ФИЗКУЛЬТУРА
в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 3 (46)

30 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

Профилактика плоскостопия
стр. 4

Игровые технологии в дополнительном образовании детей
Стр. 9

Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников
Стр. 20

ISSN 2310 693X
03
9 772310 693142

Календарь событий РЦФКиДО
01 июля – 30 сентября 2024 года

ОТДЕЛ СПОРТА

24.07.2024
ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ (МИНИ-ФУТБОЛ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ШАШКИ)

06.08.2024
ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ДЕТСКИХ ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ (ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА, ПИОНЕРБОЛ, ШАХМАТЫ)

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

26 - 28.08.2024
ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

19 - 29.08.2024
КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 ПОТОК)

16 - 27.09.2024
КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (3 ПОТОК)

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 PHD.

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

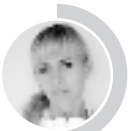
Общий тираж: 500 экз.
Периодичность:
1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **К.Р. Якубина**
Профилактика плоскостопия

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



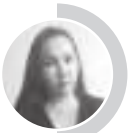
7 **Е.Е. Зайцева**
Особенности занятий физической культурой в «критические дни»

9 **М.С. Кинтаев**
Игровые технологии в дополнительном образовании детей

10 **Н.Д. Рябченкова**
Технология сотрудничества на уроках физической культуры

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

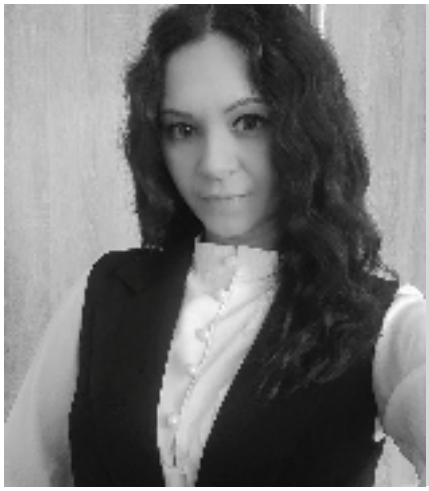
12 **Д.С. Зулхарнаев**
Обучение младших школьников технике игры баскетбол



14 **С.М. Кинжибаева**
Дене шынықтыру пәнін оқытудағы педагогикалық әдіс-тәсілдер

16 **М.Х. Нурушев**
Совершенствование форм работы и методов обучения и воспитания для эффективного повышения качества образования

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



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

ЯКУБИНА КАРИНА РАФАИЛОВНА,
учитель физической культуры КГУ «Юбилейная общеобразовательная школа отдела образования района Беимбета Майлина» Управления образования акимата Костанайской области

Одной из значимой темой, которая имеет непосредственное влияние на здоровье и физическое развитие учащихся, является профилактика плоскостопия. Это заболевание, характеризующееся уплощением свода стопы, может существенно повлиять на осанку, походку и общее самочувствие человека.

Плоскостопие является одной из наиболее распространённых ортопедических проблем, с которой сталкиваются как дети, так и взрослые. Оно может возникать по различным причинам, включая генетическую предрасположенность, неправильное распределение нагрузки, недостаток физической активности и неправильную обувь.

Раннее выявление и профилактика плоскостопия являются ключевыми для предотвращения его последствий и обеспечения здорового развития опорно-двигательного аппарата. Важно понимать, что профилактические меры могут значительно снизить риск развития этого заболевания и помочь сохранить здоровье на долгие годы.

Далее рассмотрим причины возникновения и развития плоскостопия, виды плоскостопия, методы исследования, противопоказания и диагностику плоскостопия, а также как эти меры можно интегрировать в образовательный процесс и физическое воспитание, чтобы обеспечить наиболее эффективный результат.

Причинами возникновения и развития плоскостопия являются последствия перенесенного в детстве рахита, чрезмерный вес, травмирование стопы. Плоскостопие может быть врожденным или развиваться в течение жизни, вследствие паралича мышц голени, а также при слабом физическом развитии, недостаточности мышечной массы. Недооценка профилактической работы по предупреждению плоскостопия и необходимости принятия мер для его устранения может привести к ряду серьезных заболеваний нижних конечностей: болезненному состоянию во время длительных поз, отечности, застойным явлениям вследствие нарушения обменных процессов.

Соблюдая гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на ноги, регулярно выполняя комплекс специальных упражнений и приемов самомассажа, можно устранить болевой синдром, приостановить процесс прогрессирования заболевания, надолго сохранить работоспособность.

Если к концу дня ноги начинают болеть, отекают, становится тесной обувь, то это сигнал начинающегося заболевания.

При плоскостопии болят не только ноги, в патологический процесс вовлекается и позвоночник. Поэтому в комплекс специальной физкультуры непременно надо включать и упражнения для укрепления мышц спины, живота, ягодичных и икроножных мышц и мышц поверхности бедра.

Особенно часто плоскостопие развивается с так называемой плосковальгусной установкой стоп, которая формируется в раннем возрасте. Определить правильность положения стоп вполне по силам каждому, достаточно внимательно посмотреть на стоящего босого человека со спины. В норме – пятка расположена соответственно продольной оси голени, в случае плоско-вальгусных стоп – пятка заметно отклонена кнаружи. Этот дефект, по последним данным, свидетельствует о врожденной аномалии нервной системы (энцефалопатии) и влечет за собой нарушения развития всего скелета. Надо отметить, что практически у всех людей плоскостопие сопровождается теми или иными дефектами опорно-двигательного аппарата, особенно часто – различными нарушениями осанки. Примеры положений стопы, при осмотре стоя, наглядно можно посмотреть на рисунке 1.

Виды плоскостопий:

По происхождению различают врожденное и приобретенное плоскостопие.

Врожденное плоскостопие – это врожденная деформация стопы, встречается у 3% людей. Причины: аномалии развития эмбриона, недоразвитие или отсутствие малоберцовых мышц и т. д. Одним из ранних клинических признаков плоскостопия можно считать отклонение пятки кнаружи, так как врожденное плоскостопие часто сочетается с вальгусной деформацией стопы.

Приобретенное плоскостопие бывает рахитическим, паралитическим, травматическим и статическим.

Рахитическое плоскостопие – развивается у детей дошкольного возраста на фоне остаточных явлений II-III степеней рахита при снижении плотности костной ткани и слабости мышечно-связочного аппарата.

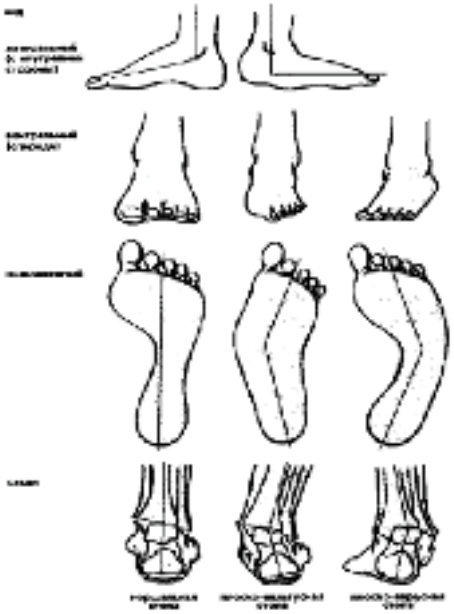


Рис. 1. Положение стопы при осмотре стоя

Травматическое плоскостопие – формируется вследствие переломов различных костей стопы, при неправильно сросшихся переломах лодыжек.

Статическое плоскостопие – самый распространенный вид плоскостопия, составляет 82-90% среди всех форм плоскостопия. Развивается в результате гипотонии мышц нижних конечностей, увеличения массы тела в течение короткого отрезка времени, длительного пребывания в статическом положении при некоторых профессиях.

Методы исследования и диагностика плоскостопия:

Подометрия («прямой» метод) – объективный метод исследования высоты внутреннего свода стопы с помощью циркуля.

К «косвенным» методам относятся плантография и рентгенография.

Плантография – один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Метод получил наибольшее распространение в спорте и лечебной физической культуре.

Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния на специальном приборе – плантографе с последующим анализом, расшифровкой и диагнозом, а также с соответствующими рекомендациями по преодолению выявленных нарушений (отклонений).

Противопоказания при плоскостопии:

• ходить на внутренней стороне стопы;

• прыжки с высоты, бег, особенно по асфальту;

• выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (и.п. стоя).

Кроме физических упражнений в профилактике плоскостопия широко применяется массаж как классический, так и рефлекторных зон стопы.

Задачи специальных физических упражнений при плоскостопии:

Общие задачи:

Общее укрепление организма.

Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне.

Профилактика нарушений осанки.

Специальные задачи:

исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки и т. д.);

укрепление мышц, формирующих свод стопы;

формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия:

Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия – это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на предотвращение и коррекцию плоскостопия, а также на укрепление и поддержание здорового состояния стоп и голеностопных суставов. Плоскостопие – это состояние, при котором свод стопы уплощается, что может привести к нарушению осанки, болям и другим проблемам.

Физические упражнения при плоскостопии, как общеразвивающие, так и специальные, необходимо проводить в разгрузочном исходном положении (устраняющем статическую нагрузку) – лежа, сидя, особенно в начале курса.

По мере укрепления мышечно-связочного аппарата голени и стопы в основной части курса вводятся упражнения в исходном положении стоя, в ходьбе.

Основные цели корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия:

Укрепление мышц стопы: упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы, и способствуют правильному распределению нагрузки при ходьбе и стоянии.

Развитие гибкости и подвижности суставов: регулярные упражнения способствуют улучшению гибкости ахиллова сухожилия, суставов стоп и голеностопа, что помогает сохранить их функциональность.

Коррекция нарушений осанки и походки: гимнастика помогает улучшить осанку и походку, что важно для предотвращения осложнений, связанных с плоскостопием.

Стимуляция кровообращения: массажные и растягивающие упражнения способствуют улучшению циркуляции крови в стопах, что помогает предотвратить застойные явления и способствует здоровью тканей.

Принципы корригирующей гимнастики:

Регулярность: упражнения должны выполняться регулярно, чтобы обеспечить стабильные результаты и предотвратить прогрессирование плоскостопия.

Постепенность: начинать следует с легких упражнений, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность по мере укрепления мышц.

Разнообразие: комплекс упражнений должен включать разные виды активности, такие как статические упражнения для укрепления мышц и динамические упражнения для развития гибкости и координации.

Корректное выполнение: упражнения должны выполняться с правильной техникой, чтобы избежать дополнительных травм и обеспечить максимальную эффективность.

Типичные упражнения корригирующей гимнастики:

Подъемы на носки – для укрепления мышц свода стопы.

Ходьба на пятках и носках – для улучшения координации и развития мышц.

Сбор мелких предметов пальцами ног – для развития моторики пальцев и укрепления стоп.

Растяжка ахиллова сухожилия – для увеличения гибкости и поддержания правильного положения стопы.

Роликовая разминка стоп – для стимулирования кровообращения и снятия напряжения.

Важно понимать, что корригирующая гимнастика - не единственное средство профилактики дальнейшего прогрессирования деформации стоп. Очень важно также правильно подобрать обувь и при необходимости вложить в нее подходящие супинаторы. Хорошо, когда в открытых туфлях или босоножках есть ремешок, фиксирующий голеностопный сустав. Обувь подбирается так, чтобы длина подошвы превышала на 1 см длину стопы.

Необходимо следить за массой тела. У людей, страдающих ожирением, нагрузка на ноги, в том числе и на стопы, выше допустимой. Это вызывает неприятные болевые ощущения.

Рекомендую комплекс упражнений по корригирующей гимнастике для профилактики плоскостопия. Эти упражнения направлены на укрепление мышц стопы, улучшение её гибкости и поддержание правильного свода.

1. Подъемы на носки

Техника выполнения: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимитесь на носки и удерживайтесь в этом положении 2-3 секунды. Постепенно опуститесь на пол.

Повторения: 10-15 раз.

Цель: Укрепление мышц стопы и поддержание свода.

2. Ходьба на пятках и носках

Техника выполнения: походите по комнате, сначала на пятках, затем на носках. Можете делать это по прямой линии, а затем изменить направление.

Продолжительность: 1-2 минуты для каждой позиции.

Цель: развитие мышц стопы, укрепление голеностопного сустава.

3. Сбор мелких предметов пальцами ног

Техника выполнения: положите мелкие предметы (крышки, пуговицы) на пол. Поднимайте их пальцами ног, стараясь не использовать руки.

Повторения: 5-10 предметов за подход, 2-3 подхода.

Цель: развитие моторики пальцев ног, укрепление мышц свода стопы.

4. Растяжка ахиллова сухожилия

Техника выполнения: встаньте на одну ногу, другую ногу отставьте назад, пятка остаётся на полу. Наклонитесь вперед, сохраняя пятку задней ноги прижатой к полу. Задержитесь в этом положении на 15-20 секунд, затем поменяйте ногу.

Повторения: 2-3 раза на каждую ногу.

Цель: увеличение гибкости ахиллова сухожилия и поддержание правильного положения стопы.

5. Роликовая разминка стоп

Техника выполнения: сядьте на стул и положите стопу одной ноги на теннисный мяч или специальный ролик. Постепенно прокатывайте стопу вперед и назад, оказывая давление на мяч.

Продолжительность: 1-2 минуты на каждую стопу.

Цель: стимуляция кровообращения и снятие напряжения в мышцах стопы.

6. Округление и выпрямление стоп

Техника выполнения: сидя или стоя, округляйте стопу, подтягивая пальцы к себе. Затем выпрямляйте стопу, толкая пальцы вперед.

Повторения: 10-15 раз.

Цель: улучшение подвижности суставов стоп и укрепление мышц.

7. Баланс на одной ноге

Техника выполнения: встаньте прямо, поднимитесь на одну ногу, другую ногу согните в колене и держите в воздухе. Старайтесь сохранять равновесие на одной ноге 10-15 секунд, затем поменяйте ногу.

Повторения: 2-3 раза на каждую ногу.

Цель: укрепление мышц стоп и голеностопного сустава, развитие координации.

8. Хождение по линии

Техника выполнения: нарисуйте на полу линию или используйте ленточку. Ходите по этой линии, стараясь не наступать за её пределы. Можно делать это сначала медленно, затем быстрее.

Продолжительность: 1-2 минуты.

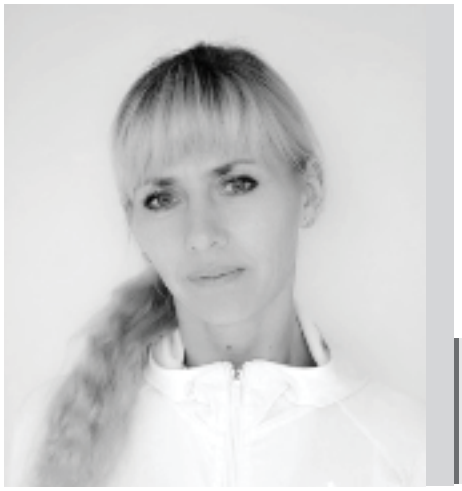
Цель: развитие равновесия и координации движений.

В заключении можно утверждать, что корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия представляет собой эффективный метод поддержания здоровья стоп и предотвращения развития данного заболевания. Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует укреплению мышц свода стопы, улучшению их гибкости и подвижности, а также коррекции нарушений осанки и походки.

Интеграция этих упражнений в повседневную физическую активность и образовательный процесс помогает не только предотвратить плоскостопие, но и улучшить общее состояние здоровья, способствуя правильному развитию опорно-двигательного аппарата у детей и взрослых.

Следование рекомендациям по выполнению гимнастики и комплексный подход к профилактике, включая правильный выбор обуви и активный образ жизни, обеспечат долгосрочный эффект и благоприятно скажутся на физическом развитии и общем самочувствии.

Таким образом, корригирующая гимнастика является важным и доступным средством для поддержания здоровья ног и профилактики плоскостопия, что подтверждается её эффективностью и простотой в применении.



ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В «КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ»

ЗАЙЦЕВА ЕВГЕНИЯ ЕВГЕНЬЕВНА,
преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский сельскохозяйственный колледж» Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

Самый нерешенный и актуальный вопрос для преподавателей физической культуры: должны ли девушки заниматься физическими упражнениями или могут наблюдать со стороны на уроке во время критических дней.

Ключевые слова:

Критические дни, менструальный цикл, физические упражнения.

Согласно медицинской статистике большинство девушек любых возрастов, имеющих регулярную физическую нагрузку, легче переносят такие симптомы менструации, как раздражительность, головокружения и спазмы живота. Современные врачи – гинекологи, рекомендуют пациентам для уменьшения болей в животе и повышения настроения регулярно совершать пешие прогулки и выполнять специальную утреннюю гимнастику.

Известный советский гинеколог профессор С.А. Ягунов считал, что при устойчивом цикле и хорошем самочувствии занятия физическими упражнениями могут продолжаться без особых ограничений. При устойчивом цикле, но плохом самочувствии нагрузку следует уменьшить, ограничив упражнения на силу, скорость, прыжки, движения с натуживанием и т.п. подобный же подход необходим к девушкам с неустойчивым циклом при хорошем самочувствии. Безусловно, противопоказаны занятия при неустойчивом цикле и плохом самочувствии, а также в тех случаях, когда физическая нагрузка задерживает появление менструации.

Занятия физической культурой могут оказывать как благоприятное, так и неблагоприятное влияние на менструальную функцию. Это зависит от степени воздействия упражнений на организм. Благоприятное влияние оптимальной методики занятий установлено специальными научными исследованиями. Оно заключается в улучшении кровообращения и общего обмена, а также в положительном влиянии внутренней секреции на функцию половых органов. Кроме того, рациональным применением средств физической культуры можно добиться укрепления мускулатуры тазового дна и связочного аппарата матки. Некоторые авторы отмечают, что индивидуально дозируемая гимнастика (типа лечебной) вызывает уменьшение менструальных болей спастического и атонического характера.

Занятия физической культурой в критические дни могут быть полезными, но есть некоторые показания и противопоказания, которые стоит учитывать:

Показания:

1. Умеренные боли: Физическая активность может помочь смягчить болевые ощущения у девушек.

2. Улучшение настроения: Умеренные упражнения могут способствовать выработке эндорфинов, что улучшает настроение и снижает стресс.

3. Поддержание общего здоровья: Регулярные физические упражнения помогают поддерживать общую физическую форму и здоровье.

Противопоказания:

1. Сильные боли: Если болевые ощущения слишком интенсивны, занятия физической активностью могут усилить дискомфорт.

2. Усталость и слабость: Если вы чувствуете сильную усталость или слабость во время менструации, лучше уменьшить интенсивность занятий физическими упражнениями.

3. Медицинские противопоказания: девушкам с медицинскими противопоказаниями, такими как серьезные гинекологические проблемы или сердечно-сосудистые заболевания, следует проконсультироваться с врачом перед началом любой физической активности во время критических дней.

Всегда важно слушать свое тело и принимать решения о физической активности во время менструации на основе своих собственных ощущений и потребностей.

Участие в спортивных соревнованиях, неподготовленных спортсменок во время менструации, может нанести незначительный

вред здоровью. Во-первых, большие физические напряжения и излишнее возбуждение нервной системы могут оказать неблагоприятное влияние на общее состояние организма. Во-вторых, они могут отрицательно воздействовать на течение менструального цикла: приводят к временному (на несколько часов или дней) прекращению менструации. Иногда увеличиваются кровопотери, удлиняется менструальный период, появляются болезненные ощущения, нарушается устойчивость нервной и сердечно-сосудистой систем. Максимальное повышение работоспособности организма отмечается в предменструальном периоде, а более или менее выраженное падение ее (в том числе и снижение спортивных достижений) – незадолго до начала или во время менструации.

Первое исследование по этой теме было во время обучения в университете, где проводила опрос среди студенток. Было опрошено свыше 70 обучающихся разных учебных групп. Опрос показал, что 80% девушек занимались физическими упражнениями в критические дни, как и в обычные дни, без вреда для своего организма; 4% – со 2-го дня; 18% не занимались вовсе, потому что их не пускали матери или же они стыдились сказать преподавателю. Но проводя опрос первокурсниц вначале 2021, уже будучи преподавателем со стажем, столкнулась с печальной статистикой. Только 40% девушек посещали занятия ФК в школе, когда остальные 60% искали все возможные отговорки, чтобы не заниматься на уроках.

В начале учебного года провожу опрос студенток КГКП «Костанайский сельскохозяйственный колледж» на тему посещения уроков физкультуры в критические дни, это помогает получить информацию о мнении и предпочтении. Вот несколько вопросов, которые можно задать:

1. Вы посещаете уроки физкультуры во время критических дней?

2. Какие виды физической активности вы предпочитаете в это время?

3. Чувствуете ли вы, что занятия физкультурой помогают вам справиться с болевыми ощущениями и дискомфортом?

4. Предпочитаете ли вы избегать физической активности во время менструации, или считаете, что она не влияет на ваш выбор?

5. Есть ли у вас какие-то определенные советы или стратегии по поддержанию активного образа жизни во время критических дней?

Эти вопросы помогают собрать разнообразные точки зрения и определить общие тенденции среди девушек относительно занятий физкультурой в критические дни.

Согласно этому опросу, который проводится среди девушек первого курса на базе 9 класса, девушки 78,6 % испытывали сильные боли при менструации.

В течение всего периода обучения студентки на постоянной основе выполняют ряд физических упражнений на занятиях физической культуры:

1) Ходьба (заменяем бег);

2) Разминка (без резких движений, прыжков и упражнений с натуживанием);

3) Стрейчинг (упражнения на растяжку, они помогают облегчить менструальную боль);

4) Пилатес и йога (главное – избегать перевёрнутых поз, которые требуют сильного напряжения мышц).

После наблюдений и выполнений упражнений в течение всего учебного года, провели повторный опрос, где 57,2 % девушек испытывали боли, соответственно процент студенток сократился на 21,4 %.

Следовательно, мы можем сделать следующие выводы: для полного запрещения занятий физическими упражнениями принципиальных оснований нет. Здоровые девушки (основная группа) могут в период менструации (если она протекает нормально) выполнять на уроке физической культуры все предусмотренные программой двигательные действия, за исключением прыжков, резких движений и упражнений силового характера, связанных с повышением внутрибрюшного давления. Преподавателю следует также помнить, что объем и интенсивность упражнений, выполняемых девушками в этот период, общая физическая нагрузка, число повторений каждого движения должны быть уменьшены.

Нужно опасаться и охлаждения тела. Так же целесообразно регулярно проводить беседы, о пользе занятий физическими упражнениями не только со студентками, но и если нужно, то и с их родителями.

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ

КИНТАЕВ МЕДЕТ СУНКАРОВИЧ,
педагог дополнительного образования КГУ «Детский дворовый клуб отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

В статье рассматриваются преимущества использования игровых элементов, таких как интерактивные спортивные игры, геймификация тренировок, для повышения мотивации, улучшения физических навыков и развития социальных качеств у детей. Акцент делается на том, как игровые технологии могут сделать тренировки более увлекательными и персонализированными, способствуя лучшему усвоению техники и развитию командного духа.

Также обсуждаются вызовы, такие как необходимость баланса между игровыми элементами и основными тренировочными задачами, доступность современных технологий. В заключение подчеркивается важность внимательного подхода к интеграции игровых технологий для максимального использования их потенциала в спортивном обучении детей.

Ключевые слова: дополнительное образование, дети, игровые технологии, спорт, обучение, навыки.

В последние годы игровые технологии стали неотъемлемой частью образовательного процесса, и их внедрение в дополнительное образование детей открывает новые горизонты для развития и обучения. Игровые технологии не только делают процесс обучения более увлекательным и интерактивным, но и способствуют развитию множества ключевых навыков у детей. В этой статье мы рассмотрим, как игровые технологии применяются в дополнительном образовании, их преимущества и возможные вызовы.

1. Преимущества игровых технологий в спортивном образовании

1.1. Повышение мотивации и вовлеченности

Игровые элементы делают тренировки более увлекательными и разнообразными, что помогает детям сохранять интерес к занятиям спортом. Элементы соревнования, достижения целей и награды стимулируют желание улучшать свои результаты и заниматься спортом регулярно.

1.2. Развитие физических навыков и координации

Многие спортивные игры и тренировки ориентированы на развитие различных физических навыков, таких как ловкость, скорость, сила и выносливость. Игровые упражнения могут включать в себя элементы, требующие точности, быстроты реакций и координации движений, что способствует улучшению физических способностей детей.

1.3. Улучшение социальных навыков

Игровые технологии, такие как командные игры и спортивные соревнования, способствуют развитию командного духа, навыков сотрудничества и лидерских качеств. Дети учатся работать в команде, делиться опытом и поддерживать друг друга, что главным образом влияет на их социальное развитие.

1.4. Индивидуальный подход к тренировкам

Использование игровых технологий позволяет адаптировать тренировки под индивидуальные потребности и способности каждого ребенка. Например, можно создать персонализированные тренировочные программы, которые учитывают уровень физической подготовки и интересы ребенка, что способствует более эффективному обучению.

2. Типы игровых технологий в спортивном образовании

2.1. Интерактивные спортивные игры

Современные интерактивные спортивные игры, такие как симуляторы или виртуальные тренировки, позволяют детям тренироваться в увлекательной и мотивационной форме. Эти игры могут быть использованы для обучения технике выполнения упражнений, улучшения координации и скорости реакции.

2.2. Геймификация тренировочного процесса

Геймификация включает в себя внедрение игровых элементов в тренировочный процесс, таких как система баллов, уровней и достижений. Это может включать в себя такие элементы, как соревнования на время, задачи с различными уровнями сложности или создание индивидуальных челленджей, что помогает сделать тренировки более интересными и мотивирующими.

2.3. Спортивные симуляторы и виртуальная реальность

Спортивные симуляторы и виртуальная реальность могут создать уникальные тренировочные условия, которые невозможно реализовать в обычной спортивной среде. Например, виртуальные тренировки могут помочь детям освоить технику выполнения упражнений в безопасной и контролируемой обстановке.

2.4. Настольные и подвижные спортивные игры

Настольные и подвижные спортивные игры, такие как мини-футбол, настольный теннис или игровые комплексы на открытом воздухе, способствуют развитию координации, командного взаимодействия и стратегического мышления. Они могут быть использованы как в тренировках, так и в качестве активного отдыха.

3. Вызовы и возможности

3.1. Баланс между игрой и реальной тренировкой

Одной из главных задач является поддержание баланса между игровыми элементами и основными тренировочными задачами. Важно, чтобы игровые технологии способствовали развитию физических навыков, а не отвлекали от них.

3.2. Доступность технологий

Не все спортивные учреждения и школы имеют доступ к современным игровым технологиям, таким как виртуальная реальность или интерактивные тренажеры. Решение этой проблемы может потребовать значительных инвестиций и обновлений оборудования.

3.3. Обеспечение качества контента

Для эффективного использования игровых технологий в спортивном образовании важно выбирать качественные ресурсы и приложения, которые соответствуют спортивным стандартам и целям тренировки. Некачественные или неподходящие игры могут привести к неправильному освоению техник и снижению мотивации.

Заключение

Игровые технологии в дополнительном образовании детей открывают новые возможности для улучшения тренировочного процесса и развития ключевых физических и социальных навыков. Они помогают сделать занятия спортом более увлекательными и эффективными, способствуя формированию устойчивого интереса к физической активности. Однако успешное внедрение игровых технологий требует внимательного подхода, учета возможных вызовов и обеспечения качественного контента. С правильным подходом, игровые технологии могут значительно обогатить спортивное образование и помочь детям достигать лучших результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Данчук И. И. Актуальность современного дополнительного образования в развитии творчества детей / И. И. Данчук // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2014. — № 01 (60). — Ч. II.
2. Кавтарадзе Д. Н. Обучение и игра: введение в интерактивные методы обучения / Д. Н. Кавтарадзе. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2009.
3. Ермолаева, М. Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие / М. Г. Ермолаева. — 2-е изд., доп. — СПб.: СПб АППО, 2005.

ТЕХНОЛОГИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РЯБЧЕНКОВА НАТАЛЬЯ ДАРЯБАЕВНА,
заместитель директора КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

В статье рассматривается идея обучения в сотрудничестве. Методы организации и виды технологии сотрудничества на уроках физической культуры. В обучении, построенном на основе технологии сотрудничества прямая цель – развитие интеллектуальных, духовных и физических способностей, интересов, мотивов, выработка научно-материалистического мировоззрения. Содержанием урока в таком обучении является освоение способов познания, общественно и лично значимых преобразований в окружающей действительности, а не программные знания и материал учебника.

Ключевые слова: технология сотрудничества, урок физической культуры, обучение, группа.

Концепция модернизации образования в области физической культуры вносит новые требования в работу с учетом компетентностного подхода к формированию готовности к индивидуализированной образовательной практике.

Современное образование предполагает формирование и развитие у обучающихся различных компетенций: обработки информации, исследовательской работы, общения, самообразования, сотрудничества, умения брать ответственность на себя и много другого.

Однако на уроках физической культуры учащиеся часто овладевают лишь определенным объемом знаний и набором навыков, не развивая эффективных методов их применения, что обусловлено использованием большинством педагогов объяснительно-иллюстративного метода обучения.

Современный урок физической культуры в контексте обновления содержания образования предполагает активное обучение в коллаборативной среде, дифференцированный подход, акцент на межпредметные связи и неотъемлемое использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), диалоговое обучение, учет индивидуальных потребностей учащихся и технологии сотрудничества.

Все это заставляет педагога искать новые формы обучения, новые приемы и методы организации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, искать такой инструментарий (технологии), который

действительно оптимизирует, повышает эффективность процесса обучения.

Чтобы развивать ключевые компетенции на уроках физической культуры можно использовать модели уроков в рамках личностно-ориентированных технологий, обучения в сотрудничестве метод проблемного обучения, состоящий в организации усвоения учащимися неготовых знаний, а пути их получения (знания как результат научного познания), формирования познавательной самостоятельности детей, развития их творческих способностей.

Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе!

Технология сотрудничества относится к современным образовательным технологиям, ориентированным на личность ученика и реализующая потребности ГОСО. Технология сотрудничества – эта технология, основанная на взаимодействии всех членов группы, где каждый участник несет обязательство за удачу или провал группы, ориентированная на совместную работу.

Ценность этой технологии в том, что она на современных уроках способствует умению грамотно ставить цель и находить пути для ее реализации, вовлекает детей в совместную работу, концентрирует их внимание, формирует коммуникативные компетенции, воспитывает самостоятельность, ответственность за результат.

Особенностями организации обучения в сотрудничестве является учебно-групповое сотрудничество – деление класса на группы для достижения поставленных задач. Выполнение заданий учитывает личное вложение каждого в группе, формирование групп реализует учебные ресурсы каждого ребенка.

Существует несколько видов обучения в сотрудничестве, которые применимы для всех учебных дисциплин, в теоретической части и для физической культуры.

Для более полного понимания необходимо раскрыть основные принципы обучения в сотрудничестве.

1. Группы учащихся формируются учителем до урока с учетом психологической совместимости детей. При этом в каждой группе должен быть «сильный», «средний», «слабый» ученики, девочки и мальчики. Если группа на нескольких уроках работает слаженно, дружно и продуктивно, нет никакой необходимости менять ее состав. Это так называемые базовые группы. Если работа по каким-то причинам не ладится, состав можно менять от урока к уроку.

2. Группе дается одно задание, но при его выполнении предусматривается распределение ролей между членами группы. Роли могут распределяться как учителем, так и обучающимися внутри группы.

3. Оценивается работа не одного ребенка, а всей группы, т.е. оценивание любым способом распространяется на всю группу. Важно, что оцениваются не столько знания, сколько усилия учащихся. В ряде случаев можно предоставить ребятам возможность самим оценить результаты своего труда.

4. Учитель сам выбирает члена группы, который должен отчитаться за задание. Это может быть и «слабый» ученик. Способность «слабого» учащегося обстоятельно изложить результат совместной работы означает, что группа справилась с заданием и учебно-педагогическая цель достигнута. Ибо цель любого задания неформальное его выполнение (правильно, неправильно), а усвоение материала каждым участником группы.

Таким образом, исходя из вышеописанного, использование технологии сотрудничества на уроках физической культуры лежит в плоскости личностно-ориентированных технологий обучения.

А также выделяют несколько вариантов возможной организации технологии сотрудничества:

1. **Обучение в команде** предполагает выполнение одного задания для всей группы.

2. **«Учимся вместе»** – предполагает разделение класса на группы по несколько человек, каждая группа получает свое задание. Этот метод можно сочетать с методом круговой тренировки и разноуровневого обучения, где группы, выполняют задания на нескольких станциях. Задания предполагаются для учеников разного уровня физической подготовленности.

3. **Исследовательская работа** учащихся в группах направлена на самостоятельную деятельность учащихся по общему вопросу темы. В группах каждый учащийся получает индивидуальные задания и вносит вклад в общую копилку результатов. Активно используется эта форма работы с учащимися, временно освобожденными от физической нагрузки и отнесенными к специальной медицинской группе. Учащиеся разрабатывают мини-проекты, составляют комплексы физических упражнений, презентации, создают интеллектуальные карты по заданным темам.

Технология обучения в сотрудничестве способствует интенсификации образовательного процесса – учитель и ученик экономят время и другие собственные ресурсы, не теряя в результатах обучения, как следствие эта технология способствует сохранению здоровья учащихся в силу создания ситуации успеха, поддержания благоприятного психологического климата в коллективе, создания рабочей творческой атмосферы на уроке. Кроме того, данная технология предусматривает поддержание субъект-субъектных отношений между учителем и учеником, что тоже является ресурсом и здоровьесбережения (поддерживается эмоциональное здоровье ученика) и ресурсом воспитательным (формируется ответственность за результат работы всей группы, воспитывается коллектив как группа единомышленников).

Вывод

Технология сотрудничества дает возможность приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности. Эта форма организации воспитывает у школьников чувства взаимной требовательности и ответственности за свою учебу. Обучающиеся становятся активнее, слабые чувствует уверенность в собственных силах; самостоятельно приобретают, применяют полученные знания для решения жизненных проблем; совместные дискуссии и исследования формируют интеллектуальные и коммуникативные умения.

ОБУЧЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ТЕХНИКЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

ЗУЛХАРНАЕВ ДАНИЯР САЙЛАУОВИЧ,
учитель физической культуры КГУ «Введенская общеобразовательная школа отдела образования Мендыкаринского района» Управления образования Костанайской области

Использование спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет важную роль в формировании двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее подходящий для выработки у детей способностей в формировании скорости и координации. Баскетбол относится к одному из наиболее эффективных современных средств физического воспитания. Баскетбол это та спортивная игра, которая пользуется у учащихся наибольшим интересом и признанием. Он способен удовлетворить потребности и в укреплении здоровья подрастающего поколения, и в повышении степени физической подготовленности, и в обеспечении на этой основе значительной работоспособности, творческой активности.

Для того чтобы научиться хорошо играть в баскетбол, детям нужно приобрести умения и навыки игры, в основе которых лежат физическая и психологическая подготовка. Учащиеся начальных классов любят всевозможные занятия соревновательного характера, где большая роль отводится элементам какого-либо вида спорта. Школьники с удовольствием занимаются игровыми видами спорта: баскетболом, футболом, пионерболом. При этом важное значение отводится физической подготовке детей. Ведь если ребята не владеют быстротой, силой, ловкостью, они не смогут научаться правильно, выполнять технические приемы, воплощать на поле поставленные тактические задачи.

На уроках физической культуры в начальных классах школьников наиболее эффективно обучать технике игры в баскетбол можно через проведение подвижных игр с элементами игры в баскетбол. Поэтому учителю, работающему с младшими школьниками, следует больше внимания уделять методике обучения элементам игры в баскетбол в процессе проведения подвижных игр.

Само понятие техника игры предполагает совокупность всех приемов игры, а также способов их выполнения, которые позволили бы в наибольшей степени успешно решать конкретные задачи спортивной борьбы.

Понятие прием техники также обозначает систему движений, сходных по своей структуре и одновременно направленных на решение однотиповых игровых задач. Например, как можно с помощью броска решить задачу забрасывания мяч в корзину команды-соперника.

Техника игрового приема мяча – это оправданное с позиции биомеханики и наиболее эффективное использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Часто используется также понятие как «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмовых. Например, выделяют несколько приемов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют свои разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

Еще более разнообразными представляются приемы техники баскетбола, когда учитываются условия выполнения игровых приемов: расстояние, направление, степень сопротивления соперников.

В связи с тем, что характеристики игровых приемов разнообразны, а также с целью их систематизации используют определенную классификацию, т.е. распределение их по разделам и группам на основе общих признаков.

Направление игровой деятельности позволяет сегодня выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом разделе по характеру выделяют по две группы игровой деятельности: в технике нападения это техника передвижений и техника владения мячом, а в

технике защиты это техника передвижений и техника противодействия и овладения мячом. Каждый из технических приемов, в зависимости от того, в какую группу он входит, может исполняться различным способом, при этом у каждого из них есть несколько разновидностей. И наконец, каждый из технических приемов воспроизводится в тех или иных, обусловленных игровой ситуацией, условиях.

Принципиальную схему классификации техники можем представить следующим образом:

- прием – бросок мяча в корзину;
- способ выполнения – одной рукой сверху;
- разновидность – с отклонением туловища;
- условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По аналогичной схеме построена классификация техники игры в баскетбол. Анализ каждого способа применения технических приемов строится на системно-структурном подходе.

Техника игры в нападении

На начальном этапе обучения школьников необходимо научить немаловажному техническому приему игры в баскетбол – передачи мяча.

Многие могут посчитать, что игроки на площадке и так передадут мяч и не стоит этому уделять внимание. Между тем, школьников нужно научить овладеть несколькими способами приемов мяча: стоя и в движении, на бегу, после ведения мяча и ловли, и в прыжке – после перехвата и овладения мячом.

С самого начала обучения, ребята в парах учатся выполнять простые и часто используемые передачи мяча: от груди; одной рукой от плеча; из-за головы. После этого изученные приемы передачи закрепляются в движении.

Учащимся обязательно нужно объяснить правильное положение ног, туловища, то есть показать стойку баскетболиста. При этом, игроки, передающие мяч, должны уметь видеть на площадке менее защищенного участника команды, так как от этого зависит точность передачи. Наиболее простая ловля мяча двумя руками, когда игрок своевременно меняет высоту стойки, в зависимости от высоты полета мяча.

При ловле мяча одной рукой – мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, при этом используются амортизирующие движения тела.

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на небольшое расстояние. Одновременно с передачей, игроки обычно успевают сделать шаг вперед.

Учитель может дать школьникам несколько полезных советов по технике ловле и передачи мяча:

-получая мяч, нужно двигаться ему навстречу;

-мяч нужно стараться держать чуть выше пояса;

-укрывая мяч, не следует вытягивать вперед руки с мячом;

-следует делать обманные движения, прежде чем передать мяч;

-передачу мяча партнеру нужно делать только в том случае, если он готов ее принять.

Изучение действующей программы по физической культуре в начальной школе, обобщение научно-методической литературы по теме исследования, и также проведенное исследование позволяет сделать вывод, что значение проведения подвижных игр с учащихся начальных классов общеобразовательной школы в воспитании в них физических качеств: быстроты, силы выносливости, координации, гибкости очень велико. При рациональном использовании подвижные игры и спортивные упражнения становятся эффективным методом в обучении младших школьников спортивным играм в частности технике игры в баскетбол. Играя, дети усваивают необходимые двигательные навыки и умения необходимые для изучения спортивных игр.

Подвижные игры различной направленности являются эффективным средством в обучении баскетболу. В играх совершенствуются технические и тактические приёмы, а также качества, необходимые для овладения приемам игры в баскетбол.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию координации. Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Играя, дети усваивают необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. У детей младшего школьного возраста игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, внедрение игровых методов в процесс обучения значительно улучшает общефизическое развитие младших школьников, а также способствует более эффективной отработке элементов техники игры в баскетбол.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН ОҚЫТУДАҒЫ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІС-ТӘСІЛДЕР

КИНЖИБАЕВА САЛТАНАТ МУРАТХАНОВНА,
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдіскері

Қазіргі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі нормативтерге бекітілген талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді.

Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала организмінің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді. Әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырса, құзыреттілік тұрғыдан келу негізгі біліктіліктерді меңгеруді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау тәсілі үйрету процесінде баланың денсаулығын міндетті түрде сақтауды қарастырады.

Мұғалімдердің пайдаланатын оқыту тәсілдері (яғни, педагогикалық әдістемелер) оқушыларды оқытудың ең жоғары стандарттарын қамтамасыз ету үшін аса қажет. Олар алдында қол жеткізген жетістіктерден кейін оқушылардың алға жылжуына мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі айтарлықтай септігін тигізетінін дәйекті түрде көрсетті.

Мұғалімдер пайдаланатын әдіс-тәсілдер оқудың тиімділігіне елеулі әсерін тигізеді. «Дене шынықтыру» пәнінің жеке тұлғаны тәрбиелеуде алатын орны ерекше. Ол оқушының дене дамуына, сондай-ақ әлеуметтік, дербес және рухани қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді.

Мектептің білім беру жүйесінің құрамында бола отырып, дене шынықтыру оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Осындай жол арқылы болашақта салауатты әлеумет қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабағындағы негізгі қағидаттардың бірі – белсенділік. Ол дене шынықтырумен айналысатындардың ойластырылған негізде, терең түсінуін қамтамасыз етіп, дене шынықтыру – спорт шараларына тұрақты қызығушылық мен қажеттілік тудыруға, сондай-ақ барынша белсенді болуға жетелеуге бағытталған.

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан - 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады. Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

1. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан - жақты үйлесім тауып, өз ұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

2. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орныққуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс - шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым-қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі - ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл - ауқатының дамуына мұрындық болады.

Бүгінде білім – қоғамның әлеуметтік-экономикалық, интеллектуалдық және рухани дамуының стратегиялық бағдары болып отыр. Сонымен қатар біздің қоғамымыздың қауіпсіздігінің кепілі.

Сондықтан да оқытудағы жаңа технология аса қажетті педагогикалық мәселелердің шешімдерін табуға, ой еңбегін арттыруға, оқу процесін тиімді басқаруды қамтамасыз етеді. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі ол оқытушылар мен оқушыларға өз бетімен және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға көп мүмкіндік береді және оны педагогикалық мақсатта пайдалану оқушылардың зердесіне, сезіміне, көзқарасына әсер ете отырып оның интеллектуалдық мүмкіншіліктерін арттыруға көмектеседі.

Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде дене тәрбиесі жүйесін, оның қалыптасуы

мен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметті мен құрылымын танып, білудің қажеттілігі білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек. Дене тәрбиесі тек мектептегі дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сабақтан тыс, мектептен де тыс денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі екенін ескерсек, қазіргі кезеңдегі білім беру орындарындағы дене тәрбиесінің жүйесі жастардың денсаулықтарын нығайтумен қоса, тұлға бойындағы биологиялық-психологиялық қажеттіліктердің жан-жақты жетілуіне, өмірге белсенді ұстаным мен ізгілікті қатынастарын дамытуды меңзейді.

Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрінетін субъект деп танылуымен айқындалады. Қоғамның елеулі өзгерістерге түсуі, адамның мақсат-мұраттарына, тұрмыс-тіршілігі мен мінез-құлқына, сондай-ақ өзінің жеке басына да субъект ретінде өзгеріс енгізуде. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жанжақты зерттеу, оқушылардың дене тәрбиесін салауаттылық дене мәдениеті мәселесімен байланыста қарастыру қажеттігі біздің тақырыбымыздың өзектілігін айқындай түседі. Елімізде бәсекеге қабілетті білім - білім беру саласының ең басты міндеті болып отыр.

Дамыған елу елдің қатарына енудің алғышарттарының бірі де осы сапалы да бәсекеге қабілетті білім. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа орай ұйымдастырылады. Мақсатқа жетудің түрлі жолдары бар. Солардың бірі де бірегейі оқытудың жаңа технологияларын пайдалану. Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз, оны әркім өз мүмкіндігінше күнделікті сабақта пайдалану қажет.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді.

Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді. Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады.

Күтілетін нәтиже – дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Оқушы шығармашылығы, өзінөзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып келеді. Әр түрлі ұлттық ойындарды топтық ойын әдісінде ұйымдастыру да жақсы нәтиже береді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталып, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарлауға болады.

Оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақтардың үлесі зор. Дене шынықтыру сабақтарын биология, химия, математика, сурет, алғашқы әскери дайындықпен кіріктіріп өткізуге болады. Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырып, кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп атап, оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылса сабақ өте қызықты өтер еді.

Оқушының оқуға құлқының болмауы, негізінен, мұғалімнің оның уәжін оята алмауының салдарынан болады. Мұғалім қызметінің аса маңызды қыры – оқушылардың уәжін анықтауға көмектесетін көптеген факторларды түсіну. Төмендегі кестеде мұғалім жұмысының оқушының уәжін өсіретін немесе, керісінше, өшіретін факторлар ұсынылған. Сонымен, жаңарту бағдарламасындағы дене шынықтыру пәнін оқытудың орны ерекше. Онда оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге барлық мүмкіндіктер қарастырылған. Жаңарту бағдарламасы нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады.

Оқушылардың танымдық қабілеттерін арттырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. Нәтижесінде оқушылардың білім сапасы артып, оқу тоқсандарында жоғары сапаға қол жеткізуге болады.

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру сабағында алдымен жеке тұлғаның әлеуметтік құзыреттілігін дамытуға баса назар аударылады. Бұл дегеніміз оқушының өзін-өзі басқарудағы әлеуетін артып, салауатты өмір салтын ұстануына өзінді септігін тигізеді деген сөз.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

НУРУШЕВ МАХМУТ ХАЙРУЛЛОВИЧ,
учитель физической культуры КГУ «Алчановская основная средняя школа отдела образования Денисовского района» Управления образования акимата Костанайской области

Физическое воспитание занимает важное место в процессе воспитания молодого поколения. Изменяет организм человека, причем изменения затрагивают очень глубоко и строение организма и его функциональные возможности. Поэтому нельзя понять закономерности процессов воспитания и развития без знаний анатомии и физиологии. Очень важны точные представления о механизмах протекания функциональных изменений в организме человека.

Недостаточное знание анатомо-физиологических и психологических особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

В процессе работы стараюсь привить любовь к спорту и понемногу знакомлю их с техникой спортивных движений. Поэтому распределяю равномерно физические нагрузки в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей при гибкой индивидуализации быстро меняющейся реактивности организма.

По содержанию теоретический материал для учащихся подразделяю на четыре вида.

Первый вид — это знания о значении физического воспитания для гармонического развития человека.

Учащиеся получают знания о том:

• что такое физическая подготовленность;

• какое значение имеют физическая культура и спорт для всестороннего развития человека;

• как с помощью физических упражнений можно улучшить телосложение, повысить умственную работоспособность;

• как благотворительно влияет утренняя гимнастика и т.д.

Рассказываю о жизни выдающихся спортсменов, каких успехов в спорте можно добиться благодаря настойчивости и трудолюбию. Поэтому учащиеся с особым интересом воспринимают рассказ о блестящих выступлениях спортсменов в стране и за рубежом.

Второй вид — это знания о спортивно-оздоровительных играх детей Казахстана.

«Президентские тесты». Целью их является создание у детей предпосылок ответственного отношения к своей Родине, которую они представляют на детских соревнованиях.

К третьему виду относится гимнастическое знание. Сюда входят:

• режим дня;
• предупреждение травматизма;
• режим питания и питьевой режим;
• гигиена одежды и обуви.

Четвёртый вид теоретических сведений — техника и тактика двигательных действий и правила соревнований.

Практические упражнения необходимо проводить в следующей последовательности:

Первый этап — ознакомление с движениями, создание представления о нём, мысленное воспроизведение приводит к возникновению связей между чувственной (сенсорной) и двигательной (моторной) областями коры больших полушарий мозга. Это проявляется в скрытой мышечно-двигательной (идеомоторной) реакции.

На уроках физической культуры показываю учащимся то или иное движение, при этом объясняю правильное выполнение того или иного упражнения, так как считаю, что главными способами создания у учащихся чувственных образов и мышечных связей является предметный показ и словесное объяснение.

Выполнение движений по показу, основанного на способности человека к подражанию, имитации. Зрительные же восприятия включают элементы выделения, отвлечения, сравнения и обобщение параметров движений, т.е. направление, амплитуда, скорость и другое. Но знания, приобретенные, посредством одних наблюдений, поверхностны и непрочны, ибо они должны быть восполнены словесными объяснениями.

Подготовить учащихся к активному восприятию и усвоению нового материала помогает повторение пройденного.

Объясняю кратко и ясно, с указаниями на назначение упражнения, его воздействия на организм, и основной механизм (фазы и элементы движения).

Показывая упражнения, стараюсь пояснить основные элементы, при этом указывая на ориентиры: куда должно быть направленно то или иное движение, до какого уровня необходимо наклоняться и т.д. Если упражнения более сложные, показ повторяю. При повторном показе некоторые элементы, на которые должно быть обращено внимание, несколько акцентируются, т.е. вы-

полняются особенно чётко, даже несколько утрированно.

Движения демонстрируются сначала в обычном темпе, потом в более медленном, и с подсчётом. Можно называть движения, например: при обучении баскетбола «ведение — два шага бросок». Можно произносить: «шаг правой, левой — бросок, подсчёт: 1, 2 бросок».

При объяснениях пользуюсь принятой в спорте терминологией.

При опробовании движений внимание учащихся направляется на основной механизм, детали не имеют значения. Практическое опробование простых движений можно проводить без предварительного объяснения («с места») вместе с учителем. Сложные движения опробуются после того как будут хорошо поняты. При трудных упражнениях необходима обязательно страховка учащихся от возможных травм.

Второй этап — практическое овладение движением путём регулирования двигательного навыка. В своей практике использую следующие методические приёмы.

Применение подготовленных упражнений. Суть этого приёма заключается в отработке простейших навыков, сходных с элементами изучаемого движения. При обучении техники движений применяются три вила подготовительных упражнений:

1) полная имитация техники;

2) имитация преимущественно форм движений, т.е. пространственно-временных параметров (воспроизведение всех движений лыжного хода, но без лыж и стоя на месте);

3) имеются преимущественно характера движения, т.е. силовых параметров.

Упрощение внешних условий в начале разучивания движений. Например, при изучении одиночного подхода под корзину в игре баскетбол, главными причинами ошибок, а зачастую потери мяча, является боязнь сделать пробежку или столкнуться с соперником. Поэтому вначале нужно разучивать эти движения без мяча, затем выставляя объективные оценки.

Упрощенные структуры движения. Всякое новое движение, если оно может выполнено учащимися достаточно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде. Но координационно сложные движения в начале расчленяю на фазы и элементы, изучаю отдельно, а потом соединяю. Например, в баскетболе, при изучении ведения – два шага бросок разделяю на: ведение — остановка — правая нога поднята, затем шаг правой, левой и левая нога согнута, бросок.

Применение ориентиров. Для того, чтобы учащиеся могли контролировать правильность исходных и конечных положений тех или иных элементов движений, я зачастую указываю некоторые ориентиры. Например, в игре баскетбол главное результативный бросок, поэтому я использую следующие ориентиры, мелом черчу линию броска, и на щите отскок мяча.

Третий этап — улучшение и упрочнение навыка. На этом этапе необходимо устранить у учащихся скованность, ненужные сопутствующие движения, ошибки в технике. Причинами ошибок по результатам анализа многих уроков, могут быть: недостаточно ясное представление механизма движения, слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств, влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность в себе и своих возможностях и т.д.

Основной путь направления ошибок: указываю обучаемому на ошибку, показываю и объясняю исполнение, провожу повторные попытки по овладению данным упражнением. Упрочение навыка произвожу путём многократных проб.

Четвёртый этап — совершенствование навыка, т.е. повышение устойчивости, точности, скорости и экономичности движений. Одновременно происходит их постепенная автоматизация, которая не исключает роли сознания, контроля за протеканием движений. Например, в методике изучения игры в баскетбол на этом этапе провожу:

• закрепление владение техникой;

• расширение диапазона вариативности; включение зрительного контроля; понимание закономерности движения;

• обеспечивающие перестройки техники действия на основе развития физических качеств.

Укрепление здоровья, содействия физическому развитию детей.

Осуществление этой задачи, по-моему, требует выполнения следующих условий:

1. Двигательная деятельность учащихся на уроках должна оказывать формирующие, стимулирующие влияния на организм, содействовать его росту и развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические ресурсы в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивная и продолжительная работа, которая требует напряжённого внимания, тормозит рост и развитие ученика.

2. Физические упражнения, применяемые на уроках должны оказывать разностороннее влияние на организм учащихся: содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.

3. При выборе упражнений, которые наиболее благоприятно влияют на развитие детей, учитывают особенности их возраста.

4. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок учитываю половые особенности детей.

5. В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаю дифференцированно с учётом уровня физической подготовленности учащихся (состояние здоровья, физическое развитие, развитие двигательных навыков).

6. Непременным условием уроков физической культуры является предупреждение различных неблагоприятных влияний на организм детей. Здесь важно избегать направленных поз, двигательных напряжений мышц туловища, перенапряжений сустава — связанного аппарата, завышенных нагрузок на сердечно-сосудистую систему, длительных мышечных усилий с на-

стуживанием, волевых и эмоциональных напряжений, предъявляющих чрезмерно высокие требования к ещё не окрепшей нервной системе.

Необходимо всячески укреплять и закаливать организм детей: проводить большую часть уроков на открытом воздухе, приучать учащихся к регулярным занятиям утренней гимнастикой и т.д. Нельзя забывать об обеспечении безопасности занятий: проверке исправности снарядов, наличии учащихся необходимой спортивной одежды и обуви, помощи и страховке при выполнении трудных элементов упражнений.

1. Уроки физической культуры должны в определённой степени содействовать улучшению имеющихся недостатков физического развития, осанки, плоскостопия, ожирения и т.д.

Способность человека выполнять движения и управлять ими называется двигательными умениями.

Двигательные умения, приобретаются человеком на основе знаний о движении предварительного опыта, его общей физической подготовленности.

Обучение новому движению требует на начальном этапе повышенной концентрации внимания, сознательного управления движениями отдельных частей тела. Вспомните того баскетболиста, всё внимание которого сосредоточенно на правильном ведении мяча.

В процессе повторения двигательные действия становятся привычками, координированными, выполняются легко и непринужденно. Умения переходят в двигательные навыки. Движения выполняются как бы автоматически, без направленной концентрации внимания на их деталях. Баскетболист, например, освоив навык ведения мяча, во время движения может не смотреть на мяч, осматривая площадку для дальнейшего развития атаки.

На уроках физической культуры нами изучается техника выполнения отдельных движений, комплексов и комбинаций физических упражнений. Знание основных закономерностей формирование двигательных умений, совершенствование двигательных действий существенно ускоряет овладение навыками движениями, делает приобретённые навыки более прочными.

Процесс овладения новыми движениями проходит в три этапа:

1) ознакомление с новыми движениями;

2) формирование двигательного умения;

3) совершенствование Двигательного навыка.

В процессе обучения и совершенствования двигательных навыков, стараюсь руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами активности, наглядности, систематичности и прочности.

Принципы сознательности и активности применительно к физическому воспитанию выражаются в том, насколько осознанно относится учащийся к урокам физической культуры. Сюда входят понимание задач урока, активное выполнение заданий и упражнений, ускоряющих обучение, повышение эффективности урока, позволяющих творчески использовать приобретённые теоретические знания, умения и двигательные навыки. Личная заинтересованность, осмысленное отношение к занятиям, сознательный анализ выполнения упражнений особенно необходимы при самостоятельных занятиях.

Принципы наглядности. Через наглядность учащиеся воспринимают изучаемое движение, как бы программируют его в своём сознании. Наблюдать можно за движением, показанным учителем, или другим учеником — это непосредственная наглядность. При опосредованной наглядности изучают рисунки, схемы и т.д., например, с помощью видео можно записать, а потом посмотреть на экране только что выполненные упражнения, выявить и проанализировать собственные ошибки.

Современные технические средства позволяют увидеть выполненные упражнения в замедленном темпе. Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном познания и изучения движения.

Принципы доступности обучения означает, что физические упражнения должны быть доступными для выполнения, объём и интенсивность, применяемых нагрузок должны соответствовать силам и возможностям учащихся.

Физические упражнения изучаются и закрепляются с соблюдением правил «от простого к сложному», «от личного к трудному», «от известного к известному».

Принцип систематичности. Заключается в регулярности занятий, в рациональном чередовании нагрузок и отдыха. Регулярные и оптимально продолжительные занятия дают больший эффект, чем эпизодические. Перерывы в занятиях, навыках, снижают уровень физических качеств.

Принципы прочности. Предполагает, что знания, умения и навыки, освоенные на учебных и тренировочных занятиях, необходимо доводить до устойчивого, прочно закреплённого состояния. Это требование имеет тесную связь с принципом систематичности: для того, чтобы усвоить прочно, надо повторять упражнения систематически.

Плохо закреплённые навыки легко разрушаются.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма.

Однако, эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом, физическими упражнениями. При занятиях физической культурой нельзя серьёзно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта проявляются все физические качества. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки. В результате постоянного преодоления физических нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определённый сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изоли-

рованно. Совершенствуя одно из них, мы, так или иначе, обязательно воздействуем и на остальные. Вот почему считается, что основой для достижения результатов является разносторонняя физическая подготовка.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Их число чрезвычайно велико. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Однако из таких классификаций — группировка физических упражнений по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают. Соответственно выделяют: скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию и т.д.

Для воспитания физических качеств использую различные методы:

- равномерный;
- переменный;
- повторный,
- интервальный;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой и др.

Равномерный метод характеризуется относительно постоянной интенсивностью. В своей практике, применяю его в двух вариантах, например: работа предельной интенсивности на дистанции бег — и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая этим бегуном (учеником) на более длинной дистанции. Первый вариант применяется для воспитания специальной выносливости. Второй — для воспитания общей выносливости.

Предметный метод. Характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью, Суть этого метода заключается в различном соотношении интенсивной и умеренной работы.

Повторный метод на уроках физической культуры характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными, например ведение мяча с броском по корзине 4х15 м и т.д.

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жёстко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренером сокращаются. Например, челночный бег с ведением мяча 3х10 через 45 сек. Интервальный метод применяется в основном для развития выносливости, как общей, так и специальной.

Игровой метод на уроках физической культуры применяю чаще, т.к. он позволяет совершенствовать такие качества и способности учащихся как ловкость, быстрота, гибкость, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод много применяется в условиях, к близким к соревновательным, т.к. он применяется для воспитания морально волевых, физических качеств, для тактической подготовки к предстоящим состязаниям. Для каждого вида упражнений определяю место, которое называется «станция». Таких станций обычно 5-8. На каждой из них учащийся выполняет то или иное упражнение. И так может быть пройдено несколько кругов.

Большое влияние оказывают активный двигательный режим на устойчивость умственной работоспособности школьников в течение всего учебного года. Объём двигательной деятельности должен соответствовать потребностям организма, это помогает сохранить работоспособность к концу уроков в школе, к концу всего дня, недели, четверти, учебного года.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков осуществляется всей системой физического воспитания, т.е. целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, умения и навыки, составляющие физическую культуру школьников.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков необходимы для овладения жизненно важными двигательными действиями, способствуют развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, содействуют укреплению здоровья и физическому развитию детей, а также повышению умственной и физической работоспособности, прививают интерес и вырабатывают привычку к регулярным самостоятельным занятиям различными видами физических упражнений оздоровительного характера, содействуют гармоническому совершенствованию личности учащихся.

Перспективы развития опыта работы для учащихся:

Регулярные занятия физическими упражнениями будут способствовать гармоническому развитию организма школьников.

Повышение уровня физического развития укрепит здоровье и физическую работоспособность, что будет способствовать улучшению умственной работоспособности.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

НОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

ЭСОВА АСЕЛЬ СЕРЫКОВНА,
методист КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация

Обновлённое содержание физического воспитания имеет перспективу физического, психического и социального здоровья в жизненной перспективе, а сам школьный курс физической культуры становится *практико-ориентированным и функционально-прикладным*. В этой связи обратим внимание на ожидаемые результаты школьников вследствие освоения данного курса: применение приобретённых предметных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; улучшение двигательных компетенций в своём физическом развитии; развитие личных нравственных качеств и осознание необходимости честной игры и непрерывного саморазвития; соблюдение правил личной гигиены; укрепление энергетической системы человека; оценивание собственного физического состояния; развитие навыков критического творческого мышления, разрешения проблем, коммуникативных навыков

Ключевые слова: инновационные методы в преподавании, здоровьесберегающие технологии, интегрированные уроки, формативное оценивание.

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 нерешенных 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 повысить свой педагогический опыт с целью подготовки конкурентно способных учащихся в 21 веке. Для того, чтобы это реализовать 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 целей 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 закладывают 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 по-

зволяют осознавать ребёнку собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения. Активная познавательная деятельность ученика, получившая 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 культурой?». 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 применяются следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии. Важное место в деятельности учителя занимают здоровьесберегающие технологии, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа 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.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке обязательно необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотреть, как они воспринимают задание учителя, как оценивают его работу. Предъявлять 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 каждый педагог должен сделать свои уроки интересными. Для этого необходимо 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, ориентироваться 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 использовать проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности применять технологии самооценки, где учащийся определяет свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются 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 обращать внимание на индивидуализацию и дифференциацию обучения. Ребятам предлагая упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В процессе учебной деятельности использовать разные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяя разнообразные методы и приёмы обучения. Наряду с комбинированными уроками провести нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-состязания.

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, оснащенном 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.

1. 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 обучение целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора методик для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное содействие в предпочтительном для себя составе, 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, третей – действие в целом, но 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.

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.

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», набрав 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 урокам физической культуры. Что является главной целью, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Моральдық тұрғыдан сау болу үшін өзіңізді физикалық тұрғыдан шайқауыңыз керек

Лев Толстой

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