



ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 2 (45)

30 ИЮНЯ 2024 ГОДА

Баскетбол – мир,
запрятанный на
площадке
стр. 4

Эффективность
применения фитнес-
резинки на уроках
физической культуры
Стр. 8

Активные методы
обучения на уроке
физической культурой
Стр. 17



ISSN 2310-693X



0 2



9 772310 693142



Календарь событий РЦФКиДО 01 апреля – 30 июня 2024 года

ОТДЕЛ СПОРТА

02–05.04.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП»
(7-8 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)

16–19.04.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(7-8 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)

21–24.04.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ)

26–28.04.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ
(5-6, 7-8 КЛАССЫ)

30.04.–03.05.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ)

10–12.05.2024

ЛЕТНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ, ШАШКИ
В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ

13–16.05.2024

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

18–19.05.2024

ДЗЮДО В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

21–24.05.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)

03–05.06.2024

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

07–09.06.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ «ТЕНБІЛ ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

10–14.06.2024

БАДМИНТОН, В ПРОГРАММЕ XII ЛЕТНЕЙ ГИМНАЗИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ КАЗАХСТАНА

11–14.06.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО АСЫК АТУ И БЕС АСЫК
(5-6, 7-8 КЛАССЫ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

15.06.2024

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ГИРЯМ «ГИРЕВОЕ ТРОЕБОРЬЕ»

19.06.2024

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ
ДЕТСКИХ ДВОРОВЫХ КЛУБОВ, ПОСВЯЩЕННЫЙ
МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

18–21.06.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП»
(5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

17–19.04.2024

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ
МНОГОБОРЬЮ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ,
ПОСВЯЩЕННЫЕ 25-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ВЫХОДА ГАЗЕТЫ
«ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО»

14–16.05.2024

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ,
В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ

03–07.06.2024

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, В ПРОГРАММЕ XII ЛЕТНЕЙ
ГИМНАЗИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ КАЗАХСТАНА

17–21.06.2024

ОБЛАСТНОЙ СЛЕТ
ЮНЫХ ТУРИСТОВ «ТУҒАН ЕЛ, ТУҒАН ӨЛКЕ»

17–21.06.2024

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

16–19.04.2024

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ-2024»

13–24.05.2024

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1 ПОТОК)

03–07.06.2024

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР
Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Эсова А.С.,
методист Регионального центра
физической культуры
и дополнительного образования
Управления образования
акимата Костанайской области

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

Журкабаев М.К., доктор РНД.

АДРЕС РЕДАКЦИИ
110000, г. Костанай,
ул. 5 Апреля, 75 а
Телефон:
+7(7142) 39-39-81
E-mail:
rcfk_fizkultura@mail.ru
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
в Республике Казахстан
ИЗДАЕТСЯ
с 12 сентября 2012 г.

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

Собственник:
КГУ «Региональный центр
физической культуры
и дополнительного
образования» Управления
образования акимата
Костанайской области

Журнал отпечатан в
ИП «Старков С.А.», 020000,
г. Кокшетау, ул. Ауельбекова, 98,
e-mail: sks46@mail.ru

Общий тираж: 500 экз.
Периодичность:
1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

И.Н. Карпушка

Баскетбол – мир, запертый на площадке

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



6

С.Н. Андреева

Эффективность применения фитнес-резинки
на уроках физической культуры



8

Н.А. Губайдулина

Спорт и музыка едины



10

В.В. Янков

Популяризация и развитие баскетбола
и баскетбола 3х3 среди студенческой
молодежи

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



12

О.Г. Даркенов

Білім мазмұнын жаңарту жағдайында
дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың
жаңа тәсілдері мен стратегиялары



16

И.А. Клеван

Активные методы обучения на уроке
физической культуры



15

А.В. Шелег

Совершенствование форм работы и методов
обучения и воспитания для эффективного
повышения качества образования



БАСКЕТБОЛ – МИР, ЗАПРЯТАННЫЙ НА ПЛОЩАДКЕ

*«Баскетбол должен развиваться на основе пирамиды:
чем больше охват и массовость,
тем выше будет пирамида».*

**Известный баскетбольный тренер
Александр Гомельский.**

■ **КАРПУШКА Игорь Николаевич,**
учитель физической культуры КГУ «Ключевая общеобразовательная
школа отдела образования Карасуского района» Управления
образования акимата Костанайской области

Основанием такой пирамиды является детский спорт, который должен быть многоступенчатым, начиная с уроков физкультуры в школе, затем ДЮСШ, и наконец, профессиональный спорт (высшая и национальная лиги). Чем больше охват, тем выше шанс найти талантливых ребят. К этой насущной потребности необходимо привлекать внимание серьезных инстанций Министерства образования.

В нашей школе любовь учащихся к игре вылилась за рамки уроков, потому что это была занимательная и активная игра, где можно проявить свои спортивные навыки и конкурентоспособность. Кроме того, баскетбол помогал улучшить выносливость, координацию движений и командное взаимодействие. Мне хотелось создать команду, где каждый будет вносить свой вклад и совместно достигать поставленных целей. Я верю, что коллективное усилие и совместная работа способны привести к потрясающим результатам. Мы начали тренироваться. Тренировки проходили в спортивном зале школы.

Календарь спортивно-массовых мероприятий по баскетболу в Карасуском районе ограничивался играми в рамках спартакиады школьников, где система розыгрыша включала в себя зональные и финальные соревнования. В связи с этим в 2012 году мною было предложено организовать школьную баскетбольную лигу «Юниор - Баскет» в Карасуском районе. Игры проводились среди юношей и девушек в двух возрастных категориях 12–14 и 15–17 лет.

Основной целью школьной баскетбольной лиги является поощрение здорового образа жизни, укрепление физического и психологического здоровья участников, а также развитие спортивных навыков и талантов учащихся.

Задачи лиги – создание возможностей для учащихся развивать свои спортивные навыки, укреплять здоровье, развивать командный дух, участвовать в соревнованиях различного уровня, воспитание дисциплины, ответственности и уважения к соперникам и тренерам.

Круговая система розыгрыша позволяла участвовать в играх лиги на протяжении всего учебного года.

Но для эффективных тренировок недостаточно только спортивного зала и тренера. Необходима материальная база: тренировочный инвентарь, мячи, а также, баскетбольная форма, которая способствует раз-

витию командного духа и сплоченности. Основой для сплоченности команды является атмосфера единства, взаимопонимания, коммуникации между всеми, включая тренера. Сделать группу детей командой не только на баскетбольной площадке, но и в повседневной жизни – непростая задача для тренера. В этом плане, как ни странно, но полезно знать принципы объединения детей в группировки: команда, семья, в которой каждый чувствует себя нужным и значимым (в идеале – успешные команды часто получают именно из группировок детей, возникших стихийно, если направить детей в нужное русло). И здесь необходимо содействие родителей, которых необходимо привлечь в процесс формирования команды.

Системный подход, а главное – вера в ребенка дадут самые высокие результаты. Основанием для такого утверждения является личный опыт: в условиях сельской малокомплектной школы с ограниченным по численности контингентом мне пришлось работать с детьми, с точки зрения обычного тренера, неперспективными. На первых порах это была попытка пополнить команду хоть каким-то образом. Но результат, неожиданно для самого меня, оказался ошеломительным. Эти «неперспективные», которых при более широком выборе ребят любой тренер не принял бы всерьез, сделали качественный рывок в сторону роста спортивного мастерства. Значительная часть их была либо из числа социально незащищенных семей, либо из аутсайдеров в учебе. Родители, увидев прогресс и первые успехи детей, тоже перешли к содействию.





Для включения в процесс развития команд, родители, руководство ТОО, аким села приглашались на различные мероприятия (веселые старты, тренировки, чаепития, просмотр фильмов, фото и видеоматериалов с соревнований), где вместе с детьми принимали участие в мероприятиях, на которых могли видеть процесс развития команды и обсудить различные вопросы, а также понимать чему они учатся, и поддерживать их в процессе. Благодаря такой поддержке у детей всегда есть возможность выезжать на районные, областные, международные соревнования.

В целях интеграции учебного и тренировочного процессов нами была разработана система отслеживания и контроля успеваемости учащихся. Таким образом, мы работаем не только над повышением спортивного мастерства, но и над качеством образованности учащихся по предметам естественно-математического и гуманитарного циклов. Данная форма работы с учащимися дала возможность бесплатного обучения по гранту в высших учебных заведениях РК и РФ.

Личный рост тренера с учениками является одним из ключевых моментов в процессе обучения и развития учеников. Тренер должен быть готов постоянно совершенствовать свои навыки и знания, чтобы быть лучшим примером и наставником для своих учеников. Он также должен постоянно работать над своими коммуникативными навыками, эмоциональным интеллектом, умением мотивировать и вдохновлять учеников.

Думаю, одним из главных наших достижений стало открытие вида «Баскетбол» в Карасуской

ДЮСШ в 2018 году, которое является отличной инициативой для развития этого спорта среди молодежи.

Исходя из своего опыта, хочу предложить изменить формат проведения школьных лиг.

В школьных лигах области сделать игры с разъездами, чтобы каждый район принимал у себя дома команды-участницы. На игры бы обязательно приходили зрители, особенно дети. Это зрелищно, красиво. Нам нужны такие соревнования, чтобы людям было интересно их посещать, таким образом повысится популяризация баскетбола.

Предусмотреть финансирование и транспортировку участников.

Организовать школы судей, где мальчишки бы проходили теоретическую и практическую подготовки.

Увеличить финансирование ДЮСШ и обеспечить транспортом.

Строительство спортивных площадок, доступных для занятий баскетболом.

Для эффективности спортивной подготовки молодежи необходимо обеспечить достаточным уровнем материально-технической и методической базы, обеспечить достаточно высокий соревновательный уровень молодых спортсменов.

Вывод будет звучать как банальная истина, что результативность спортсменов зависит от степени мотивации тренера в первую очередь.

Как бы мы не пытались построить дом, можно золотую крышу поставить, стены бриллиантами инкрустировать, но я полностью согласен с Александром Гомельским, что для создания высокой пирамиды нужен надежный прочный фундамент.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **АНДРЕЕВА Светлана Николаевна,**
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа
№ 23 имени М. Козыбаева отдела образования города Костаная»
Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

В настоящее время главной задачей учителей физической культуры является поиск новых методов оздоровления и физического развития школьников, необходимо переходить от сложившихся схем содержания и организации уроков физической культуры к инновационным. Интеграция фитнес-технологий в образовательный процесс может содействовать повышению мотивации и физической подготовленности школьников к занятиям. Включение в образовательный процесс упражнений с фитнес-резинками поможет учителям расширить арсенал средств, применяемых на уроках физической культуры.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическая культура, здоровье школьников, фитнес-резинки, повышение учебной мотивации, физическая подготовленность.

Самой большой ценностью для каждого человека и всего общества в целом является здоровье. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние общего, физического, умственного и социального благополучия». Одной из приоритетных задач системы образования в настоящее время является решение проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирование у них ценности здорового образа жизни, повышение мотивации и заинтересованности к урокам физической культуры. Особенно актуально это сегодня, в условиях недостаточной двигательной активности в подростковом возрасте. Сегодня необходимо усваивать и перерабатывать много разнообразной информации, поэтому увеличивается пребывание организма в статических позах и перенапрягается зрительный аппарат. Дети, соответственно, меньше двигаются, появляется эффект гиподинамии, из-за чего возникает дефицит мышечной деятельности. Все эти факторы ведут к развитию у учащихся отклонений в состоянии

здоровья, таких как нарушение осанки, ухудшение зрения, повышение артериального давления, появление избыточной массы тела. Они приводят к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе, ведут к нарушению обмена веществ и т. д. К этим факторам следует отнести также пренебрежительное отношение к здоровью у самих школьников, которое выражается в потере интереса к урокам физической культуры. Так как популярность уроков физической культуры в общеобразовательной школе в последние годы снижается, важной проблемой является

поиск нетрадиционных средств и методов построения занятий. По мнению ученых, построение процесса по физическому воспитанию должно учитывать потребности и мотивы, благоприятные для укрепления здоровья учащихся, развития и формирования ценностных ориентиров в сфере физической культуры, подбор средств и методов работы с учетом личностных особенностей тех, кто занимается. Для получения результата нужно хорошо продумывать организацию урока физической культуры, активно привлекать учеников в физкультурную работу, применять дифференцированный подход, формировать у школьников положительное отношение к занятиям физической культурой



и спортом. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в школе упражнений оздоровительно-развивающего фитнеса. Фитнес является составляющей здорового образа жизни. В настоящие дни, как никогда, очень популярны правильное питание и активный образ жизни. В связи с этим огромное количество девушек стремятся иметь красивую и подтянутую фигуру. Физическое воспитание учащихся на основе фитнес-технологий позволяет значительно повысить их мотивацию к двигательной активности, повысить показатели физического развития и функциональной



подготовленности. Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности. Одним из направлений современного многообразия фитнеса являются занятия с фитнес-резинками.

Существенным шагом в развитии двигательных качеств, в частности силы и функциональных возможностей учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры, может быть введение этого нового, популярного среди молодежи вида двигательной активности – упражнений с фитнес-резинками. В сравнении с классическими силовыми упражнениями, применение фитнес-резинок может дать возможность легко регулировать нагрузку: повышать или снижать его. Постепенное увеличение уровня сопротивления фитнес-резинок, повышение количества повторений упражнений дает развитие не только собственно силовых качеств, но и силовой выносливости, а также влияет на увеличение мышечного поперечника, а также в конечном итоге – и на телосложение человека.

Занятия с фитнес-резинками оказывают комплексное воздействие на организм учащихся и в связи с этим выполняются некоторые задачи, а именно:

- развиваются силовые качества без значительного прироста мышечной массы;
- укрепляется здоровье, повышается физическая подготовленность, а также работоспособность занимающихся;
- снижается количество жировой массы в организме, улучшается телосложение;
- формируется потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, в частности силовой направленности;
- воспитывается культура движений;
- улучшается настроение, снижается раздражительность, нервозность;
- повышаются самооценка и умственная работоспособность.

Однако необходимо отметить, что внедрение занятий с фитнес-резинками, как элемента силовой подготовки учащихся старшего школьного возраста, требует соблюдения многих аспектов методики проведения занятий, а именно: содержания и последовательности обучения, правил подбора адекватных средств, дифференциации методов в соответствии с возрастом и уровня физической подготовленности, регулирования интенсивности, средств контроля.

Результатом занятий по физической культуре с фитнес-резинками является то, что занимающиеся чаще посещают уроки физической культуры, у них появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам. Таким образом, занятия с использованием фитнес-резинок на уроках физической культуры для школьников подросткового возраста являются более привлекательными и актуальными и приводят к повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.





СПОРТ И МУЗЫКА ЕДИНЫ!

Танец – это физическая нагрузка, которая укрепляет все тело, и это страсть, которая наполняет душу!

А. Игнатьева

■ **ГУБАЙДУЛИНА Надежда Анатольевна**, преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский колледж сферы обслуживания» Управления образования акимата Костанайской области

Музыка является неотъемлемой частью нашей жизни, оказывая влияние на настроение, эмоции и даже физические проявления. Я на уроках физкультуры применяю музыку – это значительно улучшает эффективность тренировок, стимулируя движение, повышая мотивацию и создавая положительную атмосферу.

Музыка оказывает глубокое воздействие на психические и физические процессы. Ритмичные мелодии стимулируют движение, а эмоциональные композиции могут вдохновлять и мотивировать.

Какие преимущества вижу я при использовании музыкального сопровождения. Их можно разделить на несколько частей:

1) Стимуляция движения: Энергичные ритмы и мотивационные тексты могут стимулировать учеников к активному участию в уроке, увеличивая продолжительность и интенсивность физических упражнений.

• **Упражнения с энергичным ритмом:** Подбираю музыкальный трек с быстрым и ритмичным битом для кардиоупражнений таких как бег или скакалка. Энергичная музыка будет стимулировать студентов к активному движению и поможет им поддерживать высокий темп.

• **Танцевальные движения:** Использую музыку с яркими ритмами для проведения танцевальных уроков. Танцевальные движения под музыку могут быть веселыми и мотивирующими, а ученики будут стараться повто-

рять движения в такт музыке (например, это разминка в стиле зумба-фитнес).

• **Музыкальные игры и эстафеты.** Создаю игровые упражнения с использованием музыки. Музыка будет диктовать темп и ритм движений, что поможет студентам сосредотачиваться и активно участвовать в игре (например, провожу такую игру как «Хвостики»).

• **Стретчинг и расслабление.** по большей части использую на уроках гимнастики. Для упражнений по стретчингу и расслаблению выбираю музыку с медленным темпом и успокаивающими мелодиями. Это поможет сосредоточиться на своем дыхании и выполнении упражнений с полной концентрацией.

• **Использование сигналов в музыке.** Использую определенные музыкальные сигналы или изменения в музыке для инструкций по смене упражнений или интенсивности тренировки. Например, изменение темпа или громкости музыки может служить сигналом для начала нового упражнения или перехода к более интенсивной части тренировки.

2) Улучшение настроения. Позитивные мелодии создают приятную атмосферу, что способствует повышению настроения учеников и уменьшению стресса во время занятий.

• **Позитивные мелодии и тексты.** Выбираю музыку с яркими мелодиями и позитивными текстами, которая заставит студентов улыбаться и чувствовать себя хорошо. Энергичная и оптимистичная музыка помогает поднять настроение и добавить веселья в тренировку.

• **Ритм и движение.** Энергичный ритм и динамичная музыка способствуют улучшению настроения, поскольку они могут стимулировать движение и студенты начинают чувствовать себя более энергичными и мотивированными.

• **Поддержка группового взаимодействия.** Совместное прослушивание и выполнение упражнений под музыку укрепляет связи между студентами, и создают приятную атмосферу в группе. Это приводит к улучшению настроения и увеличению уровня взаимодействия между учениками.

3) Мотивация и вовлечение. Музыка может стать мощным инструментом мотивации, вдохновляя учеников на достижение новых целей и поддерживая их интерес к физической активности.





в группе, поскольку ученики будут работать вместе над выполнением упражнений и поддерживать друг друга.

- **Музыкальные игры, танцевальные соревнования.** Провожу музыкальные игры и соревнования, где ученики будут соревноваться в выполнении упражнений или танцев под определенную музыку (батлы). Это способствует формированию командного духа и соревновательности, а также укрепляет связи между учениками. Музыкальные выступления и показы на уроке, переменах или конкурсах, где студенты смогут показать свои таланты и умения в музыке и танце перед остальными. Это создаст возможность для них проявить свои способности и получить признание от своих товарищей.

- **Создание музыкальных плейлистов для разнообразия.** Предлагаю занимающимся возможность выбирать музыкальные треки или создавать собственные плейлисты для уроков физкультуры. Участие в процессе выбора музыки может повысить уровень вовлечения и заинтересованности учеников в уроке.

4) Социальный аспект. Общий опыт прослушивания музыки на уроке физкультуры может способствовать формированию единства и сотрудничества в группе, укрепляя связи между учениками.

- **Совместные танцы и движения под музыку.** Организовываю упражнения или танцевальные соревнования, где ученики будут выполнять движения и танцы вместе под музыку (флешмобы). Это создаст общее чувство единства и сотрудничества

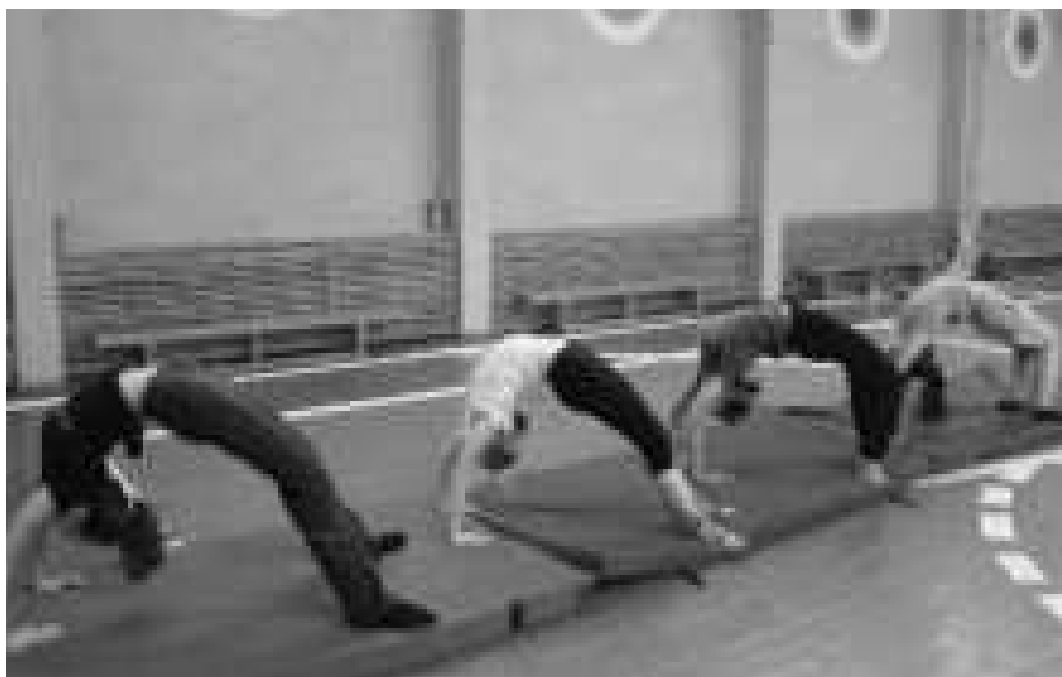
Рекомендации по использованию музыки на уроках физкультуры

1. Выбор подходящего жанра. Учитывайте интересы и предпочтения учеников при выборе музыкального сопровождения для тренировок.

2. Регулирование темпа. Изменяйте темп музыки в зависимости от характера упражнений, например, ускоряя ритм для кардиоупражнений и замедляя для расслабляющих упражнений.

3. Вариативность. Экспериментируйте с различными жанрами, ритмами и настроениями музыки, чтобы поддерживать интерес учеников и предоставлять разнообразие в тренировках.

4. Обратная связь. Слушайте отзывы учеников и адаптируйте выбор музыки в соответствии с их предпочтениями и потребностями.



Заключение

Применение музыки на уроках физкультуры является мощным инструментом для стимуляции движения, повышения мотивации и создания положительной атмосферы. Правильно подобранная музыка может сделать уроки физкультуры более эффективными и увлекательными для студентов, способствуя их физическому и эмоциональному благополучию.



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА И БАСКЕТБОЛА 3Х3 СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

■ **ЯНКОВ Владлен Викторович,**
преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский колледж автомобильного транспорта» Управления образования акимата Костанайской области

Актуальность:

Современный баскетбол и баскетбол 3х3 являются одними из самых популярных, доступных и зрелищных спортивных игр в мире. Эти виды спорта отличаются высокой двигательной активностью, требуют от игроков максимальной мобилизации всех функциональных возможностей и умение хорошо взаимодействовать друг с другом на баскетбольной площадке. Для гармоничного развития студенческой молодежи баскетбол включен в учебные программы ТПО по физической культуре, а также данный вид спорта и баскетбол 3х3 применяются при проведении спортивно-массовой работы и в работе спортивных секций колледжей.

Задачи:

Популяризация баскетбола и баскетбола 3х3 среди студентов ККАТ через проведение соревнований в колледже в различных форматах.

Агитация студентов первых курсов ККАТ для пополнения штата факультатива колледжа «Судья по баскетболу», обучение и привлечение к дальнейшему судейству различных соревнований.

Работа над повышением уровня подготовки студентов в спортивной секции колледжа по баскетболу через организацию различных контрольных игр, турниров и участия спортсменов в различных соревнованиях.

Работая 20 лет преподавателем физической культуры в Костанайском колледже автомобильного транспорта, я на постоянной основе веду работу по популяризации и развитию баскетбола среди студентов. Данный вид спорта входил и входит в учебные программы обучающихся. Для того чтоб он получил более лучшее развитие я регулярно организовываю различные соревнования. Одним из лучших примеров служит традиционный открытый городской турнир по баскетболу среди мужских команд. В октябре этого учебного года он прошел уже в шестнадцатый раз. В нем уже второй

раз подряд вместе с командой ККАТ приняли участие ребята баскетбольной школы «ШАНС», а также команды наших социальных партнеров «Allur» и «KamLitKZ». Благодаря занятиям в спортивной секции баскетбола, где мы отрабатываем различные направления, для улучшения качества игры, ребята лучше подготавливаются к различным играм, товарищеским встречам и соревнованиям.

Другое направление моей работы – организация и проведение соревнований. Для того чтобы организовывать турниры любого уровня, необходимо в них задействовать тех людей, которые будут эти турниры обслуживать. В связи с этим в моей работе со студентами большое время уделяется подготовке квалифицированных кадров из числа студентов моего колледжа. Много лет назад я создал в колледже факультатив «Судья по баскетболу», который существует и сегодня. Мною за эти годы в колледже выстроена система подготовки, которая начинается в каждом учебном году с презентации факультатива, набора новичков и их дальнейшее обучение, как мною, так и студентами старших курсов факультатива. Работа ведется в трех направлениях: судьи в поле, секретари и статисты. Учитывая, что у нас нет спортивного факультета, добиваться нужного результата очень сложно. Несмотря на трудности, участники факультатива добиваются данной цели. Примером тому могут служить областные и городские соревнования по баскетболу, организованные «РЦФКиДО Управления образования акимата Костанайской области» и ГУ «Отдел ФК и С акимата города Костаная», проходившие на протяжении ряда лет на базе ККАТ. На данных соревнованиях я выполнял работу главного судьи, а многие мои студенты факультатива на высоком уровне обслуживали игры за судейским столиком.

Другим направлением моей работы со студентами в последние годы стало развитие и по-



пуляризация олимпийского вида спорта баскетбол 3х3. Для этих целей на протяжении учебного года я организовываю и провожу в колледже турниры по категориям: для студентов групп первых курсов, групп вторых курсов и абсолютное первенство с участием любых групп 1–4 курсов. Данные турниры дают положительный эффект и демонстрируют обучающимся, что необходимо в свободное время заниматься спортом и баскетболом 3х3 в частности.

Мне вместе со своей командой судей – секретарей факультатива «Судья по баскетболу», неоднократно доверяли проведение турниров по баскетболу 3х3 от различных городских и

областных организаций Костанайской области, что является хорошим показателем нашей совместной работы.

В своей педагогической деятельности буду стараться и дальше заниматься продвижением ЗОЖ среди молодежи, популяризировать баскетбол и баскетбол 3х3 и развивать студентов в том числе, посредством судейской практики. Требностями, развивают их физические возможности и социальные навыки. Создание специальных игровых сценариев, адаптированных под особенности каждого ребенка, поможет им почувствовать себя увереннее и успешнее на уроках физкультуры.





БІЛІМ МАЗМҰНЫН ЖАҢАРТУ ЖАҒДАЙЫНДА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫН ЖОСПАРЛАУДЫҢ ЖАҢА ТӘСІЛДЕРІ МЕН СТРАТЕГИЯЛАРЫ

■ **ДАРКЕНОВ Ораз Газезович,**
Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының «Арқалық
қаласының білім бөлімінің Ы.Алтынсарин атындағы гимназиясы»
КММ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Қазақстан Республикасының Білім және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасына сәйкес білім берудің жаңартылған мазмұнына көшу жүзеге асырылды.

Білім беру мазмұнын жаңарту міндеттерін жүзеге асыру аясында негізгі нормативті құжаттардың да мазмұнына өзгерістер енгізілді:

- мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартында бағалау стандарттары болып табылатын пәндік бағыттар бойынша күтілетін нәтижелер таксономиялық тәсілді қолдана отырып ұсынылған. Таксономиялық тәсілге сүйене отырып, білім алушы әрбір білім деңгейінің соңында нені білуі, түсінуі, қолдануы, талдауы, жинақтауы және бағалай алуы тиіс екендігі көрсетілген.

- үлгілік оқу бағдарламаларының мазмұнында бөлімдер, бөлімшелер және ортақ тақырыптар мен оқу мақсаттарын ұсынатын ұзақ мерзімді жоспарлар қарастырылған және әрбір оқу мақсатының негізінде әр мұғалім оқушының білім деңгейін өлшеу үшін бағалау критерийлерін құрастырады.

- оқу процесін жоспарлау пән бойынша ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар негізінде іске асырылады.

- білім алушылардың үлгеріміне ағымдық бақылау, аралық және қорытынды аттестаттау өткізудің үлгілік қағидаларына критериалды бағалаудың ережелері мен талаптары енгізілді.

Барлық білім деңгейлеріне ортақ болып табылатын және өмірлік тұрақты бағдары бар білім алушылардың мінез-құлқы мен іс-әрекетін ынталандыратын, олардың бойына ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтарды сіңіру білім берудің маңызды басымдығы ретінде белгіленіп, мемлекеттік жалпыға міндетті білім

беру стандартында білім берудің нақты құндылықтары көрсетілген.

Оларға:

- қазақстандық патриотизм мен азаматтық жауапкершілік;
- құрмет;
- ынтымақтастық;
- еңбек пен шығармашылық;
- ашықтық;
- өмір бойы білім алу жатады.

Оқу процесіндегі тәрбие әр оқу пәнінің мазмұны арқылы жүзеге асырылады. Тәрбие жұмысының барлық түрлері білім алушылардың жаңа білімді субъективті қабылдау және жаңа білімді меңгеру мәселелерін шешуге, ұлттық дәстүрлерді, мәдениетті және жалпы адамзаттық құндылықтарды оқып үйренуге бағытталған.

Білім беру мазмұнын жаңарту аясында Қазақстан Республикасы мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартының мазмұнына маңызды өзгерістер енгізілді.

Оқу бағдарламаларының тек пәндік білім мен білікке ғана емес, сонымен қатар, кең ауқымды дағдылардың қалыптасуына бағытталғаны оның ерекше өзгешелігі болып табылады. Оқу мақсаттарының жүйесі: білімді функционалдық және шығармашылық қолдану, сын тұрғысынан ойлау, зерттеу жұмыстарын жүргізу, ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану, қарым-қатынас жасаудың түрлі тәсілдерін қолдану, топпен және жеке дара жұмыс істей алу, мәселелерді шешу және шешімдер қабылдау сияқты кең ауқымды дағдылар оқушының негіз болады. Кең ауқымды дағдылар оқушының мектептегі білім алу тәжірибесінде де, келешекте мектепті бітіргеннен кейін де жетістігінің кепілі болып табылады.



Мектептегі дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттерінің ішінде:

- салауатты және қауіпсіз өмір салтының құндылығын қалыптастыру; пәндік аймақтың тарихы, жалпы мәдени және құндылықты ескере отырып, оқушылардың жеке басының физикалық, эмоционалдық, зияткерлік және әлеуметтік дамуы;

- белсенді, экологиялық таза, салауатты және қауіпсіз өмір салтына арналған бағытты қалыптастыру және дамыту;

- оқушылардың қозғалыс белсенділігін дамыту, негізгі физикалық сапалар мен дене дайындығының көрсеткіштерін дамытуда оң динамикаға жету;

- дене шынықтыру, спорт және сауықтыру шараларына жүйелі түрде қатысу қажеттілігін қалыптастыру негізделген.

Мұғалімнің бүгінде басшылыққа алуы керек қазіргі дене тәрбиесінің принциптері ХХ ғасырдың аяғында жасалып, тексерілген, ол әліде өзекті және сұранысқа ие.

Дегенмен мектептегі дене шынықтыру және спорттық іс-әрекетке ынталандыру деңгейінің төмендеуі бірнеше себептерге байланысты болады. Психологиялық себептер: оқушының моторлық әрекеттерді орындау үшін негізгі қабілеттер мен дағдылардың болмауы; сыртқы пішін-келбетінің жағдайы; эмоционалды-ерік саласындағы бұзылыстар; тәртіпсіздік; өзін-өзі бағалаудың төмен немесе жоғары болуы; жалпы білім беру қызметінің мотивтерінің қалыптаспауы; таным қабілеттерінің төмен деңгейі. Педагогикалық себептер: нашар ұйымдастырылған дене тәрбиесі процесі; педагогикалық тактінің болмауы; оқу сабақтарын құрудың дидактикалық принциптерін бұзу; дұрыс емес бақылау; дене дамуы мен денсаулығы төмен деңгейдегі оқушыларға жеке көзқарастың болмауы.

Әлеуметтік себептер: отбасында денсаулық пен салауатты өмір салтының құндылықтарының болмауы; спорттағы идеалдың болмауы; әскери-спорттық және патриоттық іс-шаралардың болмауы. Бүгінгі таңда дене шынықтыруды ойдағыдай оқыту үшін мұғалімдер пән принциптерімен қатар гуманистік педагогика мен психология принциптерін ұстануы керек:

- әр адамның жеке басына ең жоғары әлеуметтік құндылыққа назар аударуды арттыру;

- өзін-өзі жетілдіру мен өзін-өзі анықтаудың ішкі мотивтерін дамыту негізінде оқушының

мұғалімнің әлеуметтік-педагогикалық ықпал ету объектісінен белсенді шығармашылық іс-әрекет субъектісіне айналуы;

- мұғалім мен оқушылар арасындағы қатынастарды демократияландыру;

- адамның жан-жақты және үйлесімді дамуға деген ынтасын қалыптастыру;

- оқушылардың қозғалыс белсенділігін дамыту, негізгі физикалық сапалар мен дене дайындығының көрсеткіштерін дамытуда оң динамикаға жету.

Дене тәрбиесінің инновациялық әдістері мен педагогикалық технологиялары отырықшы өмір салтын өтеуді қалыптастыру және дене сапаларын жақсарту үшін ғана емес, сонымен бірге әлеуметтендіру, когнитивті және коммуникативті дағдыларды дамыту, эмоционалды және әлеуметтік интеллекті, жеке тұлғаның болашақ бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ету үшін тиімді қолданылады және постиндустриалды қоғамда, әсіресе, маңызды болатын стресс пен жағымсыз эмоциялармен күресу дағдыларын қалыптастыру.

Дене тәрбиесі міндеті - бұл қозғалыс мәдениетін, дене бітімін, денсаулықты физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану тәртібі, гигиена негіздері және өз денесі мен денсаулығына деген мағыналы қатынас мәдениетін қалыптастырудағы мақсат пен бағытты айқын түсіндіру.

Дене шынықтыру сабағы әртүрлі инфрақұрылымдық элементтердің білім беру, әлеуметтік-мәдени, коммуникативті, қозғалыс, спорттық және әртүрлі ұйымдастырылған, балалар үшін тартымды формалардағы іс-әрекеттің жиынтығы болып табылатын жүйе ретінде, аталған негізгі құзыреттерді қалыптастырудың тиімді құралдарының бірі бола алады.

Спиральділік қағидаты бойынша құрылған оқу бағдарламасы Джером Брунердің «Білім беру үдерісі» (1962) атты еңбегінде қарастырылған танымдық теорияға негізделеді. Оның пікірінше, ең күрделі материалдың өзі дұрыс құрылымдалып ұсынылатын болса, оны тіпті кішкентай балалар да түсіне алады.

Спиральді оқу бағдарламасын ұсынушылар оның төмендегідей басымдықтарына назар аударады:

- тақырыпты уақыт өте қайта оралып қарастырған кезде білім бекітіліп, тереңдей түседі;

- спиральді оқу бағдарламасы жеңіл идеялардан анағұрлым күрделі идеяларға бірізділікпен ауысуға мүмкіндік береді;



кезекті оқу мақсаттарына қол жеткізу үшін оқушылардың алдыңғы білімдерін пайдалану қарастырылады.

Жаңартылған бағдарламаларының артықшылықтары:

Қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыта отыра дене тәрбиесінің сапасын арттырады. Сол арқылы дене шынықтырумен айналысудың адам ағзасына тигізетін әсерін біледі.

Тұлғаның және әлеуметтік дағдылардың дамуына оң әсер ететін физикалық және рухани денсаулықтың негізін салады.

Оқушылардың түсінуге нығайтудың маңыздылығы өз физикалық және психикалық денсаулығын дәлелдеу.

Теориялық білімдерін алу және тәжірибелік дағдыларын қалыптастыру, дене шынықтыру және спорт.

Тәрбиелеу және патриотизмді, жалпыдамзаттық құндылықтарды, коммуникативтік дағдыларды дамыту.

Оқушылардың салауатты өмір салтын ұстаып, білімдерін жетілдіруге ынталандырады.

Жаңартылған оқу бағдарламаларының мазмұндық ерекшеліктері:

Пән мазмұнының спиральді қағидатпен берілуі.

Блум таксономиясы бойынша оқу мақсаттарының иерархиясы.

Бір білім беру аясындағы және пәнаралық байланыстарды жүзеге асыру мақсатында «ортақ тақырыптардың» берілуі.

Оқу үдерісін ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлар арқылы ұйымдастыру.

Білім беру деңгейлері аралығында пән бойынша сабақтастықты ескеруге мүмкіндік беретін толық оқу курсы бойынша педагогикалық мақсат қою.

Бөлімдердің мазмұны мен ұсынылған тақырыптардың уақыт талабына сәйкес келуі, әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруға назар аударылуы.

Оқытудағы жүйелі-әрекеттік ұстаным (оқушының білім алу процесіне белсенді қатысуы).

Оқу бағдарламасының спиральділік қағидаты.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасын әзірлеуге негіз болған маңызды қағидат – білім беру бағдарламасының спиральділік қағидаты, яғни, оқушылардың бір

сыныптан екінші сыныпқа өтуі кезінде білімі мен дағдылары қайталанып тексеріліп отырады. Спиральділік қағидаты бойынша құрылған оқу бағдарламасы Джером Брунердің «Білім беру үдерісі» (1962) атты еңбегінде қарастырылған танымдық теорияға негізделеді. Оның пікірінше, ең күрделі материалдың өзі дұрыс құрылымдалып ұсынылатын болса, оны тіпті кішкентай балалар да түсіне алады.

Оқушылардың сыныптан сыныпқа көшу барысында алға ілгерілеуіне орай, олар өздерінің дағдыларды меңгеріп, түсінуге анағұрлым сенімді бола түседі. Мысалы, «Өзінің және басқалардың шығармашылық міндеттеріне сыни қарайды, қажет болған жағдайда, құрылымдық ұсыныстар жасайды» бөлімшесі бойынша оқушылардың спиральді білім беру бағдарламасы арқылы алға ілгерілеуі айқын көрінеді, себебі білім алушылар өзінің және басқалардың шығармашылық қабілеттерін сын тұрғысынан бағалау дағдыларын қалыптастырып, олардың балама шешім ұсыну дағдылары барған сайын кеңейе береді.

Дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың жаңа тәсілдері мен стратегиялары:

Құндылықтарға бағытталған ұстаным (оқу әрекетін белгілі бір құндылықтар тұрғысынан ұйымдастыру және жүзеге асыру, нәтижелерге қол жеткізу және пайдаланудың тәсілі).

Тұлғаға бағытталған ұстаным (тұлғаға бағытталған ұстанымның мақсаты оқу үдерісін дараландыру, оқу үдерісінде тұлғаны, оның жеке психикалық және физиологиялық ерекшеліктерін, қажеттіліктері мен жүріс-тұрыс уәждерін, әлеуетті қабілеттіліктерін ескере отырып үйлесімді қалыптастыру және жан-жақты дамыту, оның шығармашылық қабілеттерін толық ашу).

Іс-әрекеттік ұстаным (іс-әрекеттік ұстанымның негізгі мазмұны – оқушы білімді дайын күйінде алмай, оны өзі өндіреді, өзінің оқу әрекетінің мазмұны мен түрлерін ұғынады, оның ережелер жүйесін түсінеді және қабылдайды, жетілдіруге белсенді қатысады).

Саралап оқыту ұстанымы (оқу үдерісін оқушылардың әртүрлі топтарына мамандандырылуын, оқушылардың жеке қабілеттіліктерін ескеру мақсатында әртүрлі топтарға түрлі жағдайларды жасауды көздейді).

Коммуникативтік ұстаным (білім берудегі коммуникативтік ұстаным дегеніміз ақпаратты тарату мен жариялауда, білім, білік



және дағдылармен алмасуда екіден асатын адамдардың сөйлеу арқылы атқарылатын әрекеттесу үдерісі.)

Білім мазмұнын жаңарту жағдайында дене шынықтыру сабағын жоспарлаудың жаңа тәсілдері мен стратегиялары мазмұнын жаңарту негізінде атаған дағдыларды пайдалана отырып салауатты өмір салты мен дене шынықтыруды үйлесімді қалыптастыру, оны өмір бойы серік ету дағдысына айналдыру міндеті тұр.

Қазақстан әлемдік қауымдастық қатарында басқа елдермен терезесі тең дәрежеге қол-

жеткізуі үшін, жас ұрпақтың нұрлы болашағы үшін осындай батыл қадамдарға бару қажет. Қоғам игілігі, елдің өркендеп дамуы үшін жасалып жатқан осы маңызды бастамаға білім беру және ғылым саласы қызметкерлерінің, жалпы барша халықтың қолдау көрсетіп, барынша ат салысатынына сенеміз. Сол сенім бізді алға жетелейді. Халқымыздың ғасырлар бойы армандап, екі ғасыр.

Тоғысында қол жеткізген бақыты ол біздің – тәуелсіздігіміз. Оның іргетасының мықты болып, нығаюы жас ұрпақтың терең білімі мен тәлімді тәрбиесіне байланысты болмақ.



АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **КЛЕВАН Ирина Александровна,**
учитель физической культуры КГУ «Гимназия № 21 отдела
образования города Рудного» Управления образования акимата
Костанайской области

Одним из современных требований к уроку физической культуры является компетентностный подход. Конечно, создание оптимальной образовательной среды позволяет добиться желаемого результата. В то же время ученику необходима постоянная мотивация на учебную деятельность, необходимо создавать для школьников ситуацию успешности, учить его мыслить, прививать навыки практических действий. Внедрение активных методов обучения позволяет совершенствовать подготовку школьников.

Активные методы обучения – это способы активизации учебно-познавательной деятельности, которые побуждают к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения материалом. Эти методы способствуют лучшему усвоению материала и развитию физических навыков у учащихся, а также повышают интерес к занятиям спортом.

Активные методы обучения по физической культуре классифицируются следующим образом:

1. Игровые методы: включают в себя игры и соревнования, которые способствуют развитию спортивных навыков, координации движений, выносливости и коммуникабельности.

Игры позволяют сделать урок более увлекательным и динамичным, способствуют развитию командной рабо-

ты, спортивного духа у учащихся. Здесь важно подбирать игры таким образом, чтобы дети могли самостоятельно разрабатывать тактические действия, которые приведут их к успеху. Даже ученики младших классов уже отлично взаимодействуют друг с другом, выбирая для себя оптимальные варианты решения проблемы. Например, в игре «Невод» водящие ученики могут договариваться друг с другом о способе перемещения по площадке, выбирать игроков, которые будут пойманы первыми и впоследствии помогут быстрее переловить оставшихся игроков. Это могут быть наиболее подготовленные игроки, и тогда водящие будут быстрее перемещаться по площадке, либо сначала менее подвижные, тогда цепь будет быстрее расти и сильных игроков поймать будет проще.

Выбор тактических действий в таких играх как «Знамя», «Защита крепости» помогает учиться работать в команде, способствует сотрудничеству друг с другом, видеть слабые и сильные стороны соперника.

В среднем звене решение задач урока игровым методом способствует значительной мотивации у учащихся. Отрабатывать технические приемы в играх ученикам намного интереснее, чем простая работа в парах и группах. Подбор игр произвожу с учетом возрастных особенностей, вида спорта, интереса учащихся. Как показывает



практика, играть дети любят в любом возрасте, а обучение в игре проходит намного интереснее.

2. Методы моделирования: включают в себя использование моделей и симуляторов для имитации реальных ситуаций в спорте, что помогает улучшить технику и тактику движений.

Например, при совершенствовании ведения мяча на уроках баскетбола предлагаю не просто выполнить дриблинг, а добавляю элементы различных препятствий

– ведение с преодолением скамейки или невысоких барьеров, ведение мяча по скамейке и д. р. Все это помогает улучшить свою технику контроля мяча, выполняется учащимися с большим интересом.

Создание ситуационных заданий, которые могут возникнуть в реальной игре (например, атака меньшинства против большинства), дает возможность учащимся находить решение и в игре применять уже отработанную тактику. В старших классах хорошо помогает обсуждение





видеозаписи игровых моментов, разбор примененных техники и тактики, а затем просьба воспроизвести увиденные действия.

Эти упражнения помогают учащимся лучше понимать игровые процессы и развивать необходимые навыки.

3. Методы сотрудничества: включают в себя работу в команде, партнерские упражнения, которые способствуют развитию социальных навыков, коммуникации и

сотрудничества.

Работая в парах или небольших группах, ученики могут помогать друг другу, улучшить технику выполняемых упражнений. Таким образом они оказывают друг другу поддержку, помогают в решении поставленной задачи. В эстафетах от работы каждого члена команды зависит общий успех. Поэтому важна поддержка, правильная расстановка участников. Предлагаю ученикам самостоятельно распределять очередность друг друга для выполнения





заданий: куда поставить самых быстрых участников - на первые этапы или заключительные? Доверие и умение работать вместе – важные социальные качества, развиваемые на уроке физической культуры.

4. Методы проблемного обучения: включают в себя разрешение задач и ситуаций, требующих принятия решений, что помогает развить аналитическое мышление, самостоятельность и саморегуляцию.

Основная задача при этом методе состоит в том, чтобы ввести ученика в проблемную ситуацию, для выхода из которой ему не хватает имеющихся знаний, и он вынужден сам активно эти знания формировать с помощью учителя и с участием других учеников. У него есть только свой жизненный опыт и опыт чужой, который тоже можно использовать. Например, при выполнении такого упражнения как челночный бег ставлю проблему: как можно при помощи техники выполнения задания улучшить свой результат в данном упражнении. Ученики, работая в группах, определяют наиболее эффективные способы старта, поворота, финиширования. Измеряют и записывают полученные результаты, проводя эксперименты с различными способами выполнения элементов челночного бега, а затем сравнивают свои результаты целостного упражнения, полученные до и после проведенного исследования. Таким образом ученики самостоятельно приходят к выводу, каким образом правильная техника влияет на результат в целом.

5. Методы дифференцированного обучения: включают в себя индивидуальный подход к каждому ученику, учитывая их уровень подготовки, интересы и потребности, что помогает достичь максимальных результатов в обучении и развитии.

Применение различных уровней сложности упражнений в зависимости от уровня подготовленности каждого ученика, использование индивидуальных целей и задач для каждого учащегося позволяют мо-

тивировать их на достижение успеха. Например, при обучении подтягиванию ученикам, которые не могут подтянуться самостоятельно, предлагаю использовать резиновые ленты для сопротивления или помощь партнера для поддержки. Ученикам, которые не могут выполнять подтягивания из-за физических ограничений, предлагаю заниматься другими упражнениями, например, тягой резинового жгута, чтобы укрепить те же мышечные группы. Ученики с разным уровнем подготовки получают разное количество подтягиваний для выполнения. Чем более подготовлен ученик, тем большее количество повторений он выполняет.

Очень помогают поднять уровень физической подготовки индивидуальные домашние задания. Заводим с учениками тетради, в них прописываем упражнения на те группы мышц, которые необходимо укрепить. Например, ученик плохо прыгает в длину с места. Записываем задание: выполнять ежедневно выпрыгивания вверх из приседа и прыжки через короткую скакалку. Через время провожу контрольные замеры и, как правило, результат ученика возрастает. Конечно, здесь большую роль играет сознательность самого ученика, но учитель всегда найдет нужные слова, чтобы убедить в необходимости ежедневных занятий.

Важно предложить учащимся разнообразные упражнения, развивающие различные физические навыки. Это помогает поддерживать интерес учеников к занятиям и повышает эффективность обучения. Применение активных методов обучения на уроке физической культуры помогает сделать обучение более эффективным и увлекательным. Ученики с большим интересом участвуют в занятиях, развивают свои спортивные навыки и поддерживают здоровый образ жизни.

Каждый ученик уникален, каждый может добиться успеха, если правильно направить его на достижение поставленной цели.



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ РАБОТЫ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

■ **ШЕЛЕГ Александр Всеволодович,**
преподаватель физической культуры КГП «Костанайский высший
медицинский колледж» Управления здравоохранения акимата
Костанайской области

В настоящее время в образовательном процессе активно формируется возможность применения современных технологий, в основе которых лежат достижения научно - технического процесса. Актуальность современных технологий на занятиях физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельно студента колледжа в частности.

Формирование здорового образа жизни требует дальнейшего совершенствования учебного процесса в колледже и перехода на другой, более высокий, качественный уровень обучения с помощью применения современных обучающих средств. Это предполагает не только внедрение результатов интеллектуальной деятельности (разнообразные эллиптические тренажеры, обучающие научно-популярные видеофильмы, интернет-ресурсы и т.д.) на занятиях физической культуры, но и формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом.

Это означает, что при всем многообразии образовательных программ для занятий физической культурой, именно результаты интеллектуальной деятельности, определяют различия в полученных результатах обучения, за-

частую весьма существенные, даже среди студентов колледжа.

В силу этих обстоятельств можно со всей уверенностью утверждать, что именно применение современных технологий на занятиях физической культуры, несомненно, является ключом к формированию здорового образа жизни студента.

Вместе с этим особо значимой профессией в колледже является преподаватель физической культуры, который в ответе за здоровье детей, их физическое и нравственное воспитание. Поэтому важное место в деятельности педагога необходимо отводить современным технологиям обучения.

На сегодняшний день между терминами «качественный педагог» и «качественное образование» уверенно стоит равно, так как именно правильно выстроенное и скорректированное занятие, хорошо расписанный план работы преподавателя позволят вызвать у студентов интерес к своему предмету, а для педагога по физической культуре и спорту это важно вдвойне, так как от него зависят здоровый образ жизни и физическая активность его студентов, а значит, и будущее здоровье нации.





Для подготовки современного специалиста требуется внедрение современных методов и техник в образовательный процесс, что позволит эффективно и результативно проводить занятия.

Ежедневно, работая со студентами медицинского колледжа, встречаешься с утомляемостью и усталостью после занятий, поэтому целью моей педагогической деятельности — создание условий для физической разгрузки и поддержания физического здоровья студентов, воспитания информационно-компетентной личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Достижение этой цели вижу возможным через эффективное построение учебного процесса, применение современных образовательных технологий и методик. Владение современными педагогическими технологиями и новыми методиками — это составляющая методической культуры педагога. Внедрение новых технологий в учебный процесс меняет позицию и привычные установки не только студента, но и самого педагога.

С целью качественной организации учебного процесса и с целью заинтересовать студентов в занятии физической культурой мной был разработан ряд методик и техник для получения наилучшего результата и тесного взаимопонимания со студентами:

Работа с методическим пособием:

Для более понятного и безопасного выполнения различных упражнений и задач, которые стоят перед студентами, необходима теоретическая подготовка. Для этого мной используются различного рода методические пособия, где не только четко описан процесс работы или выполнения упражнения, но и наглядно продемонстрированы изображения правильного выполнения задания с соблюдением правил безопасности.

Технологии личностно-ориентированного обучения заключается:

В правильной постановке индивидуального плана работы физических нагрузок с учетом половой принадлежности, интересов студентов, а также каких-либо индивидуальных моментов со здоровьем. К каждому студенту необходимо найти свой подход для эффективной работы на занятиях, в связи с этим могу сказать точно о том, что моя работа как педагога заключается не только в развитии студентов как физически здоровых личностей, но и человека, к которому студенты могут обратиться за консультацией по физическим нагрузкам при наличии различных индивидуальных факторов, например, проблемы с коленом, растяжения, проблемы спины. И для решения вышеупомянутых проблем я использую индивидуальный подход и подбор программы физических упражнений, подходящих запросам студентов.





**Технология группового обучения
(работа в группах, парах):**

Групповую и парную работу организую на своих занятиях с целью повышения интереса к занятию и сплочению учебных групп. Данные упражнения способствуют развитию таких качеств у студентов, как взаимопомощь, поддержка и командный дух. Групповая работа не только развивает физическую форму, но и придает хорошее настроение и интерес у студентов. Например, используется эстафета «7 станций», для прохождения которой учебная группа делится на 2 команды и проходит задания поочередно, помогая своему коллективу, при этом учебный процесс и физические нагрузки выполняются всеми студентами во время занятия, то есть каждый студент проявляет интерес и стремление внести свой вклад в успех своей спортивной группы, отсюда и вытекает увлеченность и участливость студентов на занятии.



**Здоровьесберегающие технологии
(занятия о ЗОЖ, уроки здоровья):**

Применяю здоровьесберегающие технологии в следующих формах:

- гигиенические условия в спортивном зале: чистота, температура, свежесть воздуха, освещение;
- формирование гигиенических навыков обучающихся;
- правильная осанка (поза и мимика обучающихся, чередование их в зависимости от характера выполняемой работы);
- занятия в форме беседы со студентами, пропагандирующие здоровый образ жизни;
- согласно плану работы по охране труда и здоровья обучающихся провожу инструктажи по технике безопасности.





Технология современных музыкальных трендов, исходя из интересов студентов:

Мной в практических занятиях используется современный подход в обучении, суть которого заключается в трендовых для молодежи музыкальных сопровождениях, под которые студенты с радостью и желанием выполняют поэтапно ряд физических упражнений. Я считаю, что данный подход необходим в современном учебном процессе, так как педагог идет в ногу со студентами и может заинтересовать их занятием и необычным подходом к выполнению различного рода физических нагрузок.

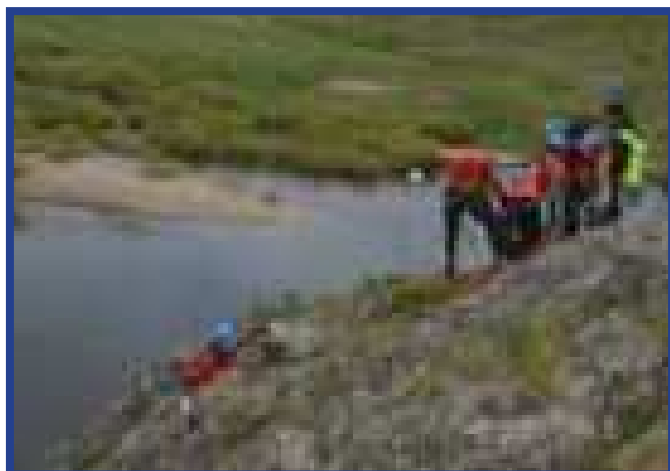
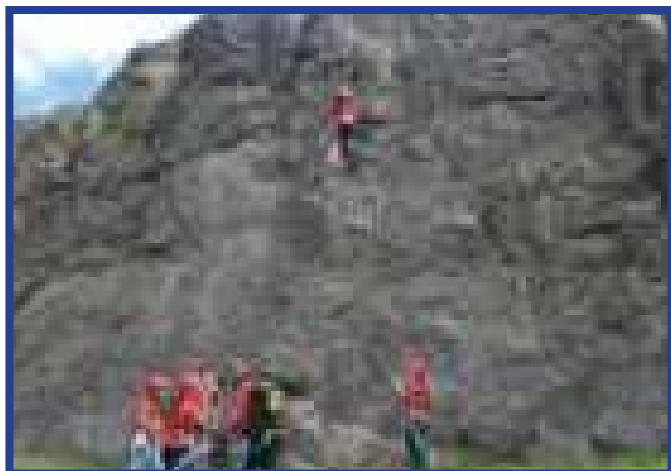
Таким образом вышеуказанные техники в работе со студентами показывают впечатляющие результаты. Во-первых, студентам интересен сам процесс занятия, во-вторых, повысилась позиция «В здоровом теле здоровый дух», в-третьих, студенты изъявляют желание заниматься физической культурой и спортом не только во время, выделенное для учебного процесса, но и в свободное от учебы время. Это, я считаю, является наиважнейшим показателем эффективности внедрения современных методик в образовательный процесс.

Методика занятий на свежем воздухе

С учетом отсутствия спортивного зала и невозможностью в связи с этим заниматься в приспособленном под спортзал маленьком помещении сразу несколькими групп одновременно, мы вынуждены проводить большую часть занятий на улице. При проведении опроса среди студентов более 75% обучающихся отмечает свое разочарование при поступлении в связи с отсутствием комфортабельного спортивного зала для занятий и тренировок по спортивным играм. Если говорить о самой методике проведения занятий на свежем воздухе, то хочется отметить, что, во-первых, идет закаливание сту-

дентов. Студенты позитивно воспринимают возможность пеших прогулок, занятий зарядкой и выполнения различных упражнений на свежем воздухе. Во-вторых, с помощью данной методики в обучении мы получаем укрепление иммунитета студентов нашего колледжа. С учетом того факта, что занятия проходят в учебных аудиториях, и студенты долгое время не выходят на улицу, физическая культура на свежем воздухе благоприятно влияет не только на укрепление иммунитета, но и на их настроение.

Подводя итог вышесказанного, хочется отметить, что желание педагога заинтересовать студентов в своем предмете дает свои плоды. Я могу с уверенностью сказать, что внедрение технологий, методик в обучении и воспитании студентов, о которых я говорил ранее, стимулирует желание вести, во-первых, здоровый образ жизни, во-вторых, с увлечением ходить на занятия, в-третьих, устранять нагрузку как эмоциональную, так и физическую, в-четвертых, поддерживать здоровую физическую форму и, наконец, с помощью современного подхода к проведению занятий по физической культуре, студенты изъявляют желание заниматься спортом во внеучебное время, посещать различные секции, например, по баскетболу, волейболу или единоборствам. Также стоит отметить тот факт, что с внедрением данных методик в обучение, большое количество студентов заинтересовано поддерживать физическое здоровье, но отсутствие спортивного зала лишает их такой возможности. Уверен, что решение данного вопроса откроет множество возможностей для студентов колледжа в развитии их физической активности, физического здоровья, а также увеличение числа спортивных достижений и побед от имени Костанайского высшего медицинского колледжа.





**Дене шынықтыру мен спорт
– бұл жеке тұлғаның жан-жақты дамуы,
бұл ұлттың және тұтастай алғанда бүкіл елдің
денсаулығы екенін бәрі есте ұстауы керек.**