно, стало изменение документации по планированию, так как для отчетности это является первым наглядным показателем активных действий.

Была полностью перечеркнута вся логика планирования, выработанная десятилетиями, начиная от годового планирования и заканчивая поурочным. Конечно, мы не сомневаемся, что за первоначальным вариантом и скрывался какой-то логичный смысл, но он не смог раскрыться в более мелких деталях, к новому варианту не были разработаны внятные методические материалы, он не успел «обрасти» серьезными научными исследованиями, поэтому как и предполагалось изначально, была дана широкая воля полету творческой мысли каждого учителя в отдельности, но без понятия «осязаемой» цели, этот творческий всплеск превратился в «как хочу так и делаю».



Мы предлагаем, как один из вариантов, выстраивать логику планирования занятий исходя из того, что основной целью физического воспитания, согласно теории и методике физической культуры, является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования собственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. То есть первоначально стоит задача физического развития организма человека. Исходя из этого, мы считаем целесообразным выстраивать планирование, как отдельного урока, так и увязывать целые блоки в календарно-тематическом планировании (КТП) с возрастной физиологией, то есть с физиологическими процессами, происходящими в растущем организме и влиянии на них физических упражнений.

Конечно, многие скажут, что мы так и делаем, вероятно это так и есть, но вот по тексту из КТП невозможно как-то установить эту связь и последовательность.

№ урока	Класс	Сюжетные темы	Тема урока	Цели обучения	Содержание практической части урока	кол-во часов	Сроки	Задачи для самостоятельного обучения
<b>1 четверть (16 часов)</b>								
11	Раздел I. Деятельные действия в легкой атлетике в 8 часов	Техника безопасности. Основные понятия здорового образа жизни	3.1.6.1 - анализировать задачи и условия по технике безопасности на различных этапах обучения жизни	3.1.6.1 - анализировать задачи и условия по технике безопасности на различных этапах обучения жизни	Упражнения на повышение выносливости физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни	1	До 08.09	Основы техники безопасности на уроках подвижных игр
22		Техника безопасности. Основные понятия здорового образа жизни	3.3.1.1 - обсуждать важность физической активности для здорового образа жизни	3.3.1.1 - обсуждать важность физической активности для здорового образа жизни	Определение трудностей и рисков, соответствующих образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья	1	До 08.09	Комплекс упражнений гимнастики
33		Разминка и техника восстановления при выполнении физических упражнений	3.3.2.1 - демонстрировать разминку и технику восстановления в двигательной деятельности	3.3.2.1 - демонстрировать разминку и технику восстановления в двигательной деятельности	Повышение необходимости в разминке и разогреве тела в физической деятельности	1	До 15.09	Комплекс общеобразовательных упражнений без предмета
44		Разминка и техника восстановления при выполнении физических упражнений	3.3.3.1 - обсуждать о причинах физических повреждений в организме при выполнении двигательных действий	3.3.3.1 - обсуждать о причинах физических повреждений в организме при выполнении двигательных действий	Знание как контролировать выносливость мышечной системы, понимание влияния физических нагрузок на частоту сердечных сокращений, температуру тела	1	До 15.09	Комплекс закаливания с водными процедурами
55		Разнообразие бег, прыжки и метания.	3.1.2.1 - демонстрировать двигательные действия, способствующие физическому развитию	3.1.2.1 - демонстрировать двигательные действия, способствующие физическому развитию	Улучшение и выполнение сложных движений в различных физических упражнениях, которые	1	До 22.09	Подвижные игры на свежем воздухе

Исходя из этого, как нам и было предложено мы должны проявить творческую фантазию, но обязательно последовательно увязать ее с физиологией ребенка.

Качества	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Гибкость																
Ловкость																
Быстрота																
Ск. – сил.																
Сила																
Вынослив.																

Для этого нам нужно обязательно вспомнить чувствительные периоды развития отдельных качеств ребенка, а также «освежить» в памяти процессы, проходящие в растущем организме при физической нагрузке. Каждому периоду развития ребенка соответствует оптимальный период развития какого-либо физического качества, в этот период следует планировать упражнения развивающие именно эти качества. Возьмем, например качество – быстрота. Быстрота развивается у детей в течение очень короткого периода жизни, и при этом это развитие делится еще на две части, в 10-11 лет идет развитие именно быстроты, процессов на уровне нервной системы, то есть «истинной быстроты», в дальнейшем в течение всей жизни этот параметр быстроты уже не будет развиваться. Далее с 12 до 15 лет быстрота развивается за счет изменений в миофибриллах, а это уже совсем другой процесс. И опытный учитель должен планировать свои занятия, чтобы развивалось именно то качество, которое сейчас самое податливо. Это не значит, что нужно весь год заниматься спринтерским бегом, просто необходимо

включать упражнения с акцентом на быстроту в любом разделе, будь то спортивные игры, легкая атлетика или национальные игры. Это касается именно непосредственного подбора упражнений в отдельном занятии. Потому что со стороны учителя будет «преступлением» пропустить этот единственный в жизни, короткий отрезок развития. То же касается и развития других качеств. Обычному рядовому учителю, нужно твердо понимать, что он несет ответственность за развитие всех детей своего класса, для одаренных спортивных детей существуют отдельные специальные организации, которые занимаются уже узкопрофильными задачами.

Следующим пунктом в планировании должна стать последовательность и повторяемость упражнений. Этот пункт является основополагающим в правильном построении процесса физического развития. Именно в результате многократных повторений нагрузок, нацеленных на конкретную задачу, в течение длительного периода времени в организме ребенка происходит позитивный сдвиг в его метаболизме, внутренней среде, меняется весь гомеостаз.

Опять же это не значит, что нужно пренебречь другими качествами, но пропорционально преобладать должно именно качество чувствительного периода. Может возникнуть вопрос: «А как быть с календарным планом, там же и спортивные игры, и легкая атлетика и т.д.?». Это никак не противоречит годовому планированию, в любом виде спортивной деятельности существуют упражнения, направленные на развитие конкретных качеств. И на том же примере, быстроты, ничто не мешает включать резкие ускорения или прыжки, будь то баскетбол, волейбол или гимнастика, без ущерба для обучения непосредственно навыкам игры.

Третий пункт это – объем нагрузки. Именно этот пункт самый опасный с точки зрения воздействия на организм. И, если несоблюдением предыдущих пунктов мы просто не дадим пользы организму ребенка, то нарушением объема нагрузок мы можем уже навредить организму. И физическая нагрузка, как очень полезное лекарство в нужных объемах, при больших объемах уже будет выступать «ядом» для организма. В нашей работе мы не ставили задачу углубляться в изучение физиологии как таковой, но хотелось бы привести один интересный пример из физиологии о том, как незаметно, непрофессиональное планирование нагрузки, в прямом смысле калечит организм. У профессора Виктора Николаевича Селуянова есть интересная статья: «Сердце – не машина...!». В этой статье интересно рассказывается о воздействии физической нагрузки на организм.

Все мы слышали такой термин, как «спортивное сердце», а вот как оно образуется – это интересная история. Дело в том, что миокард человека самая аэробная мышца в организме, однако же даже в ней при резком скачке и длительной нагрузке при пульсе 180 уд/мин. и выше, состояние диастолы в сердце практически пропадает, и миокард не может расслабиться до конца, в результате этого происходит закисление сердечной мышцы и при определенном уровне закисления, начинаются некротические изменения в миокарде. Эти изменения происходят постепенно и незаметны даже медицинскими приборами на начальной стадии, при этом нет необходимости в очень длительной нагрузке. Такие процессы запускаются примерно после 10-12 минут работы



на пульсе выше 180 уд/мин. то есть такую нагрузку можно вполне задать в течение урока.

Разовая нагрузка такого плана не даст побочных эффектов, а вот частая и не систематизированная нагрузка вызовет уже нежелательные сдвиги. При дальнейшем развитии этого процесса, ткани миокарда подвергшиеся некрозу перерастают в соединительную ткань, которая, создавая объем сердца не участвует в его работе. Этот объем соединительной ткани постепенно накапливается и достигая критической массы приводит к заболеваниям сердца, инфарктам и даже иногда к смерти. Примечательно при этом то, что сердце не чувствует боли, так как в нем практически нет болевых рецепторов, и человек до поры до времени не замечает этих изменений.

Мы привели этот интересный пример для того, чтобы было понятно, как маленькие и, казалось бы, безобидные ошибки с объемами нагрузки приводят к роковым последствиям для организма. Конечно же, в школе на обычном уроке физкультуры сложно достичь таких тяжелых последствий, но неверно подобранная нагрузка может все же привести к переутомлению, потере концентрации и внимания и как следствие травм не мене опасных, чем ситуация с сердцем. Особенно это касается эмоциональных и сложнокоординационных упражнений в гимнастике, где ученик в состоянии азарта не может адекватно оценить уровень своего утомления.

Таким образом, объем выдаваемой нагрузки имеет прямое отношение к физиологическим процессам происходящим в организме и его функциональному уровню.

#### **Результаты исследования и рекомендации.**

В нашей работе мы не ставили себе цель, совершить какое-либо революционное открытие педагогики. Мы не ставили цель, критиковать систему образования и ее реформы. Мы постарались в доступной форме, для простого учителя физической культуры, обозначить некоторые проблемы в планировании обычного урока физкультуры в школе, с которыми сами постоянно сталкиваемся. А также представили к размышлению, идею построения планов отдельного занятия исходя из физиологического воздействия упражнения на организм, ставя его во главе угла.

Опираясь на физиологические основы организма, мы сможем вполне достойно, совместить «несовместимое» - витиеватую тематику и содержание календарно-тематического планирования, с реальностью происходящей на уроке физической культуры, а главное при этом еще и привнести пользу в учебный процесс.

Данная статья не является навязываемой панацеей для решения всех подобных проблем, но дает пищу к дальнейшим размышлениям о реальной и действенной оптимизации учебного процесса.



## РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И НАВЫКОВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **МИНИЧКИН Роман Иванович,**  
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 8 отдела образования города Костаная»  
Управления образования акимата Костанайской области

Изменения в социально – экономической сфере Казахстана повлекли за собой перемены в социальных институтах общества. Одной из первых систем, ощутивших модернизацию, оказалась система образования. Сегодня каждое образовательное учреждение стремится жить и работать по-новому. Этого требует современное общество, которому необходимы высокообразованные, целеустремленные, эрудированные, конкурентоспособные, инициативные, духовно и физически здоровые личности, способные занять достойное место в обществе.

Из закона РК от 3 июля 2014 года №228-V ЗРК «О физической культуре и спорте» остановимся на следующих определениях которые Вы видите на слайде. Важно различать эти три понятия, которые являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Подробнее хочется остановиться на определении физической культуры в целом:

• **физическая культура** – составная часть культуры, область социальной деятельности, представ-

ляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания и развития.

Статья вторая закона РК «О физической культуре и спорте» рассматривает следующие принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- 1) равенства и общедоступности занятий физической культурой и спортом для всех физических лиц;
- 2) непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп населения;
- 3) добровольности занятий физической культурой и спортом;



4) оздоровительной направленности физкультурно-спортивных мероприятий;

5) равного уважения к занятиям физической культурой, любительским и профессиональным спортом;

6) запрета на дискриминацию и недопущения пропаганды культа жестокости, насилия и унижения человеческого достоинства;

7) приоритетности спорта высших достижений, отстаивающего честь Республики Казахстан на международных спортивных соревнованиях;

8) содействия развитию адаптивной физической культуры и спорта.

Государство ставит следующие задачи в области физической культуры и спорта:

1) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и соблюдение общественного порядка в местах проведения спортивно-массовых мероприятий;

2) развитие неолимпийских, олимпийских, паралимпийских, непаралимпийских, сурдлимпийских и национальных видов спорта;

3) поддержка и стимулирование физической культуры и спорта;

4) развитие научной базы для исследований в области физической культуры и спорта;

5) содействие развитию всех видов спорта с учетом социальной и образовательной функций, а также специфики их структуры, основанной на принципе добровольной деятельности.

Учитель остается ключевой фигурой в образовании. Именно в нем концентрируются все проблемы и все достижения современной педагогической практики, именно он является основным проводником компетентного подхода в учебный процесс. Внедряя в жизнь изменения в образовании предстоит учителям. Ведь именно они будут формировать у подрастающего поколения культуру поведения. У учителя должны быть сформированы специальные компетенции, позволяющие ему решать профессиональные задачи образования.

Компетенции устанавливают набор системных характеристик для проектирования образовательных

стандартов, учебной и методической литературы, а также соответствующих измерителей общеобразовательной подготовки школьников. Понятие «компетенция» значительно шире понятий знания, умения, навыки, так как включает направленность личности (мотивацию, ценностные ориентации и т.п.), ее способности преодолевать стереотипы, чувствовать проблемы, проявлять самостоятельность, гибкость мышления; характер – самостоятельность, целеустремленность, волевые качества. На сегодняшний день нет единой классификации компетенций, как нет и единой точки зрения на то, сколько и каких компетенций должно быть сформировано у обучающихся. На слайде представлены некоторые ключевые компетенции в процессе изучения учебного предмета

«Физическая культура», их социальная и личная значимость для обучающихся. В основу таблицы заложен образовательный стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре, где в основных требованиях к уровню подготовки выпускников старшей школы указано, что ученик должен приобрести следующие компетентности: в сфере оздоровительно-реабилитационной, двигательной деятельности, самоконтроля и индивидуального физического развития.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведению в быту, в общении. В настоящее время деятельность учителя физической культуры основана на решении следующих задач:

- формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;

- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся;

- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;

- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- развитие опыта межличностного общения.

Все вышесказанное говорит о том, что профессиональные компетенции педагога охватывают широкий круг вопросов решения профессиональных и личностных задач, способствующих развитию личности учащихся. Это возлагает на педагога большую ответственность за обучение и воспитание подрастающего поколения, будущего члена общества, умеющего решать различные профессиональные и социальные ситуации в своей жизнедеятельности.

Таким образом, педагог – это не только человек, который передает знания, учит разным навыкам и умениям, но и учитель, который учит жить.





## НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

■ **ЭСОВА Асель Сериковна**,  
методист КГУ «Региональный центр  
физической культуры и детско-юношеского туризма»  
Управления образования акимата Костанайской области

*Многолетние традиции системного изучения физической культуры в образовательных организациях (методические подходы, учебно-методические комплексы, научно-педагогические школы и образовательные практики) представляют собой важнейший потенциал образовательной системы общего образования.*

Модернизация физического воспитания в образовательных организациях предусматривает комплекс мер, включающий сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объёме не менее 3 часов в неделю в соответствии с государственным образовательным стандартом и существенное увеличение объёма физкультурно-спортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время. Для повышения качества образовательных услуг в организации уроков физической культуры совершенствуется программно-методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» в условиях обновления содержания образования. Наряду с примерными основными образовательными программами, используются инновационные программы на основе различных видов спорта.

Совершенствуются условия общеобразовательных организаций по оснащению современным спортивным оборудованием и инвентарём. Вместе с тем существует целый ряд нерешённых проблем, в том числе проблемы мотивационного, содержательного и методического характера.

С учётом общих требований государственных образовательных стандартов изучение физической культуры обеспечивает формирование разносторонне - физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеурочной деятельностью по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности, которая включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.



Динамичность стремительно меняющегося мира требует от учителей переосмыслить свой педагогический опыт с целью подготовки конкурентно-способных учащихся в 21 веке. Чтобы подготовить конкурентноспособных учеников, прежде всего надо меняться нам самим, чтобы соответствовать новым стандартам, идти в ногу со временем. Для этого мы должны разнообразить методы и подходы преподавания.

Инновационные методы в преподавании — это новые методы общения с учениками, позиция делового сотрудничества с ними и приобщение их к нынешним проблемам, введения новых видов оценивания на уроках.

Исходя из идей обновлённой программы, учитель физической культуры ставит для себя главную педагогическую задачу - стать напарником для учеников, чтобы направлять их, проживать каждую малейшую ошибку и каждую великую победу в их ещё начинающем жизненном пути. Ведь именно в школе закладываются детям определённые знания и жизненные навыки, которые они будут применять всю жизнь, это и является важнейшим предназначением учителя. Такую задачу легко решить, путём применения эффективных, инновационных подходов обучения обновлённой программы, которые предусматривают всестороннее развитие учащихся, развивая критическое и творческое мышление, навыки в области информационно-коммуникационных технологий, научно-исследовательских навыков, а также готовность учиться на протяжении всей жизни.

Для обеспечения эффективного общения учителя с учениками на уроке, оказания нужного воспитательного воздействия важен инновационный подход в обучении. Перед учителем стоит задача - выработать эффективные методы работы, которые будут приносить удовлетворение для учителя и учащихся в процессе профессиональной деятельности.

На современном этапе одним из основных требований к процессу обучения является организация активной деятельности ученика по самостоятельному «добыванию» знаний. Такой подход поможет не только приобретению предметных знаний, социальных и коммуникативных навыков, но и личностных качеств, которые позволяют осознавать ребёнку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика приобретает устойчивый характер в условиях сотворчества и поддержке учителя как партнёра, консультанта.

Время вносит коррективы в образовательный процесс, поэтому арсенал методических средств каждого педагога постоянно пополняется. Поэтому возникает вопрос: «Как повысить внутреннюю мотивацию учащихся заниматься физической куль-



турой?». Выход из проблемы можно найти в использовании новых подходов в обучении, прежде всего, в создании коллаборативной среды на своих уроках. В коллаборативной среде учащиеся могут приобрести коммуникативные навыки общения, что позволит им повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Взаимосотрудничество и совместная работа имеет огромное и важное значение, так как взаимодействуя, дети себя чувствуют равноправными партнёрами, которые совместно рассуждая, беседуя, споря и принимая единое решение, прилагают усилия для получения качественного результата.

Предлагаемая к рассмотрению программа обновления образования предполагает, что обучение должно быть активным, проводиться в условиях созданной коллаборативной среды, должна осуществляться дифференциация обучения, в процессе осуществления должны реализовываться межпредметные связи. Кроме перечисленного обязательным является использование ИКТ, диалоговое обучение, осуществляться методы исследования и своевременное реагирование на потребности учащихся.

Задача педагогов в ходе применения обновлённой программы, привить учащимся основные человеческие нормы и морали, сформировать толерантность и уважение к другим культурам и точкам зрения, воспитать ответственного, здорового ребёнка.

Инновации в сфере образования направлены на формирование личности, её способности к научно-технической и инновационной деятельности, на обновление содержания образовательного процесса. В чём же пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализуя инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Инновационный метод на уроках физической культуры предполагает также сочетание всех известных форм и способов организации урока: класс, групповой, индивидуальный, в паре, круговой и другие. И чтобы этого добиться я применяю следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии. Важное место в деятельности учителя занимает здоровьесберегающие технологии, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.



*Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках:*

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся — это один из способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задание учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружеской форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребёнку. Дети очень разные, но я должна сделать свои уроки интересными. Для этого я должна создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счёт возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

2. Личностно-ориентированная технология. В работе учитель много внимания должен уделить развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъяснять при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, ориентируюсь на индивидуальный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение. Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а также создаёт необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей. С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологии самооценки, где учащийся определяет свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оценивается свойства личности. В процессе преподавания физической культуры нужно побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. Зная особенности физического развития детей строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам, предлагая упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности внести разные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя





фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяя разнообразные методы и приёмы обучения. Наряду с комбинированными уроками проводить нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно-коммуникативные технологии. Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями. Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физическая культура – это, прежде всего движение. Сначала нужно освоить информационные технологии и применять их в своей работе. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, урок становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащённом компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации «вырастает» интерес к предмету. Так же использую на уроках физической культуры электронные презентации. Это позволяет учителю при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более демонстративным.

4. Технология дифференцированного физкультурного обучения. Под дифференцированным физкультурным обучением понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Содержание дифференцированного физкультурного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Сущность дифференцированного физкультурного обучения заключается в обучении целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня физи-

ческой подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делить детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе дать подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третьей – действие в целом, в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Обязательно провести индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия.

5. Интегрированные уроки. Очень эффективно использование в работе интегрированных уроков. На ряду с физическими упражнениями, учащиеся выполняют задания по другим предметам. И могут использовать навыки, приобретённые не только на уроках физической культуры, но и показать свои знания в области математики, русского языка, истории, биологии. Подобные уроки позволяют учащимся концентрировать своё внимание, применять свои знания, умения и навыки в нестандартных ситуациях.

В процессе формативного оценивания учитель находится рядом с учеником, ведёт его к успеху, позволяет выявить умения и неумения. На уроках нужно применять различные виды оценивания (взаимооценивание, самооценивание), критерии которого разрабатываются совместно с ребятами. Принимая во внимание критерии оценивания, ребята учатся оценивать работы других, находить в них слабые и сильные стороны. При формативном оценивании обучающийся имеет право на ошибку и её исправление. Это позволяет определить возможности обучающегося, выявить трудности, помочь в достижении наилучших результатов, своевременно корректировать учебный процесс. Как потом рассказали ребята в рефлексии, что такой вид оценивания им очень нравится. Но честно признались, что иногда завышали оценку, чтобы не обидеть кого-нибудь, а самым сложным для них было самооценивание. Потому что оценить свою работу намного труднее, чем работу других.

Формативное оценивание используется на всех уроках, с целью создания атмосферы доброжелательности, повышения уровня мотивации и активности на уроке. Оно основывается на наблюдении и





интерпретации. Например, один урок нужно построить в форме путешествия, поэтому за хорошую работу учащиеся получали жетоны. На другом уроке ребята украсят «построенный дом» цветами в форме наклеек, которые группа получала за правильное выполнение упражнений. Положительные эмоциональные отзывы, слова поощрения, использование приёма «Три хлопка» вселяли в ребят уверенность в себе, в свои способности, вызывали ответные положительные эмоции.

Но всё же обязательным условием создания развивающей среды на уроке является этап рефлексии, так как она связана с формированием личностных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий. Кроме этого, рефлексия урока помогает обеспечить обратную связь. В практике нужно использовать различные рефлексивные методики на основе критериального оценивания. Например, на уроке «Подвижные игры с предметами» рефлексия «Что я за птица?» (воробей, соловей, орёл) станет интригой урока и поможет учащимся произвести критериальное оценивание собственной деятельности. В качестве критериев могут быть предложены следующие: активность, при групповом взаимодействии, усвоение материала урока, степень самостоятельности при выполнении заданий. В результате все учащиеся на высоте - «орлы», набирают наибольшее количество баллов! Ситуация успеха на лицо! Кроме этого, данный вид формативного оценивания способствует определению возможностей обучения.

В результате использования вышеописанных технологий и методик преподавания в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удаётся:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлечённость предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;
- учащиеся становятся победителями соревнований по физической культуре.

Немаловажно в нашем деле суметь увлечь ученика, привить интерес к своему предмету. Самое главное - чтобы ученик учился весьма охотно, без принуждения. Поэтому очень важно пробудить у школьников эмоциональное, хорошее отношение к урокам физической культуры. А также нужно отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом — это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.



## ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ «АСЫҚ»

■ **БЕКТИМИРОВ Эльнур Нурланович,**

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Қостанай қаласы білім бөлімінің г. Қайырбеков атындағы № 9 жалпы білім беретін мектебі» КММ дене шынықтыру мұғалімі

*Ертедегі Қазақстан жеріндегі рулардың қалыптасу кезеңдері, этнографиясы, ойын-сауықтары, мәдениеті және тағы басқалары жайындағы деректер XIII-XYIII ғасырлардағы Орта Азия мен қазақ жерлерінде болған Европа саяхатшыларының еңбектерінде кездеседі.*

XVIII ғасырдың бірінші жартысында осы әрбір мәселелер жайында нақты ойлар қалыптасты. XIII-ғасырда Италия саяхатшысы Плато Корпини Хорезм, Жетісу және Тарбағатай арқылы Моңғолияға барып, одан еліне қайтқан сапарында жинаған материалынан, «Моңғолия тарихы» атты еңбегін жазды. Мұнда кезінде Моңғолияның көршісі болған орта жүздің бір руы Тарбағатай наймандарының өмірі мен әдет-ғұрыптары, демалыс уақыты өткізгендегі ойын-сауықтары жайлы, жауынгерлік ерліктері жайлы айтылады.

Италия саяхатшысы Марко Поло өзінің Қазақстанға жасаған саяхатында Жетісу бойындағы Қазақ ауылының мерекелі тойларында болып, ойын-сауықтарын көріп, көптеген ұлт ойындарына талдау жасап, олардың шығу тарихына, қалыптасу дәуірлеріне де болжам жасаған.

Сондай-ақ, қазақтың ұлт ойындары жайында мағлұматтар мерзімді баспасөз бетіне көптен беріледі. XIX-ғасырда халқымыздың әдет-ғұрпына, ойын-сауық, ұлт ойындарын зерттеу де қазақтар арасынан да бірлі жарым адамдар шыққан. Солардың бірі – Ешмұхамед Букин болды. «Ол-дене тәрбиесінің тұңғыш ұстазы» мамандар арасынан бірінші болып

«Гимнастика» деген терминге түсініктеме берген кісі, ұлттық ойындарды да зерделей зерттеген.

Қазақтың ұлттық және спорттық ойындарының да өзіндік тарихы, даму жолдары, қалыптасу кезеңдері бар. Демек, Қазақстан жерінде басталған алғашқы қауымдық құрлыс халқымыздың ұлттық ойындарында туғызған. «Бес тас», «Асық», «Садақ ату», «Қараша» сияқты ұлт ойындары шамамен алғанда осыдан 5000 жылдар бұрын ойнатылғандығы жайында айта кетіп, ағылшын ғалымы Э. Маккей «Бұл ойындардың барлығы дерлік Азия елінде тайпалы одақтардың арасында тарағанға ұқсайды» – дейді.

Ұлт ойындарының қалыптасу тек балаларға ғана кезектілігімен дамып қойған жоқ, ересектердің күнделікті тіршілігіндегі қозғалысы мен көңіл көтеріп, демалыс уақытын өткізудегі еңбектің бір түрі ретінде де дамыту.

Адамзаттың дүниеге келген күннен бастап ақыл-ой қабілетінің ортаға, өмірге деген көз қарасының дұрыс қалыптасуын реттейтін белгілі бір жүйеге келтіретін осы балалармен жасөспірімдер ойындары.

Ұлт ойындарының келесі даму кезеңі ХҮ ғасыр. Айтарлық, ұлттық ойындар арқылы үстем тап өз мүдесін, өз идеологиясын дәріптегісі келсе, халық,



енбекші тап оған қарсы шығып қана қоймай, топтың алдында оны ойын түрінде болса да шебер көрсете білді. Төрт түліктен қазақ халқының кесе киімі, жесе тамағы өңген. Сондықтан да малдың сан қилы қасиеттерін дәріптеген. Мәселен, асық ойындарына кез-келген жануардың асығы жарай бермейді. Тек қойдың асығын, кейін арқар, елік асығын қолданатын болған. Айталық, «Алшы» ойыны сақаның салмақты да алшы тұрғандығына қарайды. Ұту үшін жақсы сақа керек.

Асық ойынының өзге ұлттық ойындарымен ұқсас-өзгешелігі.

Кеңес дәуірінде қазақша күрестен арнайы жарыстар өткізіліп жүрді.

Бұл да қазақ халқының ертеден келе жатқан ойындарының бірі болып табылады.

Асық ойынынан қаншалықты ерекше дегенімізбен, ойлау қабілетін, қозғалыс, дәлдік сияқты әр адамның өзіндік ерекшеліктерін дамытары анық. Асық ойыны оқушылардан көз мергенділігі, ыңғайлығын және физика сабағымен тығыз байланыстыруға болады. Мұнда асықтың ұшу траекториясын дұрыс есептеу керек. Совет үкіметі құлдұрай бастағанда 1989 жылдан бастап, Қазақстанда Наурыз мейрамын атап өту басталды. Совет үкіметі кезінде, бұл мейрам мүлдем атаусыз қалған. 90 жылдардан бастап қазақ халқы «Наурыз» мейрамын тойлауды жаңғырта бастады. Сол кезден бастап ұлттық ойындарға мән беріп бірте-бірте еске алып 22 наурызда ұлттық ойындар қайта жаңғыра бастады. Ол «Қазақ күресі», «Бәйге», «Қыз күү», «Асық» ойындары. Асық ойына келетін болсақ кең байтақ қазақ елінде әр аймақта әр түрлі ойнап жүрді. Асық ойыны әсіресе ауылдарда ойнауын жоғалтқан жоқ. Бұған себеб ауылдың ақсақалдары болашақ ұрпаққа ұлттық тәрбиеде, патриотизм сезімде тәрбие берді. Ауылдың ақсақалдары қой сойғанда әдейі асықты арнайы немерелеріне беріп осы асық ойыны жойылып кетпеуіне үлкен үлес қосқан. Ал, енді Қазақстан елі тәуелсіздікке қол жеткізіп, жеке мемлекет болғаннан кейін, сол жоғалып бара жатқан қазақтың ұлттық ойындарын қайта қолға алып, жастарға «Қазақ күресі», «Қыз күү», «Асық», «Тоғызқұмалақ» және де көптеген ойындарды қайтадан қолға алды. Егемендігімізге қол жеткізгеннен кейін Қазақстан Республикасында ұлттық ойындар арасында Республикалық турнирлер өтіп тұрады. Мысалы «Қазақ» күресінен «Қазақстан барысы», «Әлем барысы» сияқты үлкен жарыстар өтіп

«Қазақ» күресімен басқада ұлт өкілдері күресіп жүр. Ал енді «асыққа» келетін болсақ Қазақстан чемпионаты облыстарда, қалаларда, аудандарда турнирлер өтіп тұрады. Әсіресе Наурыздың 22 күні облысымызда асық ойынын басқа ұлттарда ойнап үйреніп тамашалайды.

Енді қалалық деңгейге келсек қала мектептерінің денешынықтыру пәні бойынша жылдық бағдарламаға еңгізген. Мұнда Қазақтың ұлттық ойындары сабақта өткізіледі.

Қостанай облысын алатын болсақ ол КГПУ денешынықтыру пәнінің мұғалімі Какашев К.Т. асық ойынына үлкен үлес қосып жүрген азамат. Енді бір айта кететін жағдай бұл Қостанай қаласы Ғ. Қайырбек атындағы № 9 орта мектепте 22-ші «Наурыз» мейрамына байланысты іс-шарада жылда Қазақ ұлттық ойындары өтеді. Өйткені біз қазақ мектебі болғандықтан жасөспірімдері ұлттық диалогиядан және болашақ Қазақстан азаматтарын ұлттық патриотизмге баулаймыз.

Қазақта бір жақсы сөз бар:

«Ұлтыңды сақтағың келсе, бесігіңді дайында» Асық ойынының түрлері:

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. «Алшы»             | 5. «Көтеріспек»    |
| 2. «Омпы»             | 6. «Кетсін бір»    |
| 3. «Бес тас» I-II-III | 7. «Құмар»         |
| 4. «Хан»              | 8. «Хан» (хан ату) |



- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 9. «Ақсүйек»   | 12. «Шыр»       |
| 10. «Бес асық» | 13. «Бес табан» |
| 11. «Тәйке»    |                 |

#### Қазақтың ұлттық ойындары жылдан- жылға танымал болуда.

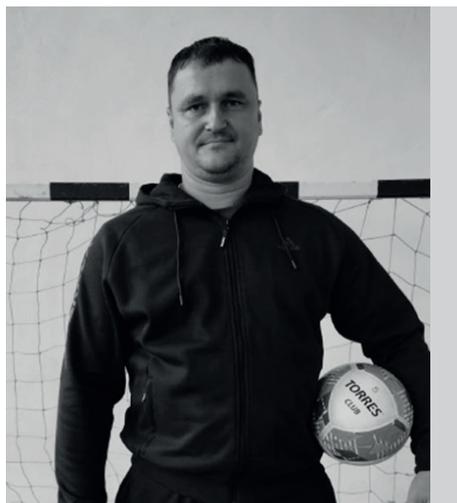
Ұлттық ойындардың көптеген түрлері әдемі сайыс ғана емес, ол ұлттық мәдениеттің ерекше бір бөлігі болып табылады. Бұл өскелең ұрпаққа ата-баба дәстүрі мен мәдениетін бойына сіңіруіне мүмкіндік береді. Қазір бірде-бір мереке асық атусыз өтпейді. Бұл ойын тіпті ЮНЕСКО-ның Бүкіләлемдік мұралар тізіміне енгізілген. Этнографтар-ғылымдардың айтуынша, бұл ойын Қазақстан жерінде біздің дәуірімізге дейінгі бірінші мыңжылдықта пайда болған. Көшпелі қазақ халқының негізгі қызметі ең алдымен мал шаруашылығымен байланысты болғандықтан, асық ойыны балалар мен ересектер арасында кең таралған. Қазақ қашанда бала тәрбиесіне үлкен мән берген, ұлттық ойындар дәстүрлі тәрбиенің негізгі құралы қызметін атқарған. Сондай ойындардың бір түрі – ханталапай.



**Ханталапай** – қазақтың ежелгі ойыны, оған 5-10 адам қатысады. Ойынға 10 асық таңдалады. Он біріншісі басқалардан ерекшеленуі керек, оның түсі қызыл немесе көк болуы керек. Бұл асықты «Хан» деп атайды. Ең көп асық жинаған ойыншы жеңімпаз атанады. Бұл ойын көз мөлшердігін дамытады, төзімділікке, тапқырлыққа, жылдам әрекет етуге тәрбиелейді. Халықаралық сарапшылар атап өткендей, балалар бұл нысанды сақтаудың негізгі буыны болып табылады. Сондықтан асықтар балалық шақтың белгісі деп айта аламыз.

Асық ойнау жай ғана ойын-сауық, ойын немесе спорт түрі емес. Бұл біздің мәдени мұрамыз және игілігіміз. Оларды ойнау арқылы біз ата-бабаларымыз туралы жадынымызда сақтаймыз және өз тамырымыздан алыстамаймыз.





## ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

■ **ДЕМУРА Владислав Викторович**,  
учитель физической культуры КГУ «Тогузакской общеобразовательной школы отдела образования Карабалыкского района»  
Управления образования акимата Костанайской области

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехнический и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он медленно передвигается по футбольному полю, редко овладевает мячом, слабо бьёт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Изучение литературных источников и обобщение педагогического опыта спортивной тренировки юных футболистов в возрасте 10-16 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой в условиях школы. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов и в условиях ДЮСШ. При этом, имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий детского и взрослого организмов. Актуальность обозначенной проблемы заключается в том, что обучающиеся сельских школ не всегда имеют возможность посещать спортшколы, а желание играть в футбол, участвовать в соревнованиях различных уровней большое.

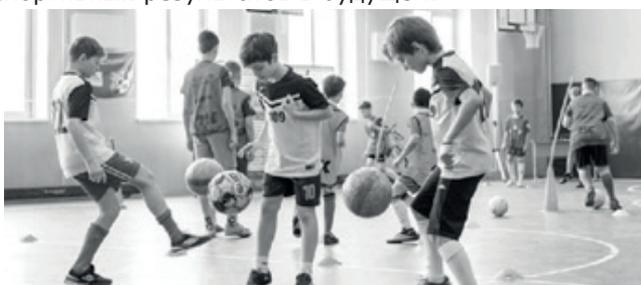
Применения моделирования эффективной скоростно-силовой подготовки на уроках физической культуры и спортивной секции во внеурочное время поможет вырастить будущего футболиста в условиях сельской школы. Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 10-16 лет, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем.

Опыт работы в данном направлении показал, что внедрение моделей скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры помогает не только определить динамику развития физической и технической подготовленности каждого ребенка, но и повышает интерес к тренировочному процессу, расширяет общую подготовленность и улучшает уровень самосознания и уверенности в достижении поставленных целей.

Проблема совершенствования на уроках физической культуры процессом юных футболистов в возрасте 10-16 лет, является одной из наиболее сложных. Это связано с тем, что процесс спортивной тренировки юных футболистов условно разделяют на отдельные виды подготовки: физическую, техническую, моральную, волевою, тактическую, теоретическую и интегральную.

Специфика футбола позволяет отнести большинство применяемых упражнений к специальной подготовке, осуществляемых на уроке. Практически любое упражнение, развивающее двигательный навык с мячом, рассматривается как условие для развития скоростно-силовых качеств у подростков. Кроме этого учителю физической культуры очень важно на уроке уделять внимание развитию физических качеств технических навыков обращения с мячом. Возможности ученика быстро пробегать дистанцию на уроке или длительно поддерживать, требуемый уровень работоспособности необходимо обозначать как качественные характеристики его двигательной деятельности. Среди этих качеств в зависимости от их роли в осуществлении двигательной деятельности можно выделить общие и специальные. От того, что мы понимаем под физическими качествами; во многом зависит и способ, избираемый для их развития.

Величина и характер развития скоростно-силовых качеств во многом обусловлены особенностями планируемых упражнений, включающих специфику футбола, уровень физической подготовленности обучающихся. Поскольку при выполнении таких спортивных упражнений, как борьба за мяч и быстрое выполнение технических приёмов обращения с мячом, необходимо проявление большой силы за ограниченный интервал





времени, то специальная подготовка школьников строится на основе совершенствования скоростно-силовых качеств.

Специальная скоростно-силовая подготовка строится на основе разработки и применения комплекса тренировочных средств. В него входят упражнения, имеющие «нечто существенно общее» с основным (игрой в футбол). Наиболее эффективные способы скоростно-силовой подготовки на уроке – это выполнение технических приёмов с мячом и без мяча на время. К таким упражнениям относятся: стартовые рывки из различных положений; бег с максимальной скоростью по прямой и виражу; стартовые рывки на короткие дистанции; быстрый бег по линии центрального круга; бег с ускорениями с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; ходьба и бег с прыжками; челночный бег.

Эффективны и действенны такие формы работы на уроке, как организация и проведение спортивных игр и соревнований, сопровождающихся физической тренировкой во всем многообразии ее форм. Будущие спортсмены, как и все дети, по своей натуре, прежде;

всего игроки, поэтому на каждом уроке должна присутствовать игра. Известно огромное количество игр – от простейших, связанных с бегом через игры с мячом, эстафеты, до «больших игр» – гандбола, баскетбола, волейбола и т.д. Они не только обогащают урок, но весьма успешно влияют на спортивную форму и помогают улучшить взаимодействие учащихся с мячом. Такая работа на уроке и во внеурочное время позволяет учителю во время занятий по физической культуре выявить талантливых детей и сформировать футбольную команду в условиях сельской школы, характеризующуюся высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности. Опыт работы в данном направлении показал ее эффективность. Футбольная команда нашей школы на протяжении многих лет заявляет о себе на региональном уровне, доказательством чего служат победы, подтвержденные грамотами и медалями.

Внедрение моделей скоростно-силовой подготовки обучающихся на уроках физической культуры несет большой воспитывающий потенциал, который является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как лидерство, гражданственность и патриотизм.



## СОЗДАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ПОСОБИЯ В РАМКАХ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

■ **КУЛАК Светлана Ивановна,**  
учитель физической культуры КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная»  
Управления образования акимата Костанайской области

В течение нескольких лет педагогами кафедры общеразвивающих дисциплин, ведутся работы над внедрением эксперимента по оптимизации учебного занятия. Каждый учитель осознаёт ответственность за решение поставленных задач, задумывается о том, как повысить качество образования, как сделать обучение доступным и интересным, какая организация работы учащихся способствует лучшему усвоению знаний, поэтому учителя физической культуры ведут работы по созданию электронных пособий на основе результатов опытно-экспериментальной работы.

В начале учебного года были определены темы научно-педагогических исследований, связанных с тематикой ОЭР. Учителя кафедры осуществляли отбор содержания и объема программного материала по предмету физическая культура и ОБЖ.

Электронные учебные пособия выступают в качестве ассистентов-помощников учителя, принимая на себя огромную работу при изложении нового материала, при проверке и оценке знаний учащихся. И мне, как учителю физической культуры, также захотелось создать что-то подобное. Поэтому я и поставила перед собой цель: «Создание содержательного, качественного и доступного электронного пособия, отвечающего современным требованиям, помогающего учителю в подготовке, организации и проведении образовательного процесса».

Для достижения поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

1. Освоить технологию проектной деятельности и изучить опыт учителей, применяющих инновационные технологии на уроках физической культуры.
2. Создать нормативно-правовую базу для внедрения технологии проектной деятельности в образовательный процесс.
3. Систематизировать накопленный материал по данной спортивной дисциплине.
4. Разработать учебно-методические материалы и разделы проекта для внедрения в образовательный процесс физической культуры по разделам программы.
5. Создать электронное пособие по разделу «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая





культура» и внедрить его в образовательный процесс нашей школы.

6. Апробировать электронное пособие в процессе изучения лёгкой атлетики в 5-6 классах с использованием компьютерных и коммуникационных технологий.

7. Провести корректирование учебно-методических материалов по результатам их апробации и оценки эффективности их применения.

8. Представить результаты на заседании кафедры учителей физической культуры нашей школы. Необходимо отметить, что материалы составлены в соответствии со школьной программой по предметам. Я, как составитель, старалась включить в пособия содержательные по смыслу, занимательные по форме задания, тесты, опорные схемы. Огромным плюсом компьютерных слайдов является гибкая система подачи информации, учебного материала по каждой теме. Структурированный учебный материал дает возможность экономить время на занятиях, увеличить объем усвоенного теоретического материала, оптимизировать процессы понимания и запоминания. Мультимедийная обучающая программа объемно, ярко представляет наглядность, то есть «материализует» её с помощью цвета, графики, системы подчеркиваний, динамики изображений и т.д. Продолжив работу по созданию электронных пособий, помогаю эффективно организовать учащимся свою самостоятельную работу. Опытно-экспериментальная работа демонстрирует, что педагог кафедры работает весь год над определённой методической темой, умело применяя IT технологии.

Создавая электронные пособия, я ставила перед собой цель создать качественное, содержательное и доступное, т.е. простое в обращении пособие.

При работе над созданием электронных пособий использовались следующие методы новых информационных технологий:

- Системный анализ;
- Системное проектирование;
- Системное применение;
- Сочетание с традиционными технологиями;
- Методы передачи, защиты и хранения информации;
- Методы коллективного использования информационных ресурсов, воспитательных и развивающих возможностей новых информационных технологий.

Время, отводимое на изучение и совершенствование отдельных материалов этих пособий, а также требования к знаниям, умениям, навыкам учащихся устанавливаются индивидуально, исходя из возрастных особенностей детей, уровня их развития, целей и задач конкретного урока, в ходе которого используется данное пособие.

Для учащихся среднего и старшего школьного возраста, при условии осуществления индивидуальных и самостоятельных занятий, необходимо, помимо достаточного развитых физических качеств, владение следующими специальными умениями и навыками по работе в среде телекоммуникаций:

- Знание основных видов и принципов функционирования телекоммуникационных систем;
- Владение навыками информационной навигации в сети;
- Умение работать с информационными ресурсами сети;
- Умение использовать телекоммуникации как инструмент познания для решения задач в различных предметных областях.

Я исходила из того, что использование данных пособий приведет к изменению познавательного потенциала учащихся школы, поможет в формировании здоровой и физически развитой личности.

Здоровьесберегающий фактор это одна из главных ступеней в нашем образовании. В современном мире этот фактор становится одним из главных и



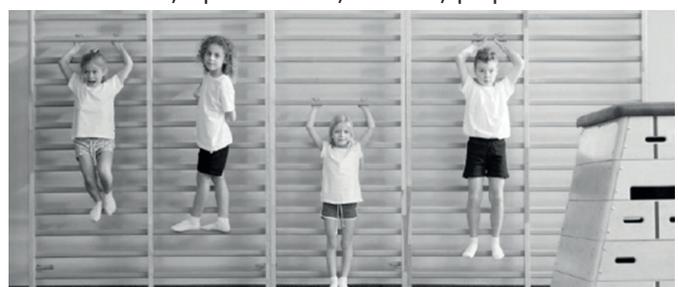
во многом определяет пути дальнейшего развития общества.

Такая востребованность объясняется тем, что эти электронные пособия не привязаны к одному предмету. Есть предметы, которые имеют непосредственную связь с ритмической гимнастикой: валеология, музыка, мировая культура, познание мира.

По физической культуре уже созданы и дорабатываются пособия по различным спортивным дисциплинам: «Ритмическая гимнастика», «Легкая атлетика», «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол» «Спортивная гимнастика», «Подвижные игры», «ОБЖ». Созданные пособия в значительной мере облегчили учителям и ученикам подготовку к урокам по этим дисциплинам.

Так же сейчас идет разработка и апробируется сборник заданий, который является обучающим пособием в помощь учителю в рамках внедрения обновленного содержания образования. Задания с критериями оценивания и дескрипторами являются образцами, которые помогут предоставлять обучающимся конструктивную обратную связь по достижению целей обучения, подбирать и разрабатывать аналогичные задания, планировать уроки и проводить формативное оценивание. Рекомендательный характер сборника предоставляет возможность адаптировать, дополнять и вносить изменения в задания с учетом возможностей и потребностей обучающихся. Сборник будет содержать материал, включающий приемы и методы формативного оценивания, которые актуальны в обновленном образовании. Представлены различные формы оценивания – само оценивание и взаимооценивания. Целью пособия является корректировка деятельности учителя и учащихся в процессе обучения на основе промежуточных результатов, полученных в процессе обучения. Корректировка деятельности предполагает постановку задач учителем совместно с учащимися для улучшения результатов обучения. Данное пособие можно будет использовать на каждом этапе уроков, что соответствует современным требованиям и позволяет максимально эффективно организовать образовательную деятельность на уроках.

Содержательной основой сборника формативного оценивания является логика процесса добывания знаний и их усвоения: восприятие, осмысление, запоминание, применение, анализ, рефлексия.





## КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

■ **АМАНГЕЛЬДИНОВА Лаура Жанбековна**,  
учитель физической культуры КГУ «Ждановская  
общеобразовательная школа отдела образования Костанайского  
района» Управления образования акимата Костанайской области

*Казахские национальные игры – это сокровища, передаваемые по наследству от предков. Эти игры имеют большое общественное и социальное значение. Видов этих игр очень много. Национальные игры повышают отношение и мыслительные способности у ребенка к труду и воспитанию, чтобы он рос ловким, умным, проницательным, находчивым, рассудительным.*

Понятно что наш народ не рассматривал игры только как способ привлечения детей. Особенно ценится как средства формирования их отношения, поведения, соответствующих возрасту использование казахских национальных игр в процессе обучения зависит от методичности учителя. В целях расслабления, освежения детей, так же можно использовать национальные игры для укрепления и здоровья ребенка.

На уроках физической культуры проведение национальных игр является беспрецедентным методом в воспитании молодого поколения. Если в каждый урок добавить несколько видов национальных игр, это обучает их манере игры, и каждый ребенок запоминает правила игры. Сейчас очень сложно заинтересовать школьников новой технологией. Используя новую технологию образования предмет физического воспитания может быть использован новым технологическим методом в зависимости от возрастных особенностей учащихся. Чтобы каждый ребенок запомнил игры, мы должны использовать интересные и правильные методы. С учетом возрастных особенностей у детей надо разделить на игры, в которых играют учащиеся младших, средних и старших классов. Например для учащихся средних классов можно организовать эстафетные, подвижные игры. Есть национальные игры требующие много движения и силы. Применение которых в каждой физической культуре влияет на рост детей.

Казахские национальные игры – это главное средство роста умного ребенка. Это эффективный метод использования в процессе обучения. Национальные игры применяемые в школах тогызкумалак, аркан тартыс и другие. Для учащихся 1-4 классов начального звена используются такие виды игр как аксерек-коксерек, асык ату. В среднем звене с 5-7

класса кызыл ту, аркан тартыс. В старшем звене среди учащихся 8-11 классов аксуейек, аркан тартыс, тогызкумалак разыгрываются. Эти игры укрепляют быстроту и сообразительность у детей.

Например, игра тогызкумалак это интеллектуальная игра тренирует ум ребенка и способствует быстрому математическому расчету. Казакша курес одна из разновидностей борьбы, проводится на всех празднествах и напоминает вольную борьбу. Отличительной чертой казакша курес является отсутствие борьбы в партере и производится она только на поясах и стоя. На сегодняшний день казахские национальные игры тогызкумалак и казакша курес вышли на мировую территорию, проходят чемпионаты международного уровня по этим видам национальных игр. В этих играх мы добиваемся до уровня. Национальные игры имеют свои особенности, к примеру, перед игрой в игру «асык ату», чтобы выиграть, есть слова «спешим сойти с дистанции», а в казахской борьбе – «опустить на бедра». и т.д. Если бы национальные игры стали широко использоваться как инструмент физического воспитания, то в современном мире мы бы с большим смыслом познакомили бы их с нашим культурным наследием и перенесли бы наши традиции в неизменное будущее.

Сама игра асык ату делится на 30 видов. Чаще всего проводится внеурочно и на городских соревнованиях. Каждый год отделом спорта организовывается соревнование по национальным видам спорта тогызкумалак, казакша курес, асык ату. В этих соревнованиях наши ученики приняли участие и занимают различные призовые места. Здесь я хочу отметить, что учителя физкультуры организовали и открыли кружки из наших национальных игр. Есть кружки по казакша курес, тогызкумалак и асык ату. Наши ученики с большим желанием





посещают эти национальные кружки. Игра может быть средством досуга, взаимного признания, физического воспитания. Игра помогает каждому ученику в развитии их духовных и телесных сил.

Эти чувства являются основным отличительным признаком многих игр. Перед игроками всегда ставится цель – это создание каждой завершающей задачи игры, то есть достижение результата, хотя есть определенные ограниченные методы, но это позволяет игрокам находить новые решения.

Национальная игра очень эмоциональная деятельность, поэтому она становится очень ценной в воспитательной работе с детьми. Они выполняют интенсивную работу мышления, способствуют расширению кругозора, переходу детского организма наиболее на высокий уровень развития.

Если сравним место, форму и содержание национальных и спортивных движений и игр в жизни ребенка с бытовым состоянием труда и

содержанием большого человека, то можно заметить, что одной из потребностей является обучение навыкам. Кроме того, следует отметить что казахские национальные игры отличаются от игр других народов тем, что происхождение преследуют определенную воспитательную цель.



## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ФИЗИОЛОГИИ

■ **НУГМАНОВ Ермек Серикович**,  
учитель физической культуры КГУ «Соколовская  
общеобразовательная школа отдела образования Узункольского  
района» Управления образования акимата Костанайской области

Одно из главных требований современного урока – обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся.

Совершенно очевидно, что наитруднейшие вопросы, которые встают перед учителем физической культуры, это вопросы о том, как дифференцировать детей, по каким критериям выделять их особенности, каким образом определять тот начальный, стартовый уровень развития, от которого нужно отталкиваться в организации процесса обучения, а также какие направления в работе с определенными детьми будут, наиболее важны.

Основная цель использования технологии дифференциации – организовать учебный процесс на основе учета индивидуальных особенностей личности обучающегося на уровне их возможностей и способностей.

Для применения данной технологии на уроках физической культуры со школьниками рекомендуется формировать группы в соответствии с особенностями телосложения.

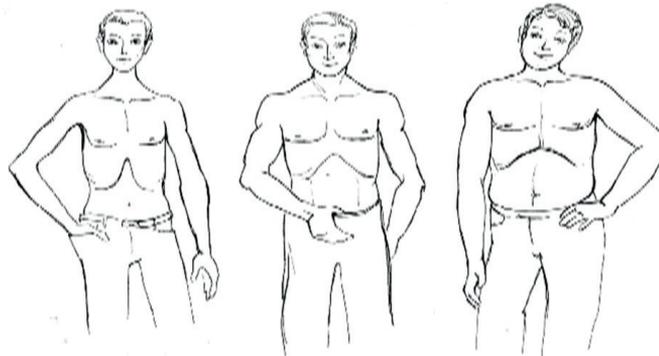
Эффективное использование педагогом данной технологии на уроках требует повторения основ физиологии и педагогики. Давайте вспомним основные типы телосложения.

Соматотипы детей по В.Г. Штефко и А.Д. Островскому (1929), которые выделили четыре чистых типа телосложения: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Оценка производилась

визуально, по внешним признакам. **Астенический тип.** Грудная клетка уплощена спереди назад, вытянута, часто сужена книзу. Спина часто сутулая с резко выступающими лопатками. Живот впалый или прямой. Характерно выступание костей таза. Такие дети имеют удлиненные конечности, тонкий костяк. Мускулатура развита слабо.

**Торакальный тип.** Относительно узкосложенный тип. Грудная клетка цилиндрическая, реже слегка уплощена. Спина прямая, иногда с выступающими лопатками. Живот прямой. Мускулатура и подкожно-жировой слой развиты умеренно.

**Мышечный тип.** Данный тип характеризуется наличием массивного скелета, с четко выраженными эпифизами, особенно в предплечье и коленном суставе. Грудная клетка округлая, цилиндрическая,





одинакового диаметра по всей длине. Спина прямая с нормально выраженными изгибами. Живот прямой с хорошо развитой мускулатурой. Значителен объем мышц. Жироотложение умеренное, костный рельеф сглажен.

**Дигестивный тип.** Представители этого типа имеют обильное жироотложение. Форма грудной клетки, как правило, коническая, короткая, расширена книзу. Скелет крупный, массивный. Мускулатура хорошо развита. Подкожно жировой слой образует складки на животе, спине, боках. Костный рельеф совершенно не просматривается.

По данной методической теме, анализируя результаты исследований многих учителей-практиков, применяющих технологию индивидуального подхода с основами физиологии было выявлено, что школьники разных типов телосложения по-разному относятся к выполнению определенных двигательных заданий. Так, учащиеся астенического типа телосложения любят медленный, но продолжительный бег, учащиеся мышечного типа с удовольствием выполняют скоростно-силовую работу, школьники дигестивного типа беговые легкоатлетические упражнения выполняют с неохотой, зато им нравятся метания и работа с отягощениями. И это вполне закономерно, поскольку подавляющее большинство людей стремится выполнять те действия, которые у них лучше получаются.

Так, на основе своей практической деятельности о физической подготовленности учащихся, можно делать вывод, что у школьников астенического типа телосложения наиболее развитым двигательным качеством является выносливость, а у учащихся мышечного и дигестивного типов телосложения скоростно-силовые качества. Эти различия обусловлены биологическими причинами, связанными с естественным разнообразием строения и функций тела, а также темпом роста и развития организма.

Развитие физических качеств школьников (далее представим Алгоритм действий учителя физической культуры при внедрении данной технологии), где основным содержанием будет являться определенная последовательность действий учителя и учащихся: идентификация особенностей телосложения школьников, процедура индивидуально-групповой организации занятий, применение физических нагрузок, адекватных ведущим двигательным качествам, а также оценка физической подготовленности учащихся в соответствии с типологическими нормативами.

Целевые ориентации данной технологии заключаются в формировании и развитии учащихся в соответствии с природными способностями.

Концептуальные положения – лица разного типа телосложения имеют различный уровень развития физических качеств и совершенствование

двигательных качеств должно строиться на основе адекватности средств, методов индивидуальным задаткам занимающихся.

Особенности содержания – занятия с учащимися разного типа телосложения проводятся по двигательным программам с преимущественным воздействием на наиболее развитые физические качества, присущие каждому типу телосложения.

Особенности методики заключаются в применении индивидуально-группового способа проведения занятий или метода круговой тренировки, оценивание физической подготовленности проводится со строгим учетом особенностей телосложения, в соответствии с типологическими стандартами.

При практической реализации предлагаемой технологии нужно последовательное прохождение трех этапов:

- 1) дифференциация школьников по типам телосложения;
- 2) осуществление воздействия физических нагрузок, учитывающих особенности телосложения учащихся;
- 3) оценка физической подготовленности школьников в соответствии с типологическими нормативами.

Индивидуализация на уроках ФК может быть реализована и через другие технологии и методы, например исследовательская деятельность учащихся в рамках участия в конкурсе ДИФКИС, который организуется и проводится с целью популяризации и стимулирования исследовательской деятельности учащихся в области физической культуры; выявления и поддержки одаренных учащихся и совершенствования педагогического мастерства учителей физической культуры.

Так с 2015 года учащиеся нашей школы принимали участия в конкурсах:

2015 г. Бутакова А. – «Взаимосвязь между занятиями школьника в спортивной секции и его успеваемостью» – сертификат, благодарственное письмо педагогу;

2017 г. Жандауов Д. – «Влияние регулярных занятий в волейбольной секции на здоровье учащихся» – диплом в номинации «Путь к успеху», благодарственное письмо педагогу;

2022 г. Гедин Д. – Влияние самостоятельных занятий физическими упражнениями на развитие телосложения и здоровье школьника – сертификат участнику и педагогу.

Индивидуализация на уроках физической культуры на основе физиологии может применяться в работе с детьми с ООП (особые образовательные потребности). В 2021-2022 году с применением данной технологии проводились занятия по ФК у обучающегося 4 класса, который занимается по адаптированной учебной программе. Данный опыт был описан в статье, которая вошла в сборник Международной Научно-практической конференции под названием «Создание образовательной среды в школе для детей с особыми образовательными потребностями».





## ЖАЛПЫ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ПАЙДАСЫ

■ **БЕЙСЕНГАЛИЕВ Бауыржан Жасталапович**,  
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
«амангелді ауданы білім бөлімінің құмкешу жалпы білім беретін  
мектебі» КММ дене шынықтыру мұғалімі

*Жалпы дамыту жаттығулары дегеніміз – кез келген физикалық жаттығу. Қалыпты адамның дене-бітімінің дұрыс дамуы, денсаулығының нығаюы, жұмыс қабілетінің артуы сыртқы ортаның қолайлы жағдайларына қарсы тұруға ықпал етеді. Жақсы денсаулық-адамның еңбек және қоғамның іс-әрекетке жемісті қатысуының маңызды кепілі.*

Оқушылардың денсаулығына қамқорлық жа-сауға біздің қоғамымыз мейлінше мүдделі. Сабақ-тарда, сабақтан тыс уақытта, спорт секцияларында дене тәрбиесін күн сайын ұйымдастырып, қолайлы жағдайлар жасау қажет. Табиғи қозғалыстың түрлері жүгіру, қарғу, жүзу, лақтыру, шаңғы, коньки, вело-сипед тебу, акробатика өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады.

Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді. Дене тәрбиесі саласында ырғақ, жеке гигиена, дене шынықтыру мәдениеті, туризм, спорт ерекше орын алады. Дене тәрбиесі ең басты күн тәртібін, яғни, еңбек, демалыс, тамақтану, ұйқы, бос уақыт ырғақтарын дұрыс ұйымдастыруда талап етеді. Күн тәртібін тиімді пайдалану балалардың ақыл-ойы мен дене құрылысының дұрыс дамуына, денсаулығын сақтауға көмектеседі.

Спорттың адам денсаулығына қандай әсері бар екендігі қаншама мақалада, зерттеу жұмыстарында, тіпті диссертация жұмыстарында жазылып та, айтылып та жүр. Ондағы жазылған мәліметтерді қысқаша және қолжетімді түрде топтастырып көрейік. Соны-мен, спорт адам ағзасы үшін келесідей себептермен пайдалы:

- Тірек-қимыл аппаратын нығайтады: бұлшы-қеттің көлемі үлкейеді және күш көрсеткіші жоғарылайды, қаңқа сүйектері жүк салмаққа төзімді болады. Жаттығу залында жаттығу немесе жүгіру, жүзу, велоспорт нәтижесінде бұлшықеттің оттегімен демалуы жақсарып, қантамыр жұмысына оң әсерін тигізеді. Тұрақты түрде жаттығу бұлшықет тіндерінің химиялық құрамын өзгертеді, яғни онда энергетикалық заттар артып, заталмасу процесін жақсартып, жаңа клеткалардың пайда болуына әсер етеді. Денешықты-румен жүйелі түрде шұғылдану остеохон-дроз, омарт-қааралық жарық, артроз, атеросклероз, остеопороз секілді тірек мүшелерінің ауруларының алдын алады.

- Жүйке жүйесі нығаяды және дамиды. Ол ептіліктің жоғарылауы, қимылдың жылдамдауы мен жақсаруы есебінен іске асады. Спортпен шұғылдану жаңа шартты рефлексстердің пайда болуына ықпал етеді. Ағзамыз бұрынғыдан ауыр, күрделі жүктемелерді іске асыруға қабілетті болады. Жүйке процесінің жылдамдығы артып, ми оқиғаларды тез қабылдап, дұрыс шешім қабылдауды үйренеді.

- Жүрек-қантамыр жұмысы жақсарыды. Спорт-тың адам ағзасына әсері жүрек пен қантамырлардың төзімділігінің артуынан көрінеді. Жаттығулар бүкіл ағзаны интенсивті түрде жұмыс істеуге мәжбүрлейді. Бұлшықеттерге күш түскен кезде көбірек қанмен қамтамасыз етуді талап етеді де, жүрекке белгілі уақыт ішінде қанды оттегімен байытуға мәжбүрлейді. Тыныштықта жүрек аортаға минутына шамамен

5 литр қан итеріп отырса, жаттығу кезінде ол 10 және 20 литрге дейін ұлғаяды. Спортпен шұғылданатын адамдардың жүрегі мен қантамырлары күшке тез үйренеді және кейін тез қалпына келеді.

- Тыныс алу мүшелерінің жұмысы жақсарыды. Жаттығу кезінде тіндер мен ағзалардың оттегін көп талап етуі нәтижесінде тыныс алу терең және интенсивті болады. Жүгіру, жүзу, жаттығу залында жаттығу нәтижесінде тыныс жолдары арқылы өтетін ауа мөлшері тыныштық кездегі 8 литрден 100 литрге дейін ұлғаяды. Өкпенің сыйымдылығы артады.

- Иммуитет көтеріліп, қанның құрамы жақ-сарыды. Тұрақты түрде жаттығатын адамдардың эритроциттері 5 млн-нан 6 млн-ға дейін көбейеді. Сонымен қатар лимфоциттердің мөлшері де артады. Бұл спорттың қорғаныш қызметін жақсартып, бізді қоршаған зиянды заттарға қарсы тұра алатындығының бірден бір дәлелі. Физикалық белсенді адамдар сирек науқастанып, бактериялар мен вирустарды тез жеңеді.

- Метаболизм жақсарыды. Жаттыққан ағза қан-дағы қант және басқа да заттарды реттеуі жақсарыды.

- Өмірге деген көзқарас өзгереді. Физикалық белсенді жандар өмірге құштар, күйзелістен аулақ болады.

**Жетілуші ағзаға спорттың әсері.** Спорт пен баланың денсаулығы қаншалықты байланысты екен-дігін медициналық статистика көрсетеді. Дәрігерлердің статистикасына сүйенсек, жиі ауыратын балалар мен жасөспірімдердің 70 пайызы спортпен шұғылданбайды және денешынықтыру сабағына қатыспайды. Мектепте миға түсетін салмақ, үйде үнемі компьютердің немесе теледидардың алдында телміріп отыру ағзаның фи-зикалық қуат алмауына әкеп соғады.

Бұл функционалды бұзылыстарға соқтырып, оқушылар мен студенттерді «жас қарияға» айналуы-на әсер етіп, үлкен жастағы кісілерде кездесетін түрлі аурулардың дамуына себеп болады.

Оқушылар мен студенттер үшін денешынықтыру сабақтары мен спортпен шұғылданудың маңызын ай-тып жеткізу мүмкін емес, жас ағзаға және жетіліп келе жатқан денеге үнемі қозғалыста жүру қажет. Қазіргі балалардың қимылы аз өмір салты дәрігерлер мен педагогтардың алаңдаушылығын туғызып отыр.

Адам күнделікті іс-әрекетінде – тұрмыста, өнді-рісте, дене тәрбиесі мен спортпен айналысқанда әра-луан қозғалыс жасайды. Физиологиялық тұрғыдан алғанда — өзара тізбектелген қозғалыс әрекеттері (қимылдар) белгілі мақсатқа жету үшін орындалатын жаттығулар. Оның ішінде спорттық жаттығулар ең жоғары көрсеткіштерге жету мақсатын талап етеді.

Дене жаттығулары бұлшықет іс әрекетіне қарай 3 топқа бөлінеді:

1. бұлшық еттің белсенді көлемі;
2. бұлшықеттің жиырылу түрі — тұрақты немесе жылжымалы;
3. жиырылу күші немесе алымы.



Бұлшықеттің жаттығуға қатысатын белсенді көлемі бойынша: жергілікті, аймақтық және ауқымды болып жіктеледі. Тұрақты қозғалыс – дене қалпын сақтау, аспаптарды мығым ұстау түрінде атқарылады. Дене жаттығуларының көбісі (жүру, жүгіру, жұмыс істеу т/б) жылжымалы қозғалыс түрінде болады. Тұлғалық жаттығулар кезінде бұлшықеттердің күші, оның жиырылу жылдамдығына кері қатынаста болады. Неғұрлым жылдамдық тез болса, солғұрлым аз күш жұмсалады.

Бұлшықеттің жиырылу күші мен жылдамдығы оның алымын құрады. Оның күші жоғары болған сайын, жиырылу мерзімінің ұзақтығы қысқара береді.

Күш түсетін жаттығуларда бұл қозғалыс сапасын көрсетеді. Ал бұлшықеттің алымы күш түсетін жылдам жаттығуларда маңызды орын алады.

Бұлшықеттердің орташа күш пен жылдамдық жұмсап жаттығу мерзімін ұзақ уақыт сақтау қабілетін шыдамдылық дейді.

Жаттығулардың негізгі сипаты – олардың энергиялық құны: тыныш отырғанда 1,6 ккал/мин, жүргенде (5 км/сағ жылдамдықпен) – 4 ккал/мин жүргенде (8 км/сағ) – 9 ккал/мин болады. Алайда, ол арқылы жаттығудың ауыртпалығын анықтау жеткіліксіз. Сондықтан басқа да физиологиялық көрсеткіштерді анықтау қолданылады (оттегін тұтыну жылдамдығы, жүректің соғу жиілігі (өкпе желдетілісі т/б)).

Спорттық жаттығулар оралымды және орылымсыз болып бөлінеді. Оралымды жаттығулар бірнеше рет қайталанып отыратын қозғалыс түрінде болады (жүру, жүгіру, жүзу т/б) Ал оралымсыз (ациклді) қоз-

ғалыста кимыл белсенділігі әртүрлі бағытта өзгеріп тұрады (спорттық ойындар).

Жаттығулардың алымы физикалық жүктемені көрсететін шамамен және организм әсерленісін айқындайтын физиологиялық жүктемемен өлшенеді. Физикалық жүктеме күшейген сайын физиологиялық алымы өсе түседі. Сондықтан оның сипатын анықтау үшін жүктемеден кейінгі салыстырмалы физиологиялық өзгерістер тіркеледі.

Спорттық жаттығулар кезіндегі физиологиялық өзгерістердің көбісі дене еңбегі сияқты бағытта болады. Алайда олар ауқымды, қарқынды және тез қажытатын толқынды келеді.

Олардың көлемі адамның шыдамдылық (төзімділік) қабілетіне байланысты болады. Жасалатын жұмыстың түріне, дене сипатына қарай шыдамдылық әртүрлі болады:

Статистикалық және динамикалық – тұрақты және жылжымалы жұмысты ұзақ уақыт орындау қабілеті:

Жергілікті және ауқымды шыдамдылық – бұлшықеттердің көбісі иықатысуымен осындай жұмыстарды ұзақ уақыт орындау қабілеті.

Күштің шыдамдылығы – алымды бұлшықет жұмыстарын бірнеше рет қайталау мүмкіндігі.

Анаэробты (оттегінсіз) және аэробты (O<sub>2</sub>) энергиямен жабдықтау арқылы жұмысты ұзақ мерзімде істеу қабілеті.

Денешынықтырудың әдістері мен тәсілдерін таңдағанда, міндетті түрде медицина қызметкерімен кеңесіп, денсаулық жағдайын ескеру қажеттігін ұмытпаңыз.



## МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **КОКОРИНА Виктория Евгеньевна**,  
учитель физической культуры КГУ «Гимназия №2»  
отдела образования города Рудного  
Управления образования акимата Костанайской области

*На протяжении 10 лет своей работы в Гимназии №2 Города Рудного я комплексно использую различные методы и приемы, но предпочтение отдаю методу круговой тренировки, так как считаю, что этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств учащихся нашей гимназии.*

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность. Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса. На уроках используются

снаряды, которыми оснащены большой (игровой) и малый [гимнастический] спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения, такому сочетанию наиболее приемлем метод круговой тренировки.

На уроках также используется наглядное пособие – контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если



есть необходимость, то отдельные упражнения мы сначала разучиваем вместе с учащимися.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитывать возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация [по Фомину Н.А.], охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет – конец периода первого детства; 8-11 лет [девочки], 8-12 лет [мальчики] – период второго детства; 12-15 лет [девочки], 13-16 лет [мальчики] – подростковый возраст; с 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

Издревле считается, что здоровье нации должно быть своего рода «визитной карточкой» государства, показателем его культуры и процветания, а здоровье индивидуума – критерием личной ответственности и самопознания. Мы, педагоги, должны понимать, что воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – задача государственной важности, а оздоровительная деятельность образовательного учреждения – это долгосрочная инвестиция государства семье, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

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

Сегодня физическая культура – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей, над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности.

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации ребенка к занятиям физической культурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков. Ученик, преодолевающий лень, занимающийся постоянно утренней гимнастикой и спортом, приобретает важное нравственное качество – трудиться. Сегодня, как никогда, от учителя требуется выработать новое педагогическое мышление, при выборе методов воспитания постоянно необходимо учитывать интересы ребенка.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшение его функционального физического состояния необходимо работать в трех направлениях:

**I. Оздоровительное направление** – основы направления решают проблемы улучшения физического развития и физического состояния учащегося.

**Задачи:** 1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

3. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

**II. Воспитательное направление** – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников.

**Задачи:** 1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.

2. Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.

3. Учить бережному отношению к инвентарю.

4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

5. Привлекать родителей к участию во внутришкольных соревнованиях.

**III. Образовательное направление** – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств.

**Задачи:** 1. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям, развитию эмоциональной сферы.

2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач.

3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.

4. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в прикладном и спортивном направлении.

Использование диагностики.

Оптимальная организация современного урока, по утверждению Ю. К. Бабанского, предполагает, что задачи обучения не только комплексные, но и конкретные, учитывающие особенности учащихся данного класса.

Для изучения функциональных возможностей учащихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья необходимо проводить тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития учащегося и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики, которые ежегодно фиксируются в нормативном журнале, являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития учащихся и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия.

Следует также отметить, что выявленная (в результате тестирования) неравномерность в сроках созревания отдельных функций организма у учащихся позволяет определить их индивидуальные особенности и оптимальные условия для нормального психического развития каждого ребенка. Тестирование решает проблему дифференцированного подхода в обучении двигательным действиям. Нельзя сосредотачивать внимание только на результатах тестирования. Необходимо учитывать двигательную активность детей, на основе чего можно выделить три группы учащихся:

1 группа – учащиеся со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в





целом. Такие дети с нормой массы тела редко болеют, хорошо усваивают материал.

2 группа – малоподвижные учащиеся, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3 группа – дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большой объем движений создает большую физичес-

кую нагрузку на организм учащегося, он, как и повышенный вес может привести к отклонению в сердечно-сосудистой системе.

Диагностирование проводится два раза в год. В начале учебного года [конец сентября] и в конце [конец апреля начало мая].

Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу.



## ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **БОКОВ Виталий Витальевич**,  
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №16 отдела образования города Костаная»  
Управления образования Костанайской области

*Развитие здорового образа жизни среди выпускников общеобразовательных школ является важной задачей, которая способствует укреплению здоровья и профилактике болезней у будущих специалистов. Для достижения этой цели необходимо поддерживать и стимулировать их к физической активности и формированию характера. Стоит отметить, что в этом возрасте популярность спорта достаточно высока. Однако в последнее время мы наблюдаем увеличение числа обучающихся с ослабленным здоровьем.*

Это связано с низкой активностью, а именно большинству времени в сидячем положении во время учебы, а также с неблагоприятными факторами окружающей среды. Для решения этой проблемы необходимо проводить информационную работу среди школьников о важности здорового образа жизни, а также организовывать спортивные мероприятия в общеобразовательных школах. Также важно создавать условия для физической активности вне учебных заведений, например, популяризировать занятия спортом в клубах и спортивных секциях. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди обучающихся школ является важным фактором для формирования здорового и успешного поколения.

Спортивные мероприятия естественным образом могут стать универсальными физическими средствами для всех категорий людей. Через них решается задача формирования основ физической культуры и духовности общества, приумножаются ресурсы здоровья как системы ценностей для активного и долговременного осуществления здорового образа жизни. Важнейшей особенностью спортивных игр является то, что, в отличие от игр на свежем воздухе, они не только тренируют основные группы мышц, но и развивают многие другие качества, такие как ловкость, выносливость, атлетизм физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает определенные виды работоспособности учеников.

Каждая спортивная игра имеет своеобразное содержание, исходя из нее и правил, каждая спортивная игра имеет свою тактику. Поэтому, помимо физических качеств, спортивные игры способствуют развитию интеллектуальных способностей. Необходимо также учитывать теоретическую и практическую подготовку.

Атлетический опыт учеников в спортивных играх различен. Сложность возникает из-за того, что игрокам приходится быстро передвигаться по площадке, выполняя ведение мяча. Спортивные игры требуют автоматизации определенных двигательных навыков. Занятия спортом улучшают работу нервной системы.

В процессе игры люди сформировали спортивные игры. Она считается основной работой, для которой у детей уже в детстве формируются определенные

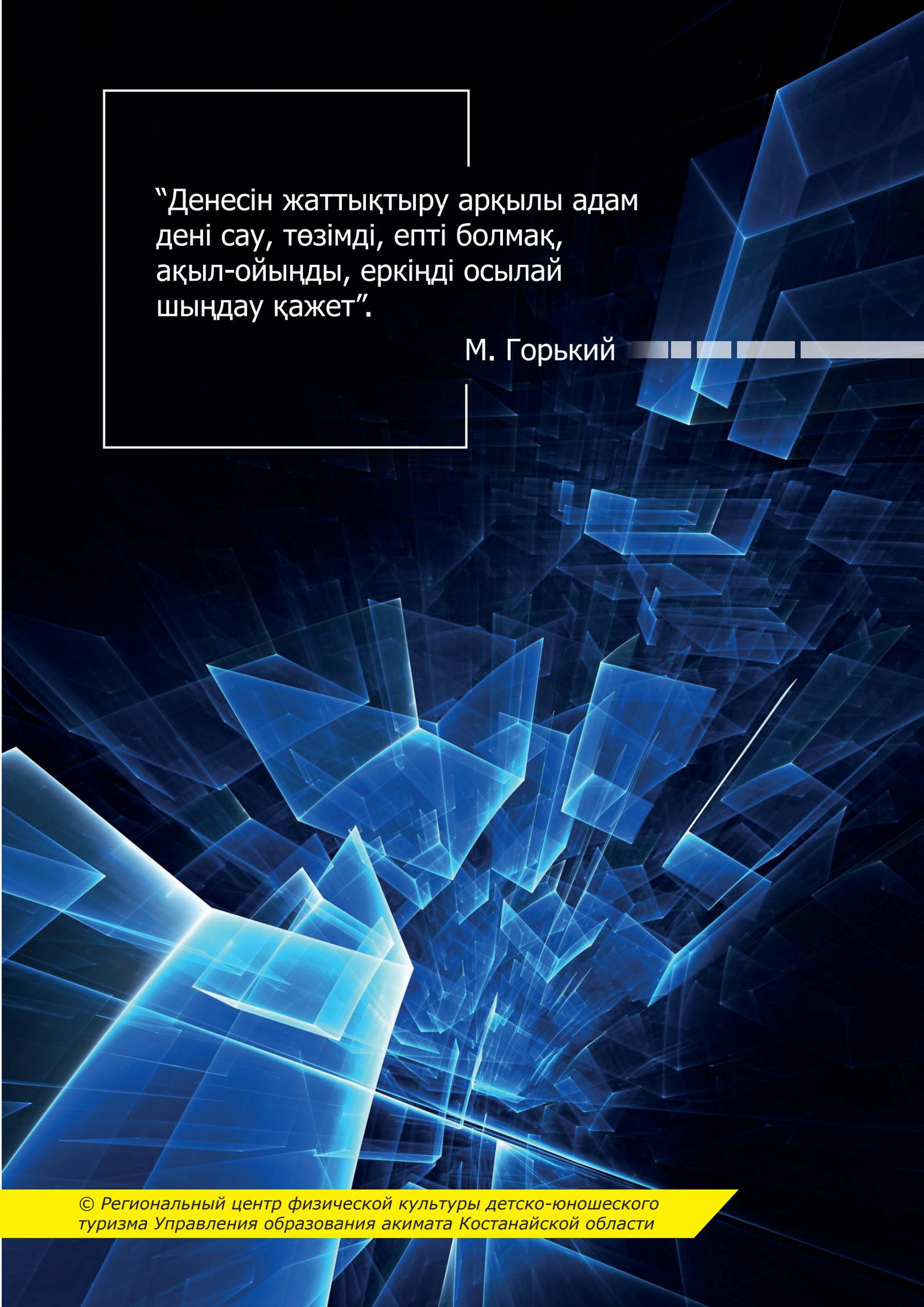
знания, умения и навыки. От наставников, родителей и учителей, людям необходима разумная подготовка к игре, чтобы совершать все возможные виды труда, такие как: познавательный, творческий, физиологический. В процессе становления человека игровая деятельность переходит в другое подмножество спортивных игр. Это, прежде всего игры, связанные с соревновательным элементом спорта.

Спортивная игра – это противостояние двух сторон, проводимое по определенным правилам, с целью достижения качеств, превосходящих качества соперников, измеряемых количеством достигнутых конкретных целей. Достижение цели соперника.

Как средство физического воспитания, спортивные игры имеют свои характерные черты и особенности, без которых плодотворная учебная деятельность была бы невозможна. Среди них наиболее характерным является: одновременное совершенствование основных двигательных навыков (мышечной силы, скорости, выносливости, ловкости) и биологических функций (например, дыхания), т.е. одновременное совершенствование основных двигательных навыков (мышечной силы, скорости, выносливости, ловкости) и биологических функций (например, дыхания). Однако одновременное совершенствование не означает равномерное совершенствование. Спортивные занятия должны включать упражнения, способствующие общему развитию активности и физической подготовленности.

Прежде всего игра является упражнением в правильном поведении в нестандартных и чрезвычайно сложных ситуациях. Спортивные игры являются не только средством физического развития, но и средством воспитания человека. Наиболее позитивным фактором формирования личности в рассматриваемой деятельности является коллектив. Его влияние тем больше, чем более силен, авторитетен каждый член коллектива. Правильное организованное занятие спортом, независимо от систематизации или эпизодизации, положительно влияет на организм спортсменов. А во многих случаях при устойчивом интересе может появиться любимый вид физической направленности, под действием которой можно добиться высоких уровней физической и спортивной подготовки.





“Денесін жаттықтыру арқылы адам дені сау, төзімді, епті болмақ, ақыл-ойыңды, еркінді осылай шыңдау қажет”.

М. Горький