



ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

www.rcfk.edu.kz

№ 4 (47)

31 ДЕКАБРЯ 2024 ГОДА

Общеразвивающие упражнения – важная составляющая часть урока физической культуры
Стр. 4

Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарының орны
Стр. 16

Применение метода «круговой тренировки» на уроках физической культуры
Стр. 18



ISSN 2310-693X



9 772310 693142



Календарь событий РЦФКиДО 01 октября – 31 декабря 2024 года

ОТДЕЛ СПОРТА

08.10.2024

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

11.10.2024

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ

15.10. – 18.10.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО АСЫҚ АТУ И БЕС
АСЫҚ (5-6, 7-8 КЛАССЫ)

21.10. – 24.10.2024

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО МИНИ-
ФУТБОЛУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ

19.11. – 21.11.2024

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

25.11. – 27.11.2024

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ШАХМАТАМ
«АКБОЗАТ» (5-6, 7-8 КЛАССЫ)

10.12. – 12.12.2024

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

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

09.10. – 11.10.2024

ОБЛАСТНОЙ ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ
«ЕВРОПА-АЗИЯ», ПРИУРОЧЕННЫЙ К
ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ТУРИЗМА

19.11. – 22.11.2024

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ
НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ,
ПРИУРОЧЕННЫЕ К 130-ЛЕТИЮ СО ДНЯ
РОЖДЕНИЯ БЕЙМБЕТА МАЙЛИНА

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

07.10. - 18.10.2024

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (4 ПОТОК)

17.10.2024

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
ТЕМУ «СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ
СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ»

23.10. - 24.10.2024

ОБЛАСТНОЙ ДИСТАНЦИОННЫЙ КОНКУРС
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК «Я УЧУ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

04.11. - 15.11.2024

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (5 ПОТОК)

14.11.2024

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ВИДЕОУРОК
«УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ»

15.11.2024

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ КУРСОВ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОРГАНИЗАЦИЙ
СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С КАЗАХСКИМ И
РУССКИМ ЯЗЫКАМИ ОБУЧЕНИЯ: «РАЗВИТИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

19.11. - 22.11.2024

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ
ПЕДАГОГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – 2024»

13.12.2024

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ДИФКИС»

20.12.2024

СЕМИНАР-СОВЕЩАНИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ
РАЙГОРОО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕЙТИНГОВОЙ
СИСТЕМЫ МЕТОДИСТОВ»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР
Бимурзин К.У.

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

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

Журкабаев М.К., доктор РНД.

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

kgu@rcfk.edu.kz
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
в Республике Казахстан
ИЗДАЕТСЯ
с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство

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

Собственник:

КГУ "Региональный центр
физической культуры и
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

Т.И. Кашелюк

Общеразвивающие упражнения –
важная составляющая часть урока
физической культуры



6

А.Н. Сакаев

Инновационные методы преподавания на
уроках физической культуры

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



8

Е.Б. Ахметчин

Самообразование в области физической
культуры и при работе учителем физической
культуры



10

Н.Р. Жакупова

Народные игры в физическом воспитании
школьников



13

А.А. Пархоменко

Организация исследовательской
деятельности учащихся на уроках
физической культуры



16

Р.Б. Шакенов

Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық
ойындарының орны

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



18

А.О. Кононенко

Применение метода «круговой тренировки»
на уроках физической культуры



21

Д.С. Ченцов

Развитие навыков анализа через взаимное
оценивание качественных показателей
на уроке физической культуры



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЕ – ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **КАШЕЛЮК Татьяна Ивановна,**
учитель физической культуры КГУ «Пригородная
общеобразовательная школа отдела образования Житикаринского
района» Управления образования акимата Костанайской области

Любой урок - имеет огромный потенциал для решения задач, поставленных учебной программой. В соответствии с требованиями программы, урок строится, исходя не только из темы урока, но и на основе целей обучения и ожидаемых результатов.

Педагоги знают: как урок начнёшь, так он и продолжится. Включить ребят работу – важная задача учителя. В самом начале задается темп, динамика, ритм.

Подготовительная часть урока по физической культуре является важным аспектом, который способствует подготовке учеников к основной части занятия, а также снижает риск травматизма на уроках.

Именно поэтому ключевая роль в подготовительной части отводится общеразвивающим упражнениям. Они способствуют гармоничному развитию мышечной системы, улучшают координацию, гибкость, выносливость и силу. Они служат отличной основой для подготовки к более специализированным видам спорта и физической активности. Эти упражнения помогают учащимся развивать моторные навыки, укреплять сердечно-сосудистую систе-

му и поддерживать общий физический тонус. ОРУ включают в себя упражнения на все группы мышц, такие как наклоны, повороты, махи выпады, прыжки и другие. Важность этих упражнений проявляется также в их способности снижать уровень стресса, повышать настроение и формировать положительный эмоциональный фон.

Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

Главные задачи ОРУ:

- создание благоприятных условий для решения поставленных задач;
- обеспечение психической готовности к занятиям физической культурой;
- усиление деятельности систем дыхания и кровообращения, повышение температуры тела, разогрева мышц, суставов;
- вхождение в темп и режим специализированных двигательных актов, оптимизации двигательных реакций.

Важно, чтобы эти упражнения были разнообразными и адаптированными к уровню подготовки учащихся, что позволяет значительно повысить интерес детей к уроку и способствовать улучшению их физической подготовки. Одним из таких примеров является метод «педагогической игры», где учащиеся выполняют задания в игровой форме, что значительно увеличивает мотивацию и вовлеченность. В ходе таких упражнений они учатся работать в команде, развивают лидерские качества и учатся принимать решения.

Чтобы общеразвивающие упражнения не были однообразными и монотонными на своих уроках применяю следующие формы:

- ОРУ в колоннах. Основной характеристикой таких упражнений является их выполнение в строевом порядке, что способствует не только физическому развитию, но и формированию командного духа. Участники работают в группах, что улучшает взаимодействие и взаимопомощь, позволяет развивать на-





выки общения и сотрудничества.

В колоннах можно выполнять различные виды упражнений - от простых разминок до более сложных координационных задач. Это могут быть как статические, так и динамические упражнения, которые включают в себя прыжки, бег, приседания и растяжку.

Можно усложнять задания, например, руки на плечах впереди стоящего ученика (при этом руки нельзя расцеплять при выполнении упражнений); с чередованием рук.

Преимущества общеразвивающих упражнений в колоннах заключаются в их универсальности и доступности. Они могут быть адаптированы под уровень подготовленности участников и легко интегрируются в разные тренировочные процессы.

- ОРУ «Угадай, кто руководит?». Выбирают ведущего и отправляют за дверь или подальше отводят от ребят, стоящих по кругу. Ребята выбирают руководителя, который будет проводить разминку и показывать разные движения ногами, корпусом, руками, головой. Приглашают ведущего, и он должен угадать руководителя, который показывает и меняет упражнения, а ребята быстро подхватывают эти упражнения, чтобы ведущий не догадался, кто ими руководит. Также можно придумывать задания ведущему, который не угадал, того кто меняет упражнения. Проведение такого ОРУ подходит для детей младшего и среднего возраста.

Интеграция ОРУ игры «Запрещенное движение». Мне нравится проводить эту игру «Запрещенное движение», когда играющие двигаются по кругу. Учитель называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Руки за голову» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», не выбывает из игры, а выполняет дополнительно, заранее оговоренное физическое упражнение.

На уроках применяю общеразвивающие упражнения через систему Тай-бо. Тай-бо – это аэробная

программа, сочетающая в себе удары руками и ногами с «уходами» и танцевальными шагами. Название произошло от сочетания «таэквондо» и «бокс», но на деле больше всего программа напоминает удары из тайского бокса и базовую аэробику. Тай-бо представляют собой уникальное сочетание физической активности и культурного самовыражения. Они направлены на гармонизацию тела и духа, прокладывая путь к высокой физической форме и внутреннему равновесию. Сила Тай-бо заключается в его динамичности: каждое движение несет в себе энергию и делает тренировки не только эффективными, но и увлекательными.

При выполнении этих упражнений активизируются все группы мышц, что способствует наращиванию мышечной массы и сжиганию жировых отложений. Мощные комбинации ударов и активные движения помогают развивать кардиореспираторную систему, повышая общий уровень выносливости. Кроме того, занятия Тай-бо формируют уверенность в своих силах, помогают справиться с напряжением и стрессом. Каждая тренировка погружает участников в атмосферу единения с музыкой и движением, способствуя созданию позитивной и динамичной атмосферы, насыщенной энергией и вдохновением.

Использование смены темпа счета, ритма также привносит азарт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Немаловажную роль в проведении общеразвивающих упражнений играет построение. Необходимо использовать все пространство спортивного зала. ОРУ провожу в парах, в кругу, по станциям, в движении.

В плане накопления двигательного опыта, более разнообразного воздействия, расширения диапазона средств рекомендую использовать не только традиционные упражнения без предметов, но и упражнения с различными предметами – гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, эспандерами, гантелями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения подбираю так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся,



обеспечивали развитие основных физических качеств, а также способствовали формированию правильной осанки.

Включение таких общеразвивающих упражнений в программу урока позволяет формировать культуру физической активности, воспитывать дисциплину и самоорганизацию, настраивает учащегося на плодотворную работу и повышает интерес детей к

занятиям и побуждает к активной деятельности.

Надо помнить, что «приемы педтехники – каждодневный инструмент учителя. Инструмент без работы ржавеет... А в работе – совершенствуется»

(А.Гин) педагог, специалист по теории решения изобретательских задач.



ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **САКАЕВ Аслан Нурунбаевич,**

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

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и физической активности учащихся. В условиях современного образования важно внедрять инновационные методы преподавания, которые способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и улучшению результатов. В данной статье рассмотрим основные инновационные подходы и их применение на уроках физической культуры.

| 1. Значение инновационных методов

Инновационные методы преподавания помогают:

- Увеличить мотивацию учащихся.
- Развивать творческие способности и критическое мышление.
- Стимулировать самостоятельность и ответственность.
- Улучшить физические показатели и общую физическую подготовку.

| 2. Основные инновационные методы

| 2.1. Игровые технологии

Игровые технологии позволяют сделать занятия более увлекательными и эффективными. Примеры:

- Соревновательные игры: использова-

ние элементов соревнований для повышения мотивации.

- Ролевые игры: создание игровых ситуаций, где ученики могут проявлять себя в разных ролях (например, тренера, судьи).

| 2.2. Интерактивные технологии

Интерактивные методы обучения включают использование современных технологий:

- Мультимедийные презентации: визуализация теоретического материала с помощью видео и графики.
- Смарт-доски: интерактивные занятия, позволяющие вовлекать учеников в процесс обучения.

Мотивация

• Пример: Приложения с элементами геймификации, такие как *Zombies*, *Run!*, превращают занятия в игру, где учащиеся выполняют задания и получают награды за достижения. Это способствует повышению интереса к физическим упражнениям.

- **Факт:** Геймификация может увеличить участие в спортивных мероприятиях на 40%.

| 2.3. Проектные технологии

Проектный метод позволяет учащимся работать над конкретными задачами:



- **Создание спортивных проектов:** разработка собственных тренировочных программ или спортивных мероприятий.

Приложения, такие как **MyFitnessPal** и **Fitbit**, позволяют учащимся отслеживать свои физические показатели, такие как количество шагов, пульс и калории. На основе собранных данных приложение может рекомендовать индивидуальные планы тренировок, учитывая уровень подготовки и цели каждого ученика.

- **Факт:** Исследования показывают, что персонализированные тренировки могут повысить уровень вовлеченности учащихся на 30%.

- **Исследовательская деятельность:** анализ различных аспектов физической культуры и спорта.

Анализ данных

- **Пример:** Внедрение систем анализа движений, таких как **Coach's Eye** или **Dartfish**, позволяет учителям оценивать технику выполнения упражнений. Эти приложения используют видеозаписи для анализа движений спортсменов и предоставляют обратную связь.

- **Факт:** Использование видеоанализа помогает улучшить технику выполнения на 25% всего за несколько занятий.

| 2.4. Модульное обучение

Модульное обучение предполагает разделение учебного материала на модули:

- **Темы по выбору:** учащиеся могут выбирать модули в зависимости от своих интересов (футбол, волейбол, фитнес).

- **Гибкость в планировании:** возможность адаптации программы под уровень подготовки группы.

Дополненная реальность (AR)

- **Пример:** Использование AR-приложений, таких как AR Runner, позволяет учащимся видеть виртуальные объекты в реальном времени. Например, во время урока физкультуры ученики могут взаимодействовать с виртуальными мишенями или препятствиями, что делает занятия более увлекательными.

- **Факт:** Исследования показывают, что AR может повысить уровень вовлеченности учащихся на 50%.

| 3. Применение инновационных методов на практике

Виртуальная реальность (VR)

- **Пример:** Виртуальные тренировки с использованием VR-очков позволяют учащимся погрузиться в различные спортивные сценарии, например, катание на лыжах или баскетбол. Это помогает развивать навыки в безопасной среде.

- **Факт:** Использование VR-тренировок увеличивает мотивацию к занятиям спортом на 60%.

Для успешного внедрения инновационных методов необходимо:

- **Подготовка учителей:** повышение квалификации и обучение новым методам.

- **Создание комфортной среды:** обеспечение доступа к современному оборудованию и технологиям.

- **Оценка эффективности:** регулярное отслеживание результатов и обратная связь от учащихся.

| Заключение

Инновационные методы преподавания на уроках физической культуры способствуют повышению интереса учащихся к занятиям, развитию их физических навыков и формированию здорового образа жизни. Но.....! оно не когда в полной мере не заменит классический (практический) урок физической культуры который имеет максимально оздоровительный эффект и минимально затраченное финансовое вложение в него.

Не стоит забывать что технологический прогресс не стоит на месте! И важно продолжать внедрять новые подходы, адаптируя их к потребностям учащихся и требованиям современного образования.

| Рекомендации

1. Внедрять игровые и проектные технологии в учебный процесс.

2. Обучать педагогов современным методам и технологиям.

3. Работа с родителями

- Проведение совместных мероприятий и соревнований.

- Информирование о значении физической активности для здоровья детей.

- Поддержка инициатив родителей в организации активного досуга.



САМООБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРИ РАБОТЕ УЧИТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **АХМЕТЧИН Ерлан Берикович**,
учитель физической культуры КГУ «Основная средняя школа № 122
отдела образования города Костаная» Управления образования
акимата Костанайской области

Самообразование в области физической культуры — это процесс самостоятельного приобретения знаний, умений и навыков, направленных на поддержание и улучшение физической формы, здоровья и общего самочувствия человека. В условиях современной жизни, где большая часть людей занята сидячей работой и испытывает нехватку времени на посещение спортзалов или групповых занятий, самообразование становится важным элементом здорового образа жизни.

Значение самообразования в физической культуре

1. Укрепление здоровья. Самообразование помогает людям глубже понять важность физической активности для поддержания здоровья. Это включает изучение основ анатомии и физиологии, а также принципов тренировки, которые позволяют предотвратить заболевания, такие как сердечно-сосудистые патологии, ожирение и проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

2. Повышение уровня физической подготовки. Человек, самостоятельно обучаясь различным



физическим упражнениям и техникам, может значительно повысить свою выносливость, силу, гибкость и координацию. Это способствует общему физическому развитию, что улучшает качество жизни.

3. Развитие дисциплины и ответственности. Самообразование требует самодисциплины, поскольку человек сам планирует свой тренировочный процесс, ставит цели и отслеживает прогресс. Это развивает чувство ответственности за свое здоровье и физическое состояние.

Источники самообразования

1. Книги и учебные пособия. Одним из самых традиционных методов самообразования являются книги по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. В них можно найти теоретическую информацию по разным видам физических упражнений, а также методики их выполнения.

2. Интернет-ресурсы. В современном мире Интернет стал основным источником знаний. Веб-сайты, блоги, видеокурсы и форумы дают возможность получить доступ к информации о физической культуре и спортивных тренировках. Это могут быть как профессиональные советы тренеров, так и отзывы людей, уже достигших успехов в данной области.

3. Мобильные приложения. Существует множество мобильных приложений, которые помогают людям самостоятельно заниматься спортом. Такие приложения предлагают различные программы тренировок, отслеживают прогресс и помогают формировать правильные привычки.

4. Онлайн-курсы и вебинары. Различные об-



разовательные платформы предлагают курсы по физической культуре и здоровому образу жизни. Эти курсы могут включать лекции, видеоматериалы, тесты и задания, что делает процесс обучения интерактивным и доступным.

Самостоятельные тренировки и их планирование

Самообразование подразумевает умение правильно планировать свои тренировки. Для этого важно:

- Определить цели. Это могут быть улучшение физической формы, снижение веса, повышение выносливости или просто поддержание общего тонуса.

- Выбрать виды упражнений. Важно подобрать физическую активность, которая соответствует поставленным целям: кардио для улучшения сердечно-сосудистой системы, силовые упражнения для наращивания мышечной массы, растяжка для гибкости и т.д.

Учитель физической культуры играет ключевую роль в развитии здоровья и физической активности учеников, а также в формировании у них положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни. Для выполнения этих задач важно, чтобы сам педагог постоянно совершенствовал свои знания, навыки и компетенции. Самообразование и самосовершенствование учителя физической культуры являются неотъемлемыми аспектами его профессионального роста.

Значение самообразования для учителя физической культуры

1. Актуализация знаний. Спорт и физическая культура, как и любая другая область, постоянно развиваются. Появляются новые методики тренировок, исследования в области здоровья, реабилитации, психологии спорта. Учитель, активно занимающийся самообразованием, может применять передовые подходы на практике, что делает его занятия более эффективными и интересными для учеников.

2. Повышение профессиональной компетентности. Постоянное обучение позволяет учителю не только глубже понимать процессы физического воспитания, но и развивать педагогические и организационные навыки. Это включает методики работы с разными возрастными группами, особен-



ности индивидуального подхода и инклюзивного образования.

3. Развитие педагогических навыков. Учитель физической культуры должен не только демонстрировать спортивные навыки, но и уметь эффективно их передавать. Самообразование в области педагогики помогает учителю развивать умение объяснять сложные движения простым языком, мотивировать учеников и создавать на уроках благоприятную атмосферу для развития каждого ребенка.

4. Развитие лидерских качеств. Учитель физической культуры часто становится лидером в спортивной деятельности учеников. Личное саморазвитие, включая психологическую подготовку и навыки общения, позволяет ему лучше понимать мотивацию учеников, развивать у них командный дух и поддерживать их стремление к победам.

Направления самосовершенствования учителя физической культуры

1. Совершенствование теоретических знаний. Учителю физической культуры важно понимать физиологические и психологические процессы, происходящие в организме человека во время физической активности. Самообразование в области анатомии, биомеханики, спортивной психологии и педагогики позволяет учителю более осознанно подходить к построению учебного процесса.

2. Освоение новых методик и подходов. В современном мире существует множество различных систем и методик физического воспитания, от классических спортивных тренировок до инновационных направлений, таких как функциональные тренировки, кроссфит и йога. Учителю важно быть



в курсе этих новшеств и уметь адаптировать их для своих учеников.

3. Изучение современных технологий. В современном образовании активно применяются цифровые технологии. Учителю физической культуры полезно изучать и использовать приложения для мониторинга физической активности, программные решения для планирования уроков и другие технологии, которые могут сделать занятия более интересными и эффективными.

4. Участие в профессиональных сообществах. Самосовершенствование учителя может включать участие в конференциях, семинарах и вебинарах, посвященных физической культуре и спорту. Это позволяет не только получать новые знания, но и делиться опытом с коллегами, что способствует профессиональному росту.

Практические шаги для саморазвития

1. Чтение научной и профессиональной литературы. Книги, статьи и журналы по физической культуре и педагогике предоставляют возможность учителю расширить свои знания и быть в курсе последних научных достижений.

2. Онлайн-курсы и тренинги. Сегодня существует множество образовательных платформ, предлагающих курсы по темам физического воспитания, спортивной медицины, психологии и методологии обучения. Участие в таких курсах помогает учителю совершенствовать свои профессио-

нальные навыки и получать международный опыт.

3. Разработка новых программ и методик обучения. Учителю физической культуры полезно заниматься разработкой авторских программ, которые будут учитывать индивидуальные особенности учеников, их физическую подготовку и интересы. Это способствует более эффективному обучению и поддерживает интерес детей к физической культуре.

4. Личный пример. Учитель физической культуры, который сам ведет активный образ жизни и показывает пример здорового поведения, оказывает значительное влияние на своих учеников. Постоянная работа над собственной физической формой и участие в спортивных мероприятиях демонстрируют важность физической активности в повседневной жизни.

Заключение

Самообразование и самосовершенствование учителя физической культуры — это неотъемлемая часть его профессионального пути. Постоянное обновление знаний, освоение новых методик и технологий, а также личный пример служат основой для эффективного обучения и воспитания учащихся. Учитель, который активно занимается самообразованием, становится не только профессионалом в своей области, но и вдохновляющим примером для своих учеников, способствуя их физическому и личностному развитию.



НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

■ **ЖАКУПОВА Натипа Рахимжановна**,
учитель физической культуры КГУ «Чайковская
общеобразовательная школа отдела образования Житикаринского
района» Управления образования акимата Костанайской области

Современное физическое воспитание требует интеграции как традиционных методов, так и элементов национальной культуры, что способствует всестороннему

развитию учащихся. Включение казахских народных игр в процесс физического воспитания имеет особое значение, поскольку эти игры способствуют укреплению физи-



ческих навыков, воспитывают нравственные качества, развивают умственные способности и прививают уважение к культурному наследию своего народа.

Казахские народные игры, такие как асық ату, қыз қуу, тоғызқұмалақ и другие, объединяют физическую активность и культурное самосознание, что делает их важным элементом в воспитании патриотизма и уважения к традициям. Самообразование по данной теме позволяет мне, как учителю, улучшить свои профессиональные компетенции, внедрять инновационные подходы и создать уникальную образовательную среду, направленную на развитие гармонично развитой личности.



Цель моего самообразования — изучение и внедрение казахских народных игр в систему физического воспитания школьников для повышения эффективности уроков физкультуры и воспитания патриотизма у учащихся.



Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

Изучить исторические и культурные аспекты казахских народных игр и их педагогическую ценность.

Разработать методику использования народных игр в учебной программе по физической культуре.

Повысить интерес школьников к физической активности через знакомство с национальными играми.



Формировать у детей уважение к традициям и истории Казахстана через физическую культуру.

Развивать у учащихся социальные и личностные качества, такие как командная работа, честность и усидчивость.

Основные этапы работы

Анализ теоретического материала. В процессе самообразования мной было изучено значительное количество материалов, посвященных казахским народным играм и их роли в воспитательном процессе. Эти игры обладают большой ценностью для гармоничного развития личности и имеют сильный воспитательный потенциал.

Внедрение народных игр в учебную программу

Мной было разработаны планы уроков по физической культуре, включающий элементы казахских народных игр. На начальных этапах включаю простые игры, такие как асық ату, чтобы пробудить интерес учащихся, а позже перехожу к более сложным играм, таким как тоғызқұмалақ. Игры чередуются с традиционными физическими упражнениями, что способствует физическому и умственному развитию школьников.

Методы работы с учащимися

Обучение народным играм проводится через практические занятия в рамках факультативных занятий для учащихся начального и среднего звена, а также регулярно проводятся командные соревнования и анализ культурных особенностей каждой игры. Особое внимание уделяется развивающему потенциалу игр, направленному на улучшение координации, скорости реакции и логического мышления.

Организация внеклассных мероприятий и турниров Важной частью моей работы является проведение школьных и внеклассных соревнований по казахским народным играм. Это помогает создать ус-

ловия для командной работы, сплоченности и здоровой конкуренции, а также вовлечь родителей и местное сообщество в образовательный процесс.

Оценка эффективности

Периодически мною проводится анализ эффективности использования народных игр в образовательном процессе через наблюдение за развитием физических и интеллектуальных способностей учащихся. Также учитываю их мотивацию и интерес к занятиям физической культурой, которые значительно увеличиваются при использовании игр.

Результаты и достижения

Внедрение казахских народных игр в систему физического воспитания школьников показало положительные результаты:

Повысился интерес учащихся к урокам физической культуры.

Улучшилась общая физическая подготовка учеников благодаря активному участию в играх.

Дети стали проявлять больше уважения к национальной культуре и традициям.

Увеличилось участие школьников в спортивных и культурных мероприятиях. Достижения прочно закрепляют свои позиции на уровне района, что позволяет учащимся принимать участие в турнирах областного масштаба.

Вырос уровень социальной активности, сотрудничества и командной работы среди учащихся.

Заключение

Самообразование по теме казахских народных игр дало мне возможность углубить свои знания и разработать систему физического воспитания, которая включает не только физическую активность, но и культурно-воспитательные аспекты. Народные игры помогают укреплять здоровье школьников, развивать их интеллектуальные способности и воспитывать в них уважение к своей родине и традициям.



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **ПАРХОМЕНКО Антонина Анатольевна,**
учитель физической культуры КГУ «Береговая общеобразовательная школа отдела образования района Беимбета Майлина» Управления образования акимата Костанайской области

Физическая культура — это не только физическое развитие, но и важная часть образовательного процесса, способствующая формированию всесторонней личности. В условиях современного образования важным аспектом является развитие познавательной активности учащихся. Включение исследовательской деятельности в уроки физической культуры способствует формированию у школьников умения работать с информацией, критически оценивать свои достижения и делать выводы на основе полученных данных.

Очень часто учащиеся на уроках задают вопросы: чем полезны те или иные упражнения для организма? Почему обязательно делать разминку на уроке? Почему после урока физкультуры иногда болят мышцы и что сделать, чтобы такого не происходило?

Найти ответ на вопрос можно вместе с ребенком, объясните ему строение нашего организма и влияние на него физических нагрузок, и так же можно организовать его деятельность так, что бы он сам нашел истину в интересующем его вопросе и полученные в ходе его деятельности знания будут более прочными.

Исследовательская деятельность — это процесс, в ходе которого учащиеся самостоятельно или в группе решают конкретные задачи, анализируют данные, выдвигают гипотезы и проверяют их. Включение исследовательской работы в уроки физической культуры помогает учащимся:

- Развивать аналитическое мышление.
- Приобретать опыт работы с научной информацией.
- Повышать уровень самоконтроля и ответственности за собственное здоровье.
- Изучать физиологические процессы, происходящие в организме во время физической нагрузки.
- Осваивать различные методики и подходы к тренировкам и повышению физической выносливости.

Виды исследовательской деятельности на уроках физической культуры.

Экспериментальная деятельность

Один из наиболее эффективных способов организации исследовательской работы. Учащиеся могут провести собственный эксперимент, например:

- Измерить пульс до и после физической нагрузки, сравнить данные у разных учащихся.
- Оценить влияние различных факторов (например, времени суток, продолжительности отдыха) на физическую работоспособность.

Исследования в области физиологии и анатомии

Изучение того, как различные виды физической активности влияют на организм, позволяет учащимся глубже понять процессы, происходящие в теле человека во время тренировок. Примером такого исследования может быть:

- Изучение изменения показателей пульса, давления и дыхания при разных видах нагрузки (бег, прыжки, силовые упражнения).
- Оценка реакции организма на длительные тренировки и восстановление.

Исследования в области спортивной биомеханики

Учащиеся могут изучать, как различные способы выполнения упражнений влияют на эффективность тренировок и на нагрузку, оказываемую на суставы и мышцы. Это можно реализовать через:

- Измерение углов сгибания и разгибания суставов при выполнении упражнений.
- Анализ траектории движений при выполнении тех или иных спортивных элементов.

Исследования в области психологии

Физическая культура тесно связана с психологическим состоянием человека. Учащиеся могут исследовать, как физическая активность влияет на



Для организации исследовательской деятельности учащихся на уроках физической культуры важно использовать разнообразные методы, которые стимулируют активное участие учеников в процессе исследования.

Проектная деятельность

Проектная работа помогает учащимся развивать навыки исследования в условиях реальной практики. В качестве проекта можно предложить тему, связанную с улучшением физической формы, разработкой программы тренировок или исследованием воздействия различных видов спорта на организм.

Коллективные исследования

Работа в группах способствует развитию коммуникативных навыков и коллективного принятия решений. В ходе групповой работы учащиеся могут разделить обязанности, анализировать данные, совместно обсуждать выводы.

Использование информационных технологий

Современные технологии позволяют школьникам быстрее и эффективнее собирать данные для исследования. Важными инструментами могут быть:

- Спортивные приложения для мониторинга состояния здоровья.
- Электронные таблицы для анализа результатов тестов.
- Видеоуроки и обучающие программы по

психоэмоциональное состояние, например:

- Изучение влияния физической активности на уровень стресса.
- Исследование корреляции между физической активностью и концентрацией внимания.

Методы организации исследовательской деятельности



технике выполнения упражнений.

Составление отчетов и презентаций

После проведения исследования учащиеся могут представить результаты своей работы в виде отчетов, презентаций или научных статей. Это развивает их навыки публичных выступлений и научной работы.

Примеры исследовательских проектов на уроках физической культуры

- Исследование влияния физических нагрузок на концентрацию внимания.

Учащиеся проводят серию тестов до и после физической активности, оценивают свои результаты в классе или на уроках.

- Изучение влияния времени суток на физическую активность.

Учащиеся проводят тесты на выносливость в разные части дня, анализируют, в какое время суток их показатели лучше.

- Эксперимент с различными тренировочными подходами (например, интервальными тренировками и длительными нагрузками) и их влиянием на физическую форму.

Роль учителя в организации исследовательской деятельности

Учитель физической культуры играет ключевую роль в организации исследовательской работы. Он должен:

- Разработать интересные и доступные темы для исследований.

- Помочь учащимся организовать работу и предоставить необходимые ресурсы.

- Обеспечить безопасные условия для проведения экспериментов.

- Оценить результаты исследовательской деятельности, давая конструктивную обратную связь.

Исследовательская деятельность на уроках физической культуры является важным инструментом развития учащихся, направленным на повышение их знаний о теле, здоровье и физических возможностях. Этот процесс помогает учащимся не только лучше понять физические упражнения и спортивные достижения, но и развивает их аналитические способности, критическое мышление и умение работать в коллективе. Включение исследовательской работы в уроки физической культуры способствует более глубокому осознанию значимости здорового образа жизни и регулярных физических нагрузок.





ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ОРНЫ

■ **ШАКЕНОВ Руслан Балыкбайұлы,**

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Ы.Алтынсарин атындағы Рудный әлеуметтік-гуманитарлық колледжі» КМҚК дене шынықтыру оқытушы

Қазақтың ғалым ағартушылары Абай Құнанбаев, Шоқан Уалиханов, Ыбырай Алтынсарин халық ойындарын балаларға білім берудегі тәрбиелік мәнін жоғары бағалап, өткен ұрпақтың дәстүрі мен салтын құрметтеп, адамдардың ойы мен іс-әрекетін танып түсінуде, жастардың адамгершілік ой талабының өсуінде оның атқаратын қызметін жоғары бағалады. Қазақтың ұлттық дене шынықтыру мәдениеті жеке тұлғаның жалпы мәдениетінің құрамдас бір бөлігі ретінде мектептегі кезеңнен қалыптаса бастайды. Сондықтан оны пайдалану тек қозғалмалы біліктілік, дағдыларды дамытып қана қоймайды, сонымен қатар мектеп оқушыларынан қазақтың ұлттық спорт түрлеріне деген көзқарасын қалыптастырып, дене жаттығулары мен ойындарын өз беттерінше дамытуға тәрбиелеп, оқу-ойын материалдарын бір жүйе ретінде олардың руханилығын, адамгершілігін, дене тәрбиесін тәрбиелеуге баулуды қарастырады.

Бұндай жағдай Қазақстан Республикасының оқушыларының көпшілігінде ұлттық спортпен, ұлттық ойындармен, дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысуға деген мұқтаждықтың, осы саладағы өз бетінше жүргізілетін сабақтардың ғылыми негізделген әдістемесінің тапшылығын, сонымен қатар көптеген жалпыға міндетті білім беру мекемелерінде, мектептерде (әсіресе, ауыл мектептерінде) оқудың материалдық базасының нашарлығынан, оқитын орындары қашықта болғандықтан, сабақтан тыс өтілетін шараларға мүлдем қатыса алмайды. Жоғарыда айтқан мәселелердің бәрі аталған тақырыптың әлі де болса жан-жақты толық зерттеуді қажет ететіндігін көрсетеді.

Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігін, балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, төменгі, орта және жоғарғы сынып оқушы-



лары ойнайтын ойындар деп бөлуге болады. Қажетті ойындарды өтілетін сабақ не жаттығудың алдында тұрған педагогикалық міндеттеріне байланысты таңдап алу қажет. Дене тәрбиесі сабағында және жаттықтыру кезінде қозғалыс ойындарын, оның ішінде ұлттық ойындарын қолдану арнайы үйрену міндеттерін шешуге көмектеседі.

Ұлттық және эстафеталық қозғалыс ойындарын ұйымдастыра отырып оқушылардың қызығушылығын арттыру, ұйымшылдыққа, батылдыққа және салауатты өмірге тәрбиелеу. Ұлттық ойындарды спорттық ойын сабақтарында, жеңіл атлетика, гимнастика сабақтарында, жалпы дене қуаты дайындығы және жаттықтыру сабақтарында кеңінен қолдануға болады. Ұлттық ойындардың дене тәрбиесі сабағын жоғары әдістемелік деңгейде сапалы өткізудегі пайдасы мол. Жалпы ойындарды жүйелі түрде пайдалану, қиыншылықтарды жеңуге, еңбексүйгіш субъект ретінде тәрбиелеуге ықпал етеді.



Ұлттық ойындар жаттығулар көмегімен оқушыларды жаттығуға керек психикалық күйге түсіреді. Көңіл күйді көтеру, тактикалық ойлауды жетілдіру, сыртқы қоршаған ортаны сезіну, келешек істелетін жұмыстарға әрекетке жинақталу қасиеттерін қамтамасыз етеді.

Ойын жаттығуларын ойша қайталау арқылы барлық ықылас зейінді аударуға негізделеді. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, шығармашылықсыз, қиялсыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы қуаттана түседі.

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ», «Ақ серек, көк серек», «Соқыр теке», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Әтештер қақтығысы», «Қызыл ту», «Мысық пен Тышқан», «Теңге алу» атты, т.б. ұлттық ойындары балалардың еңбекке деген қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады.

Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып құрал. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап,

ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы, ерекшелігі мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше, дене шынықтыру сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтастырып түсіндіру, тақырыптарды жылдам меңгеруге, игеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі. Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары жеткіншек ұрпақты үйлесімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады.

Қазіргі дене шынықтыру практикасында ғасырлар бойы сомдалған және сыннан өткен халық ойындары мен ұлттық спорт түрлері құралдары арқылы жеткіншек ұрпақты тәрбиелеудің бай тәжірибесін пайдалану қажет. Ойын баланың барлық қабілетінің дамуына, айнала-сындағы дүние жайлы түсініктерінің кеңейуіне көмектеседі. Халқымыз ойындарғы тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, олардың мінез-құлқының қалыптасу құралы деп ерекше бағалаған.

Ойын балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде психологиялық, анатомиялық-физиологиялық, педагогикалық маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ойынды әрбір адам ойнап өседі, ойынды көп ойнаған адамның дүниетанымы кең, жаны таза, жүрегі нәзік, нағыз сезімтал тұлға болмақ. Ал кей балалар ойында шынайы өмірді бейнелесе, кей балалар ішкі сезімін білдіреді. Ойынның дамуына және баланың ойынға араласуына әсер ететін қызықты ойынның түрлері өте көп. Халық арасында «Денсаулық - зор байлық» деп тегін айтылмаған. Демек, кезінде ұлттық ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру - жас организмнің дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде көпшіл, Отанның болашақ азаматы болуға, халқына адал қызмет етуге бағытталған. Сондықтан білім беруде, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды спорттық ойын түрлеріне, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып пайдалануға дене тәрбиесі мұғалімінің мүмкіндігі зор.



ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **КОНОНЕНКО Анастасия Олеговна,**
учитель физической культуры КГУ «Школа-лицей №1 отдела
образования города Костаная» Управления образования акимата
Костанайской области

В настоящее время отмечен малоподвижный образ жизни у детей школьного возраста, который ведет к пониженной работоспособности организма. Недостаточный уровень физической подготовленности и функциональные патологии в состоянии здоровья в результате заболеваний учащихся предъявляют особые требования к организации занятий физической культурой, а также их разнообразных форм. Немаловажно приобщить детей с малых лет к физической культуре, от которой зависит здоровье и высокий уровень подвижности.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма применения двигательных действий, при котором происходит последовательное и поточное выполнение комплекса физических упражнений по так называемым станциям по кругу. Разработка круговой тренировки принадлежит (с 1952 по 1958 гг.) английским специалистам Д. Фрактману, Р. Моргану и Г. Адамсону.

Актуальность темы заключается в том, что метод «круговой тренировки» хорошо согласуется с учебной программой на уроках физической культуры, содействует росту плотности занятия, а также положительно сказывается на организм детей школьного возраста. При правильной концентрации нагрузки успешно развивается общая и специальная физическая подготовка на уроках физической культуры. Метод «круговой тренировки» на занятиях физической культуры и спорта играет немалую роль для занимающихся, поскольку он позволяет им самостоятельно приобретать и расширять знания, а также развивать и совершенствовать физические качества.

Необходимо создавать оздоровительную работу по физическому воспитанию исходя из анатомо-физиологических, психологических, половозрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания скоростных и координационных способностей, а также способности продолжительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. У детей среднего школьного возраста высокими темпами совершенствуются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; а также повышаются выносливость и скоростные способности. На занятиях у детей старшего же школьного возраста нужно особое место выделять упражнениям для развития сило-

вых и скоростно-силовых способностей и упражнениям на координацию.

При «круговой тренировке» поднимается плотность занятий, и хорошо воспитываются физические качества у занимающихся. Основа метода «круговой тренировки» — это многократное выполнение физических упражнений с правильной дозировкой нагрузки и интервалов отдыха, четкой последовательности прохождения кругов. При разработке разных моделей физической подготовки, для учителя необходимо:

раскрыть цели воспитания физических качеств и их развитие на каком-либо этапе обучения;

изготовить карточки с текстовой и графической информацией на станции;

комплексы упражнений «круговой тренировки» обязаны вписываться в этапы занятия, отталкиваясь от физической подготовленности школьников;

установить объем работы и отдыха при выполнении упражнений, исходя из половозрастных различий детей;

придерживаться последовательности выполнения упражнений и перехода от станции к станции;

провести анализ комплексов упражнений, не забывая о положительном и отрицательном переносах упражнений для умений и навыков.

В «круговой тренировке» упражнения выполняются под постоянным контролем и оценкой работоспособности со стороны учителя. Положительным моментом этого





метода является то, что на уроках физические упражнения можно выполнять на простых, не требующих особой инвентаризации и экипировки, площадках и на местности.

Учителю на первом занятии необходимо поставить задачу перед школьниками выполнить максимальный тест, чтобы в дальнейшем оценивать и контролировать нагрузку и состояние физической подготовки детей. Контроль нагрузки на самочувствие учеников замеряется по ЧСС между сериями. После сопоставляются результаты реакции пульса на повторяющуюся нагрузку, которая показывает то, насколько успешно идет адаптация к нагрузке при методе «круговой тренировки». Для достижения желаемого результата уроки физической культуры должны быть не только разнообразными и интересными, но и методически грамотно разработанными. Это не значит, что уроки нужно проводить только используя метод «круговой тренировки», поскольку детям впоследствии он также может наскучить. Важно применять круговую тренировку вместе и с другими методами и формами уроков. Поэтому часто после того, как «круговая тренировка» подходит к концу, можно выделить время для спортивных и подвижных игр, эстафет, соревнований.

Организация метода «круговой тренировки» на уроках физической культуры возможна при соблюдении условий, связанных с наличием инвентаря, местом проведения, предварительной подготовки и ознакомлением занимающихся с таким методом. До начала занятия с применением «круговой тренировки» следует провести разминку в виде легкого бега, выполнении ОРУ и СБУ. Инвентарь необходимо расставить по станциям. проводить занятия с «круговой тренировки» лучше в основной части урока, так как организм еще не выражает утомления, готов выполнять объемную работу в нормированной нагрузке.

Преподаватель должен вместе с занимающимися пройти по всем станциям и показать упражнения. По мнению М.Н. Шолиха и И.А. Гуревича, в условиях занятия физкультуры круговая форма организации позволяет большому количеству занимающихся упражняться одновременно как самостоятельно, так и по группам или в парах, при этом используется максимальное количество оборудования. Можно использовать на занятиях нагляд-

ное пособие (контрольные карточки учета и иллюстрированные карточки для работы по станциям).

Доступные, интересные и разнообразные комплексы упражнений позволяют выполнять необходимый объем работы на фоне положительных эмоций, и строятся из 10-15 станций, включающие упражнения, которые способствуют развитию таких физических качеств, как прыгучести, быстроты, скоростной силы, общей и скоростной выносливости. У учащихся организм постепенно адаптируется к регулярно повторяемой нагрузке. Поэтому также постепенно можно увеличивать ее, повышая дозировку упражнения. На последнем занятии необходимо снова проверить максимальный тест по физическим упражнениям, чтобы сопоставить с исходными результатами, затем указать ученикам их прогресс.

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №1, представленный на рисунке 1:

1 станция: из упора лежа на спине, руки за головой, выполнять поднимание туловища (считается количество подниманий);

2 станция: из высокого старта выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, в руках гантели 3 кг (счет по одной ноге);

3 станция: прыжки через скакалку (считается количество прыжков);

4 станция: челночный бег 10 м (счет по одному отрезку);

5 станция: из упора лежа выполнять отжимания (считается количество отжиманий);

6 станция: упражнение «пистолетик». Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке и одновременно держась рукой за рейку, выполнять приседания на одной ноге с выносом вперед другой (считается количество приседаний);

7 станция: вращение обруча на бедрах (счет по полному обороту обруча);

8 станция: стоя лицом к гимнастической скамейке, одна нога на ней. Выполнять выпрыгивания вверх со сменной ног (счет по одной ноге);

9 станция: из упора лежа на спине выполнять сгибание и разгибание туловища и ног с захватом руками голени (считается количество сгибаний);

10 станция: из упора присев выполнять упор лёжа – выпрыгивание вверх – упор присев (считается количество повторений).

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №2 (в парах), представленный на рисунке 2:

1 станция: из положения сидя на расстоянии 3 м занимающиеся лицом друг к другу выполняют быструю передачу и ловлю набивного мяча (считается количество передач);

2 станция: приседания с блином в руках 10-15 кг (считается количество приседаний);

3 станция: челночный бег 10 м (счет по одному отрезку);

4 станция: прыжки через скакалку (считается количество прыжков);

5 станция: стоя спиной друг к другу выполнять бы-



струю передачу мяча справа-слева партнеру на месте (считается количество передач);

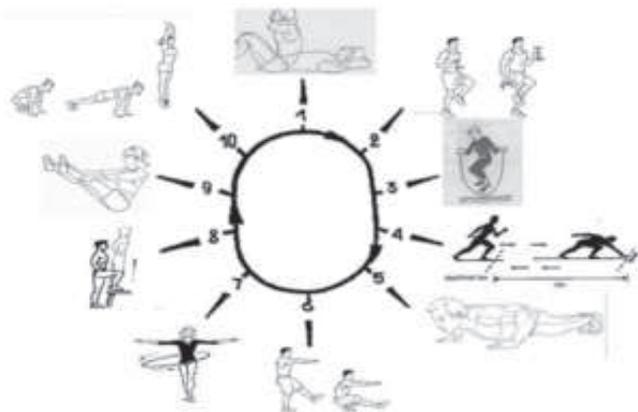


Рисунок 1. Комплекс упражнений «круговой тренировки» №1

6 станция: из упора лежа на спине друг перед другом, руки за головой, выполнять поднимание туловища, касаясь руки партнера (считается количество подниманий);

7 станция: упражнение «лягушка». Выпрыгивания из глубокого приседа с продвижением вперед (считается количество выпрыгиваний);

8 станция: имитация бега, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на поясе, партнер держит жгут (без счета необходимо пройти расстояние в 20 м);

9 станция: два человека, стоя спиной друг к другу и соединив руки в локтях, выполняют поочередные наклоны с поднятием партнера на спину. Партнеру на спине надо полностью расслабиться (без счета на расслабление);

10 станция: игра «Бой петухов». Два человека, прыгая на одной ноге, должны вытолкнуть друг друга за круг, при этом руки за спиной (счет по количеству побед).

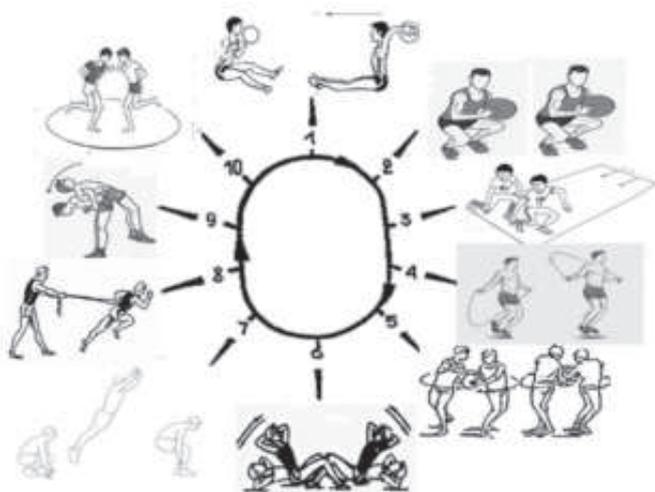


Рисунок 2. Комплекс упражнений «круговой тренировки» №2 (в парах)

Комплекс упражнений «круговой тренировки» №3, представленный на рисунке 3:

1 станция: забегание на каждую клетку координационной лестницы (счет по количеству пройденных клеток);

2 станция: упражнение «пистолетик». Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке и одновременно держась рукой за рейку, выполнять приседания на одной ноге с выносом вперед другой (считается количество приседаний);

3 станция: из упора лежа на спине выполнять сгибание и разгибание туловища и ног с захватом руками голеней (считается количество сгибаний);

4 станция: прыжки на тумбу 70-90 см (считается количество прыжков);

5 станция: имитация бега, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на поясе и на неподвижной опоре (без счета);

6 станция: упражнение «лягушка». Выпрыгивания из глубокого приседа с продвижением вперед (считается количество выпрыгиваний);

7 станция: сидя, ноги вместе, лечь на ноги с захватом руками стоп (без счета на растяжку);

8 станция: поочередные движения рук вперед-назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, прикрепленного на неподвижной опоре (считается количество движений на каждую руку);

9 станция: прыжки через лавочку (считается количество прыжков);

10 станция: из упора лежа выполнять отжимания (считается количество отжиманий).

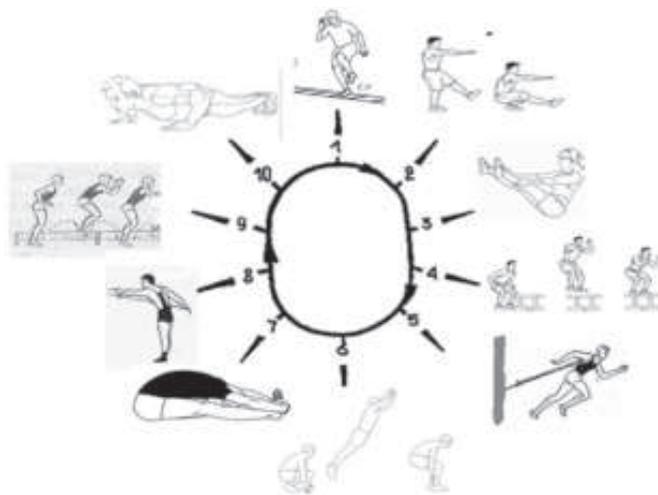


Рисунок 3. Комплекс упражнений «круговой тренировки» №3

В заключении можно сказать, что влияние метода «круговой тренировки» на физическую подготовку учеников в процессе занятий является благоприятным. Результаты занимающихся на максимальных тестах возрастали, дети проявляли себя активно и позитивно. Моторная плотность урока стала выше.



РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АНАЛИЗА ЧЕРЕЗ ВЗАИМНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **ЧЕНЦОВ Дмитрий Сергеевич,**
учитель физической культуры Назарбаев Интеллектуальная
школа физико-математического направления
города Костанай

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру сабағында оқушылардың талдау және сыни ойлау дағдыларын дамытудың тиімді әдісі ретінде өзара бағалау әдісін қолдану мәселесі қарастырылады. Өзара бағалау әдісін қолдана отырып, оқу процесі мұғалімге «дене шынықтыру» пәні бойынша сабақтарды жоғары әдістемелік деңгейде өткізуге көмектеседі және оқушыларға жалпы білім беретін мектепте бағдарламалық материалды сәтті игеруге мүмкіндік береді. Мұндай тәжірибе дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарға қызықты болады.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, сапалық нәтижелерді өзара бағалау, критериялды бағалау.

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос применения метода взаимного оценивания как эффективного способа развития навыков анализа и критического мышления у обучающихся на уроке физической культуры. Учебный процесс с использованием метода взаимного оценивания поможет учителю вести уроки по предмету «Физическая культура» на высоком методическом уровне и позволяет учащимся успешно усваивать программный материал в общеобразовательной школе. Такой опыт будет интересен специалистам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, взаимное оценивание качественных результатов, критериальное оценивание.

Оценка успеваемости учащихся производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учи-

таявая психологические особенности обучающихся, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ученика, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени,) и индивидуальные особенности учащихся.

Метод взаимного оценивания является эффективным способом развития навыков анализа, критического мышления, аргументации у обучающихся и приобретает в настоящее время все большую актуальность.

Данный метод положительно влияет на такие факторы компетентности школьников как целеустремленность и самооценка.

Взаимное оценивание качественных результатов обучения активно распространяется в практике школьного образования. Чаще всего посредством взаимного оценивания обучающиеся привлекаются к активной аналитико-оценочной деятельности, направленной на закрепление результатов обучения.



Целесообразность использования взаимного оценивания обусловлена, чаще всего, потребностью в формировании и развитии обучающихся навыков анализа, критического мышления, аргументации и пр.

Взаимное оценивание обладает потенциалом для вовлечения обучающихся в процесс обмена мнениями и дискуссии.

Позволяет обсуждать и оценивать чужое мнение, а также аргументировать собственную позицию.

Взаимного оценивание на уроке осуществляется по предложенным учителем критериям или разработанным к заданию самими учащимися.

Взаимное оценивание обладает рядом характеристик, которые делают такое оценивание дидактически целесообразным и эффективным как для преподавателя, так и для оцениваемого и оценивающего. Среди них:

- снижение нагрузки на преподавателя, что делает взаимное оценивание выгодным при большом количестве учеников;

- появление для обучающихся возможности самостоятельно оценить качественные показатели выполнения задания, что обеспечивает развитие самостоятельности;

- хорошая возможность для обучающихся ознакомиться с разными точками зрения и расширить представление о факторах, которые влияют на восприятие результата другими людьми;

- повышение ответственности в поведении обучающихся во время взаимной оценки.

Процедура взаимного оценивания при все её потенциальной эффективности и внешней простоте, требует значительной подготовки как самого учителя, так и обучающихся.

Учитель выбирает тип заданий для взаимного оценивания, формирует качественные и понятные критерии оценки для выполнения заданий.

Обучающиеся, участвующие во взаимном оценивании, должны быть готовы к самостоятельной дополнительной работе по разработке критериев оценивания и формулировке аргументов выставленных оценок.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропоме-

трические данные учащегося.

Уровни владения двигательными умениями и навыками.

Высокий уровень. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Средний уровень.

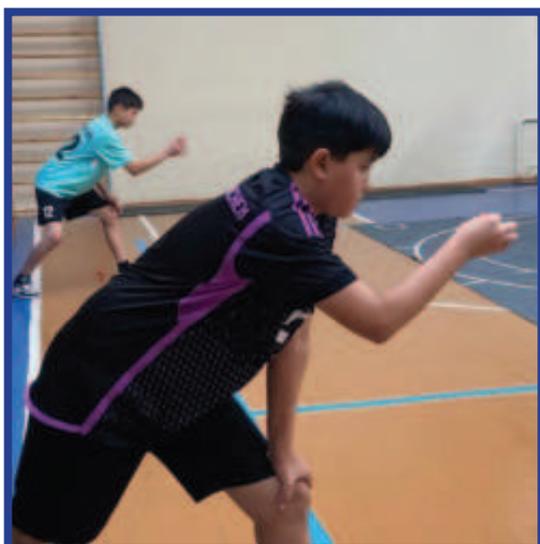
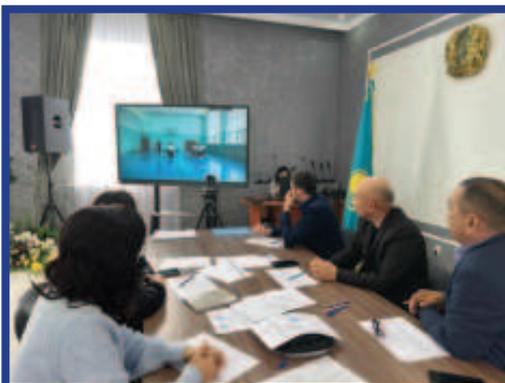
Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения. При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Исходя из уровня подготовки учащихся, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.



Жаттығу көптеген дәрі-дәрмектерді алмастыра алады, бірақ әлемдегі бірде-бір дәрі жаттығуды алмастыра алмайды.

Анджело Моссо