

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

МАРТ 2015



№ 1 (8)

«Характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания»

с. 4

«Гиподинамия - главный враг здоровья подрастающего поколения»

с. 6

«Развитие быстроты, как основного физического качества на занятиях спортивными играми»

с. 16

«Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги»

с. 26



добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января-31 марта 2015 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

ОБЛАСТНАЯ ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

2 – 5.02.2015

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТЗАЛУ В РАМКАХ ЗИМНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ

12-14.02.2015

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И
УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

16 - 18.02.2015

ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

18-20.02.2015

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

ОБЛАСТНОЙ ФЕСТИВАЛЬ “ДЕТСТВО БЕЗ ГРАНИЦ”

4-5.03.2015

- СОРЕВНОВАНИЯ ПРОХОДИЛИ ПО 4 ВИД
- ШАШКИ
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- БАСКЕТБОЛ (юноши, девушки)
- ВОЛЕЙБОЛ

ОБЛАСТНАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

25-27.02.2015

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТОГЫЗ-КУМАЛАКУ

5-7.03.2015

ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В РАМКАХ
СПАРТАКИАДЫ

5-7.03.2015

СОРЕВОВАНИЯ ПО ШАХМАТАМ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

27-29.03.2015

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

16.01.2015

ОНЛАЙН-СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

28.01.2015

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР «ТЕХНОЛОГИЯ
ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
ШКОЛЕ»

24.02.2015

ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
«НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА,
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» «ДОЙБЫ
ХАН»

27.03.2015

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР «ИЗУЧЕНИЕ И
ОБОБЩЕНИЕ РАБОТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕДИНЕНИЯ АЛТЫНСАРИНСКОГО РАЙОНА»



Капралова Кристина-бронзовый призер 17 Летних Азиатских игр по гандболу



Русова Екатерина-МС РК по плаванию



Традиционное Школьное мероприятие Эстафета, посвященная дню Защиты детей.



Традиционный школьный кросс Золотая осень



Традиционный школьный праздник Посвящение в юные спортсмены.



Учащиеся отделения велоспорта и тренер Косоля С.А.



Школьный праздник Посвящение в юные спортсмены



Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Костаная

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями.»

Платон (древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля).



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

ДИРЕКТОР

Сухачёв А.И.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, декан Факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института;

Журкабаев М.К.,
доктор PGD.

Ковш Н.А.,
ст. преподаватель кафедры Теории и практики физической культуры и спорта, Член областной федерации по ручному мячу

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Майлина 2а.

Телефон:

+7(7142) 39-04-25

E-mail:

rcfk-kost@rambler.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЁТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

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

Журнал отпечатан в
ТОО "Жасыл Орда",
г.Астана, район "Сарыарка".
8 (717)28-90-45

Общий тираж: 600 экз

Периодичность: 1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

СПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ / СПОРТ ТЕРМИНОЛОГИЯ

4 **Г.Ш. Бикташева.** Характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТИ

6 **П.Г.Иванов.** Гиподинамия - главный враг здоровья подрастающего поколения

ИГРЫ НАРОДОВ / ХАЛЫКТЫҢ ОЙЫНДАРЫ

8 **Н.К.Бекентаев.** Дене шынықтыру сабағында мектеп оқушыларына қазақ күресіндегі «қоян-қолтық» күресін үйрету

10 **С.Б.Нурписова.** Қазақ ұлттық ойындары

ДЮСШ / БЖСМ

12 О деятельности работы детской - юношеской спортивной школы №1 г.Костаная

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

14 **А.Н.Сухомлин.** Дифференцированное обучение на уроках физической культуры, в условиях инновационной деятельности школы №18

16 **М.А. Хабибуллина.** Развитие быстроты как основного физического качества на занятиях спортивными играми

СВОИМИ РУКАМИ / ӨЗ КОЛЫМЕН

17 **Л.А.Кулешова.** Создание на территории школы спортивной многофункциональной зоны, как один из наиболее эффективных факторов вовлечения в занятия физической культурой и спортом сельских подростков и молодежи

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

19 **Н.И. Оруджов.** Особенности проведения уроков физической культуры в малокомплектной школе

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ / ДӘСТҮРСІЗ ТҮРЛЕРІ

21 **А.К. Карина.** Применение нетрадиционных форм обучения на уроках физического воспитания

ОПЫТ ТӘЖІРИБЕ

23 **А.И.Туманов.** Соревновательно-игровой метод на уроках физического воспитания для активации деятельности учащихся

ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ / УНИВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ

25 **О.Н.Селезнева.** Надеемся на успех...

26 **О.Н.Селезнева.** Встаем на лыжи

Характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания

Бикташева Галия Шараровна, декан факультета физической культуры и спорта Костанайского государственного педагогического института.

В физическом воспитании применяется большое разнообразие методов и методических приемов, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи (овладение специальными физкультурными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие физических способностей, воспитание нравственных и эстетических качеств личности и др.).

Они основаны на использовании либо слова, либо непосредственно чувственного восприятия (наглядности), либо практической деятельности. В статье дается общая характеристика методов, используемых в процессе физического воспитания. Ключевые слова: методы физического воспитания, методические приемы, методы обучения двигательным действиям.

Метод (от греч. *methodos* – путь исследования, теория, учение) – способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

Методы физического воспитания – способы применения средств физического воспитания для решения его задач:

- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания);

- специфические (характерные только для процесса физического воспитания), называемые нередко практическими методами в связи с тем, занятия физическими упражнениями и спортом носят практическую направленность.

Общепедагогические методы подразделяются:

- На методы использования слова (словесные методы);

- Методы наглядного восприятия (наглядные методы).

Специфические методы физического воспитания включают в себя:

- Методы строго регламентированного упражнения;

- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- Соревновательный метод (использования упражнений в соревновательной форме).

С помощью специфических методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения двигательных действий и воспитанием физических способностей.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, они обладают большими педагогическими возможностями и позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические способности занимающихся;

- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- Методы обучения двигательным действиям;

- Методы воспитания физических способностей.

Выбор и применение конкретного метода зависит от ряда факторов и условий:

- уровня профессиональной подготовленности преподавателя (тренера);

- уровня подготовленности занимающихся к восприятию учебного материала;

- объема учебного материала, подлежащего усвоению, его новизны и сложности;

- целей и задач конкретного занятия,

- учебно-материального обеспечения занятия (инвентаря, спортивного оборудования);

- особенностями и возможностями контингента занимающихся: возрастными, половыми, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, психофизиологическими особенностями и др.

- особенностями условий занятия: температура воздуха, место проведения (физкультурно-спортивный зал, спортплощадка, стадион, пересеченная местность и др.).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию целей и задач физического воспитания.

В процессе занятий и тренировок помимо понятия «метод» используются и термины «методический прием», «методика».

Под методическими приемами понимают способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации. Один и тот же методический прием (прием обучения) может быть использован в различных методах физического воспитания, а один и тот же метод может складываться из разных методических приемов. Например, метод беседы состоит из приемов постановки вопросов, анализа ответов обучаемых, комментирования и корректировки их, подведения обучаемых к выводам.

Методика – система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания. Например, можно говорить о методике обучения какому-то конкретному двигательному действию (методике обучения прыжкам в высоту с разбега, методике обучения плаванию брассом и т.д.), о методике воспитания того или иного физического качества или о методике физического воспитания в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в вузе и пр.

Методы обучения двигательными действиями.

Методы обучения – это способы действий педагога в процессе преподавания, обучаемого – при усвоении учебного материала. Педагог объяс-

няет, показывает, командует (ведет обучаемого от незнания к знанию, от неумения к умению), обучаемый слушает, наблюдает, выполняет двигательное действие (упражнение).

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре, без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания занимающихся на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой, его применения нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

- обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения;
- необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой;
- изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединить их;
- выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах, тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В физическом воспитании и спорте целостный и расчлененно-конструктивный метод часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самый трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Литература

1. Кузницын В.С. Теории и методики физической культуры - М.; 2012



Гиподинамия - главный враг здоровья подрастающего поколения



Иванов Павел Григорьевич, учитель физической культуры, КГУ «Октябрьская средняя школа» отдела образования акимата города Лисаковска.

Здоровье населения республики - высшая национальная ценность. На сегодняшний день особенно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения. Характер заболеваний в основном связан с недостатком физической активности. Проведенные социологические исследования вырисовывают четкую картину угрозы гиподинамии школьников. На снижение уровня физического развития, ухудшение состояния здоровья, напрямую влияет дефицит двигательной активности. Для успешного физического и психического развития необходима специально организованная двигательная деятельность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие [4]. Нет ни одной функции организма, которая напрямую или опосредованно не связана с движением. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает работу пищеварительной системы, повышает работоспособность.

Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении, дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, что влияет на плохую осанку, образуется сутулость [5].

Для того чтобы определить насколько угрожает гиподинамия подросткам, обучающимся в нашей школе, были проведены социологические исследования с применением методики анкетного опроса. Исследования заключались в анализе данных ответов школьников. Статистическому анализу были подвергнуты ответы 134 школьников с 7 по 11 класс.

В результате анкетирования было выявлено, что большая часть подростков проводит свободное время у экранов телевизоров или компьютеров (45,5%), подвижным играм и спорту уделяет время всего 26,1% опрошенных, остальные 28,4% предпочитают в свободное время, прогуливаться на свежем воздухе (рис.1).

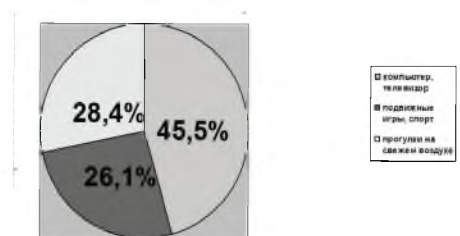


Рис.1. Как вы проводите большую часть свободного времени?

Малоподвижными, исследователи считают детей, которые более двух часов смотрят телевизор, играют в компьютерные игры или общаются в Интернете [11]. В результате исследования было выявлено, что 32,2% школьников более 3-х часов проводят время у экранов, сюда не включено время, потраченное на изучение школьного материала (рис. 2.).

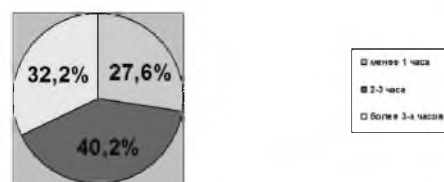


Рис.2. Сколько времени в среднем в день вы проводите у экранов телевизора, компьютера?

Ну а что думают сами школьники по этому поводу? Считают ли они, что мало двигаются и слишком много времени у них проходит в сидячем положении? Результаты опроса показали, большинство подростков признают, что много сидят – это 56,8%, остальные 43,2% считают, что двигаются достаточно (рис.3.).

Школьники в полной мере не осознают, какой вред здоровью приносит сидячий образ жизни, да они слышали о пользе физической активности, но применяют ли они это к себе? На вопрос посещаете ли вы спортивные секции, утвердительно ответили 34,3% подростков, 41,7%

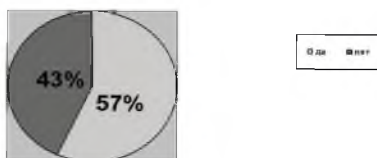


Рис.3. Много ли вы времени проводите в сидячем положении?

не посещают, остальные 24% школьников хотели бы, но не имеют на это свободного времени (рис. 4.).

Проведя опрос, мы выяснили, что проблема лишнего веса сейчас становится актуальной

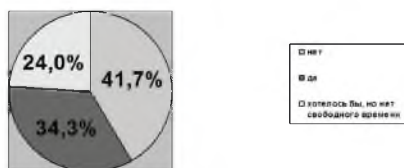


Рис. 4. Посещаете ли вы спортивную секцию?

уже и для школьников, так 33,3 % девочек признались, что вынуждены придерживаться диеты, чтоб поддерживать свой вес в нормальном состоянии, соблюдают диету и 10,2% мальчиков. Лишним весом страдают среди девочек 19,7%,

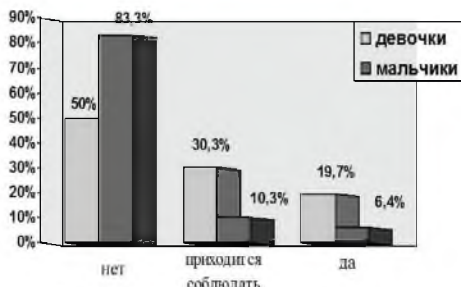


Рис. 5. Страдаете ли вы от лишнего веса?

среди мальчиков 6,4% (рис. 5).

Для 43,6% детей урок физической культуры является основным источником их двигательной активности (рис. 6.), а ведь это подростки, которым необходимо гораздо больше активно двигаться, не менее 60 минут в день.

В результате анализа данных анкетных ответов было выявлено, что для многих школьников посещение уроков физической культуры в школе является, единственным источником их регламентированной двигательной активности. Более половины подростков не проявляют физической активности после школы. Здоровый подвижный образ жизни вытеснен времяпровождением перед компьютером или телевизором.

Для решения проблемы гиподинамии в Октябрьской средней школе был разработан план мероприятий «Здоровый образ жизни», направленный, в первую очередь, на сохранение и улучшение физического здоровья школьников, на формирование у учеников понимания значимости здоровья и отказ от малоподвижного, на-

носящего урон здоровью образа жизни.

Для поддержания здорового образа жизни в нашей школе проводятся подвижные игры на свежем воздухе; многообразные спортивные соревнования (лыжные гонки, футбол, баскетбол, волейбол, кросс); внеклассные мероприятия для учеников и родителей; путешествия в мир ЗОЖ; лекции с родителями о здоровом образе жизни; веселые старты; недели физической культуры; олимпиады сильных, смелых, ловких.

Чтобы ребенок был физически активным, такой образ жизни должен пропагандироваться в семье, также необходимо осуществлять контроль над повседневными делами детей, ведь от этого зависит их здоровье. Физические упражнения помогают улучшить познавательные навыки путем увеличения притока крови и кислорода к мозгу, повышения уровня норадреналина и эндорфина, уменьшить стресс, улучшить настроение, и увеличить синтез факторов роста, которые участвуют в образовании новых нервных клеток и поддерживают синаптическую пластичность [7]. Время, затраченное подростками на малоподвижные занятия, необходимо тратить на физическую активность, чтобы улучшить общее состояние здоровья.

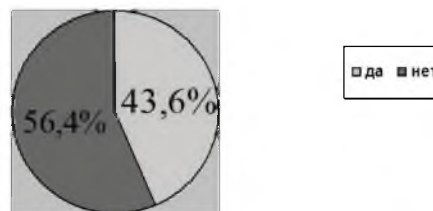


Рис. 6. Урок физической культуры является для вас основным источником двигательной активности?

Литература

1. Аканов А.А., Девятко В.Н., Кульжанов М.К. Общественное здравоохранение в Казахстане: концепция, проблемы и перспективы // Казахстанский фармацевтический вестник. – 2013. – № 21.– 37-47 с.
2. Аканов А.А., Тулебаев К.А., Назирова И.Н. Руководство по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний. – Астана, 2007. – 115 с.
3. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 512 с.
5. Рубцова И.В., Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. Оптимальная двигательная активность: Учебно - методическое пособие для вузов. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.
6. Сексенбаева С.С. Хронические заболевания в Казахстане// Казахстанский фармацевтический вестник. – 2013. – № 22.–17 – 19 с.
7. <http://www.vitaminov.net/rus-news-0-0-23346.html>
8. <http://yarmalysh.ru/novosti/deti-stalishskom-malopodvizhny>

Дене шынықтыру сабағында мектеп оқушыларына қазақ күресіндегі «қоян-қолтық» күресін үйрету.



Бекентаев Нуржан Кабыкенович, Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №18 мектеп-гимназиясы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Бұл әдістемелік мақалада ұлттық спорт ойындарының бір түрі қазақ күресінің ережесіндегі «қоян-қолтық» күресі туралы жазылған. Осы «қоян-қолтық» күресін оқу сабақ жүйесіне қолданумен қатар оның оқушыларға берер пайдасы қарастырылған. Бұл жұмыстың негізгі мақсат міндеті ұлттық спорт қазақ күресімен мектеп оқушыларын жақын таныстырып білім беру. Қазақ күресін өсіп келе жатқан жас ұрпаққа кеңінен насихаттау. Осы ұлттық спорт түрлерін кеңінен қолданып оқушылардың денсаулығын нығайту. Жас жеткіншектерді дәстүрлі спорт түрімен тәрбиелеп рухани байту болып табылады. Балаларды әдетін жаман дағдылардан сақтау.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша білім беру бағдарламасында ұлттық спорт түрлерін қолдану бағыты бар. Осы бағдарлама негізінде қазақ күресінің ережесін оқытып және «қоян-қолтық» күресінің айла-тәсілдерін оқу үдерісін ұйымдастыруды кезінде пайдалану қарастырылды. Бұл қарастырылған әдістемелік жұмыста мектепте мамық болмасада қазақ күресінен үзінді алып насихаттауға болатынын төменде жазып баяндаймын.

Қазақ халқының ерте заманнан қалыптасып сіңіскен спорт ойындарының бірі қазақ күресі. Өзге халықтардың күресіне қарағанда, басқаға ұқсамайтын өзіндік айырықшы ерекшеліктері бар. Бұрын қазақ күресі «күш атасын танымайды» деген түсінікпен салмағына, дәрежесіне, жасына қарамай өткізілген. Сондай-ақ, күрестің белгілі бір жүйедегі ережесіде болмаған. Сандықтан күреске түскендердің үлкен кішілігіне қарамаған. Алайда кез келген жарыс ережесіз болмайды. Жалпы қазақ күресінің ережесі бойынша алысқанда балуандар боз кілемде тік тұрып күреседі. Күрес ережесі бойынша балуандарға аяқтан ұстап, тізеге отырып және жатып күресуге тыйым салынған. Бұл дегеніміз адамды шы-

мыр, ерікті, үстем және қарсыласының алдында тізе бүкпейтіндей батырлыққа тәрбиелейді. Ел аузындағы «жатқанды ұрмайды» деген дана сөзін дәлелдеп тұр. Осы нақыл сөз қазақ күресінің таза адал күрес екенін айқындайды. Ендеше осы адал ұлттық спорт түрімен өсіп келе жатқан жас ұрпағымызды неге тәрбиелемеске.

Ұлттық ойындар ұлтқа тән қасиеттерді ғана тәрбиелеп қоймайды, ол білім алушыларды өз ұлтына, өз халқына деген ілтипатқа, оның ғасырлар бойы жасаған рухани, мәдени, тарихи, әдет-ғұрып, салт-санасын, дәстүрін қадірлеуге, оны мақтан тұтып, тілін, дінін, дәстүрін құрметтеуге үйретеді.

Халықтардың ұлттық ойындары алуан түрлі, сан қырлы, мазмұны бай, адам баласының сәбилік шағынан бастап, бүкіл өмірін тұтас қамтуға негізделіп жасалған. Бұл мемлекеттік тәрбие беру мекемелері мен халық жасаған, барлық мәдени іс-әрекеттерді өз бойына жинақтап, халыққа білім және тәрбие беру мәселесін шешудің құралы қызметін атқарады. Өйткені ұлт ойындары балалардың жас ерекшеліктеріне орайластырып жасалған. Баланың сәби шағынан бастап ер жетіп, азамат санатына қосылғанға дейінгі өмірін қамтып қана қоймайды, адамның бүкіл өмір бойғы жан серігіне айналады.

«Қоян-қолтық» күресінің негізгі ережелері

Белдесу кезеңінде әдіс қолдану жүйесі екі жақта да тең жағдайда болады. Белдесу қазақтың көне «қоян-қолтық» күресі. Жеңімпазды анықтауда күрес қосымша 3 (үш) минуттық уақытта аяқталады. Ол үшін қоян-қолтық белбеуден ұстасып күрес жалғастырады. Мына жағдайларда ғана, белдесу тоқтатылып, жеңімпаз анықталады:

- 1.Күрес үстінде бір балуан белбеуден қолын жіберіп қойса;
- 2.Тізесі тиіп кетсе;
- 3.Қарсыластың жасаған әдісіне құлап қалса;
- 4.Кілем шеңберінен қарсылас шығып кетсе;
- 5.Берілген уақытты балуандар тең түссе, оларды өлшеп салмағы сәл жеңілдеу балуанға жеңіс беріледі.

Қолдарымен белден қоян-қолтық ұстасу белдесудің негізгі шарты болып саналады. Белбеуден бірінші алып ұстайтын қызыл түсті белбеудегі болады.

Алайда мектепте бұл сайысқа қолайлы мамықтар бола қоймайды. Мамықты қажет етпей осы күресті ұйымдастыру жолын мынадай әдіспен өткізуге болады. Бұл әдіс мұғалімге ешқандай қиындық туғызбайды. «Қоян-қолтық» күресін өткізуге мынадай жағдайлар болса жетіп жатыр. Біріншіден спортзалда спорттық ойындарға арналып сызылған ортадағы шеңбер. Екіншіден қызыл және көк түсті екі белбеу.

Мектеп оқушыларының жас ерекшеліктерімен мамықтың жоқтығына орай «қоян-қолтық» күресіннің ережесін шамалы жұмсартып мынадай тәсілдермен ережені жеңілдету керек.

«Қоян-қолтық» күресінің негізгі ережелерінің жеңілдетілген түрі

Белдесу кезеңінде әдіс қолдану жүйесі екі жақта да тең жағдайда болады. Жеңімпазды анықтауда күрес 1-2 минуттық уақытта аяқталады. Ол үшін қоян-қолтық белбеуден ұстасып күрес жалғастырады. Мына жағдайда белдесу тоқтатылып, жеңімпаз анықталады:

- 1.Күрес үстінде бір балуан белбеуден қолын жіберіп қойса;
- 2.Тізесі тиіп кетсе;
- 3.Әдісті істеуге және құлатуға тыйм салынған;
4. Арналып сызылған ортадағы спортзал шеңберінен қарсылас шығып кетсе;
- 5.Берілген уақытты балуандар тең түссе, оларды өлшеп салмағы сәл жеңілдеу балуанға жеңіс беріледі.

Қолдарымен белден қоян-қолтық ұстасу белдесудің негізгі шарты болып саналады. Бел-



беуден бірінші алып ұстайтын қызыл белбеудегі оқушы балуан болады.

Ұйымдастыру жүйесі

Сабақ кезінде «қоян-қолтық» күресін ұйымдастырғанда, күні бұрын сабақ жаспары жасалады. Жоспарда сабақтың құрылымы толық көрсетіледі. Сайысты жекелей және командалық жүйеде өткізуге болады. Сайыс барысында жеңіліске ұшыраған оқушыларды жұбату сөздермен көңілдерін көтеру қажет. Мысалы; Нұржанның аяғы кішкене тайып кетті немесе ол байқамай қолын белбеуден шығарып алды, т.с.с. Әйтпесе жеңілген балалар командасының алдында қатты ұялмауы мүмкін. Сайыстың көңілді өтуін басты назарда ұстау керек. Сабақты жоспарлау барысында мынадай жағдайларды ескерген жөн;

- 1.Сабақ тақырыбын хабарлап ережені толық түсіндіру.
- 2.Жалпы дамыту жаттығуларын қозғалыста және бір орында өткізу.
- 3.Арнайы жаттығулар: белге және қол, аяқ, буындарын жақсылап қыздырып жаттықтыру қажет, екіден тұрғызып бірін-бірі кеудемен итеру әрекеті т.с.с. қимылдары қолданса болады.
- 4.Шамалас салмақтыларды іріктеп жұптау.
- 5.Ережені мұқият сақтап күресті өткізу.
- 6.Күресу барысында мұғалім оқушылардың дәл тұсында болуы қажет.

Төменде мектеп оқушылармен өткізілген сабақтың көріністері суреттермен берілген. Осы суреттерде жоғарыда айтылған әдістемелік ұсыныстардың қағидаларын толық қамтиды.

Балуан оқушы сайыс барысында қандай да бір жағдайға дайын болуы тиіс. Шапшаң шабуыл жасауға қас қағым сәтте даяр тұруы немесе қарсыласының күтпеген шабуылына тойтарыс

беруге әзір болуы керек. Тік тұрып белдескенде балуан оқушының денесі сәл еңкейіңкі аяқтары иық кеңдігіннен сәл алшақ тізесі аздап бүгіңкі болуы қажет. Аяқтардың бір-бірінен тым қашық тұруы оқушы балуанның әдіс қолдану ептілігін тежейді. Баста деген пәрменмен екі оқушы қимылды бір уақытта бастаулары керек, талап бұзылса ереже бұзылады. Екі балуанның бір уақытта қимылдағаны әділ және тиімді.

Ұстасқанда оқушы балуандар бірін-бірі баспен итеріп денеге тіреу жасауға болмайды. Екі оқушы балуанның да аттас беттері бір-біріне тиіп тұруы қажет. Аяқ қою, ұстасу, арақашықтық тұру қалпы бірдей болуы керек. Ешқайсысының тұру қалпы аяқ қою, ұстасу, арақашықтығы бірінен басым болмауын ерекеше қадағалаған жөн.

Балалардың жас ерекшеліктерімен сабақ жүргізгенде жасына қарай: жас жеткіншектер, жасөспірімдердің ағзасына түсетін жүктемені аса шеберлікпен реттеген жөн. Бұл арада мұғалімдер қауымы бүгінгі заманға сай анатомия мен физиология, психология, гигиена, биомеханикамен педагогиканың қол жеткен ғылыми жетістіктеріне арқа сүйеп отырып жұмыс жүргізулері аса маңызды.

Балалық шақ - адам ағзасының жан-жақты жетілуіне, дамуына мүмкіндік туғызатын ең тамаша кезең. Алайда осы кезеңдерде адам ағзасының жетілуіне сан түрлі жаттығу әрекет қимылдардың пайдасы зор. Дене шынықтыру



сабағы адам ағзасын жетілдірумен қатар, жүйке жүйесіне жағымды әсер тигізеді. Бұлшық еттерді нығайтып дамытады. Ағзада қоректік заттар алмасуын жақсартады. Бойда жиылған пайдасыз заттарды денеден бөлінуге көмектеседі, сөйтіп ағзаны нығайтып денсаулықты күшейтеді

Пайдаланылған әдебиеттер тізімдері

1. Б.Төтенай. Дене тәрбиесі. Оқулық - Астана 2008
2. Бауыржан Жаналин, Марат Жақыт, Биткозов Диханбай, Мамиев Нұрлан Бекентайұлы, Қасымханов Жұмақан Нұрқанұлы. Қазақ күресі ереже.
3. В.И.Гершун. Валеология здоровый образ жизни. Костанай 2009г.
- 4.Дөңбаев Әбіл Бекетұлы. Автореферат. Алматы 2010.
5. Қазақша күрес. Жарыс ережесі. Алматы: Туран. 2002.
6. Матушак П.Ф. Батыры на ковре. Алматы: Рауан, 1992.
7. Тәнікенов М.Т.Асқарбеков А.Қ. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. Алматы 2002 ж.

Қазақ ұлттық ойындары



Нурписова Светлана Балташев-на, Қамысты ауданының №2 орта мектебі, дене шанықтыру пәнінің мұғалімі .

Ойын – өсіп келе жатқан ұрпаққа білім мен тәрбие берудің ертеден қалыптасқан құралы. Тәрбиелік міндеттердің кең ауқымын шешу үшін арнайы ұйымдастырылған ойындар оқушыларды болашақ өмірдегі еңбек қызметіне даярлайды.

Қозғалыс ойындары дене тәрбиесінің маңызды құралы мен әдісі ретінде адамның бүкіл тіршілік-тұрмысында өзінің маңызын жоғалтпайды, тек олардың мазмұны мен өткізілуі әдістері өзгеріп отырады.

Ойындардың икемділікті, жылдамдықты, шапшаңдықты, күштілікті, ептілік пен тапқырлықты дамытудағы, қозғалыс үйлесімділігін жетілдірудегі маңызы аса зор. Бұл қабілет – қасиеттердің бәрі де ойын арқылы қалыптасады. Сондықтан бұрыннан белгілі және төменде беріліп отырған түрлі ойындарды дене тәрбиесі сабақтарында, үзілістерде, сабақтан тыс кездерде орынды пайдаланған жөн.

Ұлттық ойындарды оқу және тәрбие үрдісінде пайдаланудың өзектілігі. Қоғамымыздың іргетасын нығайту үшін бүгінгі жастарға үлгілі, өнегелі тәрбие беру - қазіргі міндеттердің бірі. Оқушыда жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) тәрбиелеу мақсатын халқымыздың мәдени рухани мұрасының, салт-дәстүрінің озық үлгілерін оның бойына дарыту арқылы жүзеге асыруға болады. Осымен байланысты бағдарлама халқымызға тән әдептілік, қонақжайлық, мейірімділік, т.б. сияқты қасиеттер, табиғатқа деген қарым-қатынасындағы біздің халыққа тән ерекшеліктер. Жас ұрпақ өз халқының мәдениетімен, асыл мұраларымен ұлттық әдебиеттер арқылы танысып келеді. Халық ойынды тәрбие құралы деп таныған. Ойынды сабақта қолдану оқушылардың ой-өрісін жетілдірумен бірге, өз халқының асыл мұраларын бойына сіңіріп, кейінгі ұрпаққа

жеткізе білу құралы. Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді. Ол тарихи даму барысындағы әлеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады. Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль атқарады. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен, қазақтың ұлттық ойындары: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ» т.б. 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 нәрсе. Ұлы педагог В.И.Сухомлинский: «Ойынсыз, музыкасыз, ертегісіз, творчествосыз, фантазиясыз толық мәніндегі ақыл-ой тәрбиесі болмайды», - дейді. Демек, шәкірттің ақыл-ойы, парасаты ұлттық салт-сананы сіңіру арқылы баии түседі. Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық, тәрбиелік маңызы арта түседі. 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 мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды. Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше еңбекке баулу сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтасытырып түсіндіру пән тақырыптарын тез, жылдам меңгеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі. Д.Хухлаеваның пікірінше, дене шынықтыру жаттығуларын ойынмен ұштастырған сәтте баланың тұрақты іс-әрекетке бейімділігінің қалыптасуы айқын сезіледі, сондықтан дене шынықтыру күнделікті қажеттілік болуымен

қатар денсаулықтың, шыдамдылық пен тез қимыл-әрекеттің символы болып табылады.

А.Құралбекұлы мен С.Әкімбайұлы жалпы білім беретін қазақ мектептерінің дене шынықтыру жүйесінде қазақ этнопедагогикасы материалдарына, оның ішінде халық шығармашылығы мен ұлттық ойындарды тиімді пайдаланудың ғылыми теориялық-әдістемелік негіздеріне сүйене отырып талдау жасаса, А.Айтпаеваның ғылыми еңбегінде орыс тілінде оқытатын мектептердің бастауыш сынып оқушыларын тәрбиелеу құралы ретінде қазақ халқының ойындарын пайдаланудың теориялық-әдістемелік негіздері жасалып, олардың тәрбиелік мүмкіндіктері айқындалған. Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде. Халық педагогикасының адам, отбасы, өскелең жас ұрпақты тәрбиелеу туралы арман-мақсаттарын, орныққан пікірлерін, ұсыныстарын қамтып көрсететін педагогикалық идеялар мен салт-дәстүрлері өткен мен қазіргінің арасындағы байланысты көрсетеді.

Ол тарихи даму барысындағы әлеуметтік мәні бар ақпаратта (білім, білік) т.б. жиналып, ұрпақтан ұрпаққа беріліп отырады. Ең алдымен, халық педагогикасы өскелең ұрпақтың еңбек пен өмір сүру бейнесінің негізі болып, оларды келешектегі қызметіне дайындайды. Біздің халықтық педагогикада еңбек тәрбиесі өте ертеден бастау алады. Ертеден келе жатқан еңбек тәрбиесінің әдіс-тәсілдер құралы, сөз жоқ, еңбек болып табылады.

Қазақтың ұлттық ойындары: Көкпар. Аударыспақ. Қыз қуу. Күрес. Мойын арқан. Теңге ілу. Алтын қабақ (жамбы ату). Асау үйрету. Ақ сүйек. Сақина салу. Тымпи. Бастаңғы. Ине жасырмақ. Алты бақан. Тоғыз құмалақ. Асық ойыны. Алтыбақан. Келесі терең ойды талап ететін, ойнасаң қызығына ешбір қанбайтын, халық даналығынан шыққан ойындардың бірі - «тоғызқұмалақ» ойыны. «Тоғызқұмалақ» - жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана сезімін дамытуға, тез арада дұрыс шешім жасай алуға, ұстамдылыққа, төзімділікке, сабырлыққа, көп еңбектенуге, терең ойлайға өзіндік септігін тигізеді.

**Бұл ойынға тосырқамай қараныз
Ойлауменен толығыды санаңыз
Өзінді өзін қазақпын деп санама
Бұл өнерді үйренбесе балаңыз**

Тоғызқұмалақ

Тоғызқұмалақ - қазақ халқының ертеден келе жатқан есеп ойыны. Өйткені, бұл ойын тақ сандар мен жұп сандардың өзара тартысына құралған. Бұл күндері оны арнаулы тақтада ойнайды. Тақтаның ойып жасалған он сегіз ұяшығы бар. Әрбір ойыншының тоғыз-тоғыздан отауы, құмалақ жинайтын бір-бірден қазаны болады. Отаулар тоғыз-тоғыздан қарама-қарсы түске боялып қойылады. Мысалы, қызыл мен

көк, ақ пен қара. Отаулардағы құмалақтардың барлығы да тоғыз-тоғыздан болады, яғни тақ сандар. Ойын осы тақ сандармен басталады. Ойыншы солдан оңға қарай кез келген отаудан бастап жүреді.

Тоғызқұмалақты «Қойшылар алгебрасы» деп те атайды. Себебі бұл ойынды алғашында өрісте қойларын жусатып жіберген қойшылар ойнайтын болған. Жерден ұя-шұңқырлар қазылып, құмалақпен ойналған бұл ойын қазір он сегіз отаудан және екі қазаннан тұратын арнайы тақтада жүз алпыс екі таспен ойналады.

Тоғызқұмалақ - бүгінгі күні дүние жүзіне танылған әлемдік мәдениеттің кез келген үлгілерімен бой теңестіре алатын 4 мың жылдық тарихы бар зияткерлік ойын, озық рухани мұра. Қазақ халқының ілкі тектерінен бастап, сақтар, ғұндар, көктүріктерден қазіргі күнге дейін жалғасып келе жатқан ұрпақтар үндестігінің рухани көрінісі. Сондықтан болса керек, ойынның дүниетанымдық ерекшеліктері, ережелері, нұсқалары зерттеушілерге халықтың рухани тұрмыс-тіршілігін білу үшін құнды этнографиялық қайнар көздердің ретінде таны-



лып келді. Осындай ұлттық мұраның мәнін бала бойына ұғындыру негізгі мақсат болып табылады.

Тоғызқұмалақ ойынын ойнауда - қазақтың ұлттық ойындарын құрметтеуді үйрете отырып, математикалық амалдарды қолданып, жазбаша және ауызша есептеу әдістері үйретіледі. Оқушыларды ойын күштеріне жауапкершілікпен қарап, терең есептеуге бейімдейді. Есте сақтау, ойлау қабілеттері дамиды. Тоғызқұмалақ - жас ұрпақты ұлттық қадыр-қасиетімізді қастерлей білуге тәрбиелейді.

Сабақта ұлттық ойынды ұтымды пайдаланса, алдымен еңбекке баулу және дене шынықтыру пәндерінде оқушылардың өз бетімен жұмыс жасау дағдыларын қалыптастыру шарттары теориялық тұрғыдан негізделсе, онда оқушылардың білімге деген құштарлығын арттыруға және халықтың асыл мұрасын бойына сіңіріп, ұлттық сананы қалыптастыруға болады.

Сонымен түйіндеп айтарымыз, қазақтың ұлттық ойындарының басқа халықтардың ұлттық ойындарынан айырмашылығы - оның шығу, пайда болу тегінің ерекшелігіне байланысты белгілі бір тәрбиелік мақсат бірлігін көздейтінінде.

О деятельности работы детской-юношеской спортивной школы №1 города Костаная

ДЮСШ №1 г. Костаная была образована в 1979 году в ведомстве областного отдела народного образования. Первым руководителем школы стал опытный специалист в области физической культуры и спорта Михаил Дмитриевич Дзензура. В 2000 году спортивная школа переведена в ведомство Управления физической культуры и спорта и эстафетная палочка по управлению Детско-юношеской спортивной школой №1 была передана Геннадию Степановичу Баранову, который на протяжении 10 лет работал над сохранением статуса «Лучшая спортивная школа области». В 2010 году директором школы назначен опытный и талантливый руководитель, профессионал своего дела – Владимир Владимирович Куликов.

Сейчас ДЮСШ №1 Управления физической культуры и спорта акимата Костанайской области располагает современным спортивным комплексом для проведения учебно-тренировочного процесса, в котором отлаженно функционируют плавательный бассейн, игровой зал, залы бокса, тяжелой атлетики и тренажерный зал.

На сегодняшний день в школе семь видов спорта: плавание, тяжелая атлетика, велоспорт, вольная борьба, пауэрлифтинг, гиревой спорт, гандбол.

В каждом отделении школы сложились традиции по проведению на самом высоком организационном уровне турниров, посвященных государственным праздникам, посвященных памяти тренеров и спортсменов. Для участия в таких турнирах в ДЮСШ №1, благодаря теплому и радушному приему, ежегодно с большим удовольствием приезжают спортсмены со всех уголков не только нашей страны, но и городов России, Узбекистана, Киргизстана. Традиционными стали такие мероприятия, как:

- Открытое первенство Казахстана на призы «Зимние каникулы», посвященное памяти первого директора СДЮШОР плавания Юрия Семикоз.
- Республиканский турнир по гандболу, посвященный памяти воспитанника ДЮСШ №1 - МС РК Алексея Каунова. Республиканская многодневная велогонка, посвященная памяти МСМК Валентина Бобылева.
- Открытый Кубок г.Костаная по пауэрлифтингу, посвященный Дню Независимости Республики Казахстан.
- Школьный кросс «Золотая осень», посвященный Дню Республики.
- Турнир по вольной борьбе, посвященный памяти основателя вольной борьбы в Казахстане - Петра Филипповича Матушача.

Для новичков спортивной школы тренерский коллектив ежегодно проводит красивый и торжественный праздник «Посвящение в юные спортсмены». На праздник приглашаются родители, тренеры, лучшие спортсмены школы, ко-

торые своими достижениями могут служить примером для самых юных учащихся. На празднике младшие учащиеся знакомятся с руководством школы, традициями проведения спортивных мероприятий, участвуют в «Веселых стартах», награждаются памятными открытками, сладкими призами и обещают с гордостью носить звание – воспитанник ДЮСШ №1. Для юных пловцов силами спортсменов, тренеров и родителей отделения плавания ежегодно проводится новогодний праздник на воде.

И, конечно же, не поспоришь с истиной: «Главный показатель работы спортивной школы – результат, достигнутый на спортивных соревнованиях!». А результаты в ДЮСШ №1 за 35 лет работы, безусловно, есть! В послужном списке школы немало знаменательных событий, большая коллекция высоких спортивных наград, целая плеяда талантливых спортсменов.

Сплоченный и дружный коллектив единомышленников ведет ежедневную творческую, кропотливую работу по воспитанию подрастающего поколения, по подготовке спортсменов высокого класса - спортивного резерва нашей страны.

Сборная команда учащихся школы достойно выступает в Чемпионате области по видам испытаний Президентских тестов физической подготовленности среди учащихся ДЮСШ Костанайской области: 2011 год – 2 место, 2012 год – 3 место, 2013 год – 2 место, 2014 год – 1 место.

По итогам рейтинга работы ДЮСШ области - ДЮСШ №1 среди областных школ занимает следующие позиции: 2010 год – 2 место, 2011 год – 3 место, 2012 год – 3 место, 2013 год – 1 место, 2014 год – 1 место.

Большое значение коллектив школы придает поддержке и развитию талантливых молодых спортсменов, которые уже сегодня серьезно заявили о себе на республиканской арене.

Самая главная достопримечательность школы это, конечно же, люди, которые здесь работали и которые работают в настоящее время, люди, стараниями которых в школе сложились и поддерживаются замечательные традиции по воспитанию юных спортсменов, проведению спортивно-массовых мероприятий, чествованию ведущих тренеров и спортсменов, традиции по обмену опытом между поколениями тренеров, между разными спортивными школами городов Казахстана, России и других дружественных стран!

На протяжении вот уже 35 лет коллектив помогает мальчишкам и девчонкам выбрать для себя правильную дорогу в жизни, ведь главная задача тренера заключается не только в том, чтобы вырастить чемпионов, а в первую в воспитании учеников хорошими людьми и достойными гражданами своей страны.



Лучшие воспитанники школы - участники международных соревнований.

спортсмен	звание	наименование соревнований	мес-то	год	страна	тренер
Конькобежный спорт						
Нурмухамбетова Анна	МСМК	Юниорский Чемпионат Мира	2	2011	Малайзия	Михайлуков В.
	МСМК	XXX Летние Олимпийские игры	5	2012	Англия	
Селезнев Евгений	МСМК	Юниорский Чемпионат Азии	5	2010	Узбекистан	Бурыкин А.
Гиревой спорт						
Фиалка Андрей	МСМК	Чемпионат Мира среди юниоров Чемпионат Мира среди юниоров	1 1	2007 2008	Украина Россия	Карпенко С.
Шарафутдинов Артем	МСМК	Чемпионат Мира	2	2007	Украина	
Хряпков Максим Алдыбаев Виктор	МСМК	Чемпионат Европы по гиревому спорту среди юношей 1996 г.р. и моложе	2	2014	Эстония	Комаров О.
Пауэрлифтинг						
Бурлакова Наталья	МСМК	Чемпионат Мира среди юниоров	2	2008	США	Шилов И.
Крюкова Екатерина	МСМК	Чемпионат Мира среди юниоров	2	2008	ЮАР	
Кувамбаев Залим	МСМК	Чемпионат Азии	1	2009	Индия Монголия	
Царенко Дмитрий	МС РК	Чемпионат Азии среди юниоров	2	2012	Индия	Сухачева Н.
Ступко Анна	МС РА	Чемпионат Азии среди девушек	1	2014	Киргизия	Царенко Д.
Велоспорт						
Головащенко Артем	МС РК	Международная велогонка	1	2006	Россия	Хатунцев Н.
		Чемпионат Азии (маунтин-байк)	7	2010	Корея	
		Чемпионат Азии	1	2012	Ливан	
Марухин Виталий	МС РК	Юниорский Чемпионат Мира		2011	Дания	
Лукьянов Дмитрий	МС РК	Кубок Мира трек		2012	Китай	
Ульянин Николай Пупина Марина	МСМК	Кубок Азии XIX Зимние Олимпийские игры	1	2012 2002	Иран США	Пастушенко П.
Легкая атлетика						
Борисов Валерий	МСМК	XXVIII Летние Олимпийские игры		2004	Италия Япония	Борзов В.
Масленко Марина	МСМК	XV Летние Азиатские игры	2	2006	Бруней	Чудновский Н.
Шахматы						
Костенко Петр	МС РК	Чемпионат Азии	3	2000	Китай	Кондрашев В.
Настольный теннис						
Данияров Гаип	МС РК	Центрально - Азиатские игры командный зачет	2	2003	Иран	Мусина Т.
Плавание						
Кузьмин Станислав	МСМК	XXIX Летние Олимпийские игры		2008	Китай	Некрицухин А.
		III Азиатские игры в закрытых помещениях	1	2009	Вьетнам	
Тимченко Анатолий	МСМК	Чемпионат Азии среди молодежи	1	2007	Индонезия	Горощенко С.
Русова Екатерина	МС РК	VII Возрастной Чемпионат Азии Летние Юношеские Олимпийские игры	1 23	2011 2014	Индонезия Китай	
Тяжелая атлетика						
Радионов Андрей	МСМК	Чемпионат мира среди студентов	2	2003	Италия	Пашков А.
Карасева Леся	МСМК	Юниорский Чемпионат Азии	3	2000	Корея	
Гиреева Ирина	МСМК	XXIX Летние Олимпийские игры	2	2008	Китай	Турсунов М.
Садуакасова Сауле	МСМК	Юниорский Чемпионат Азии	3	2009	Корея	
Досова Шолпан	МСМК	Юниорский Чемпионат Азии	3	2009	Корея	
Вольная борьба						
Джваридзе Леван	МС РК	Юниорский Чемпионат Мира по самбо	3	2009	Болгария	Заднепрянный И.
Щелчкова Анжела	МС РК	Юношеский Чемпионат Мира	2	2013	Монголия	
		Юношеский Чемпионат Азии	5	2013	Сербия	
Гандбол						
Капралова Кристина	МСМК	Юниорский Чемпионат Азии Азиатские игры	3	2011 2014	Япония Китай	Андрейчик В.
Удод Татьяна	МС РК	Юниорский Чемпионат Азии	3	2011	Япония	

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, В УСЛОВИЯХ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ №18



Сухомлин Андрей Николаевич, учитель физической культуры, ГУ «Школа-гимназия № 18 отдела образования города Костанай»

В своей статье автор освещает актуальные вопросы сохранения и применения здоровьесберегающих технологий на примере дифференцированного обучения учащихся на уроках физвоспитания в условиях инновационной деятельности школы-гимназии № 18. Данная технология разработана доктором педагогических наук Ишмухаметовым М. Г. Результативностью работы в данном направлении, автор считает активизацию самостоятельной деятельности учащихся, вовлечение большего количества детей в занятия массовым спортом. Данная технология на основе индивидуализации подхода позволяет учителю выявить одаренных учащихся и работать с ними углубленно в выбранном виде спорта.

В современных условиях необходимо осуществлять не просто индивидуальный подход к отдельным ученикам, а создавать оптимальные условия для плодотворного труда целых групп учащихся. В связи с этим возникает потребность в классификации школьников по группам, в зависимости от их данных для эффективной работы на уроке. Физическое развитие и физическая подготовленность являются закономерным итогом морфологических и функциональных изменений организма, отражением его физических качеств и способностей, которые претерпевают изменения в зависимости от генетических причин и условий жизни человека.

Под дифференцированным подходом на уроках физической культуры понимается специфический подход к каждой из выявленных групп учащихся в зависимости от их возможностей, который позволяет достигать оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, а также соответствующего объема знаний, умений и навыков. Работа по организации дифференцированного подхода осуществляется мною по системе, разработанной доктором педагогических наук Ишмухаметовым Мансуром Гумеровичем. Дифференцированный подход условно подразделяю на внутриклассный и внутришкольный.

В своей работе я использую некоторые приемы дифференцированного подхода на уро-

ках физической культуры:

1. Изучение индивидуальных особенностей учащихся:

-Пол.

-Возраст.

Данные медицинского обследования.

Показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью учащихся:

Распределение учащихся на группы.

Определение физических нагрузок.

Организационно-методические мероприятия.

3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

Выявление помощников и проведение с ними занятий.

Составление учебных карточек-заданий для групп учащихся.

Разработка дифференцированных домашних заданий.

Рассмотрим вышеперечисленные приемы более подробно: в программу изучения индивидуального физического развития учащихся включаются следующие показатели: длина тела стоя, масса тела, окружность грудной клетки.

Все антропологические измерения проводятся в сентябре и в мае. Ежегодно проводятся медицинские осмотры, где изучается состояние здоровья каждого ученика. Основываясь на полученных данных, мы совместно с медицинским работником школы определяем уровень физического развития каждого школьника. В соответствии с оценочными данными делим детей на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

В специальную группу включаются учащиеся, имеющие по состоянию здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия физкультурой

Для того чтобы педагогически правильно управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы в урок, реализовать дифференцированный подход в практической деятельности, мне необходимо, кроме учёта физического развития учащегося, осуществлять контроль за физической подготовленностью школьников. Для изучения физической подготовленности учащихся применяю контрольные тесты: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча-1 кг, кистевая динамометрия, бег 60 м., подтягивание. Результаты оцениваю по таблице оценок физической подготовленности учащихся.

По уровню физической подготовленности делю учащихся на три группы:

В группу "сильных" входят учащиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие высокий, выше среднего, средний уровень физического разви-

тия и высокий и выше среднего уровень физической подготовленности. Одним из непереносимых условий, предъявляемых к учащимся этой группы, является постоянное повышение физических нагрузок и требований к техническому выполнению физических упражнений.



Вторую группу (среднюю) составляют ученики основной медицинской группы с высоким, выше среднего, со средним уровнем физического развития и имеющие физическую подготовленность среднего уровня.



В третью (слабую) группу включаются учащиеся основной и подготовительной медицинской групп со средним, ниже среднего, низким уровнем физического развития и физической подготовленности ниже среднего и низкого уровня. Для них подбирается больше подводящих и подготовительных упражнений, исключаются упражнения, требующие интенсивных усилий, сложные по координации выполняемые с максимальной быстротой. При выполнении относительно лёгких упражнений по координации, точности и скорости реакции на гибкость учащимся этой группы даётся то же количество повторений, что и учащимся второй группы, а при более трудных упражнениях число повторений уменьшается на 5–20%. Для активизации самостоятельной деятельности из группы «сильных» выбираю себе помощников. Например, при проведении разминки (вводно-подготовительной части) помощников назначаю сам из числа более подготовленных учащихся, обладающих организаторскими способностями. В основной части занятия знаколю детей с теми упражнениями, которые планируются для изучения на предстоящем уроке, с методикой обучения, с приемами организации занятий, страховкой и т.п. Здесь реализуются общественные интересы учащихся. Во второй половине занятий удовлетворяются их личные интересы: они занимаются игровыми видами физических упражнений (баскетбол, волейбол, футбол) различными эстафетами, подвижными играми, выполняют упражнения для развития двигательных качеств, которые у них на недостаточно высоком уровне и т.д.

При осуществлении дифференцирован-

ного подхода важную роль играют учебные карточки-задания, они освобождают меня от многократных показов, повторных объяснений, уточнений, позволяют дифференцировать учебные задания, физическую нагрузку и больше внимания уделять индивидуальной работе с учениками. Ценность применения карточек-заданий заключается еще и в том, что такая работа способствует формированию у учеников навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями. К тому же учебные карточки могут служить средством управления процессом усвоения знаний, формирования двигательных умений, навыков.

Контроль и оценку знаний, умений и навыков на занятиях физической культуры использую для того, чтобы закрепить потребность учащихся в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать их к самосовершенствованию. Дифференцированный подход можно использовать не только на уроках, но и при выполнении домашних заданий.

– На первом этапе составляю домашние задания для групп учащихся. Упражнения для самостоятельных занятий подбираю в соответствии с учебным материалом, который изучается в данный период на уроках. В комплексы домашних заданий входят в основном общеразвивающие и специальные упражнения для развития двигательных качеств. Домашние задания составляю таким образом, чтобы они были доступны ученикам и соответствовали их подготовленности в домашних условиях, понятными, конкретными, легко запоминались и регулировались.

Используя результаты исследований учащихся, собственные наблюдения, в каждом классе я выявляю «спортивных звездочек». Таким детям я предлагаю заняться определёнными видами спорта в спортивных секциях при школе-гимназии № 18 (их у нас 5) или в ДЮСШ. При общем контингенте 813 учащихся, охват внешней спортивной кружковой и секционной работой составляет 78%. Администрацией школы-гимназии и лично директором Павличенко А.А. в последние годы много сделано для активизации занятий физической культурой и спортом, укрепления материально-технической базы учреждения: оборудована спортивная площадка для летних подвижных игр на свежем воздухе, ежегодно обновляется спортивный инвентарь.

Литература:

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. - 240 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Метод. пос. - М.: Терра-спорт, 2000. - 168 с.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
6. Ишмухаметов М.Г., Слищенко Г.М. К вопросу о дифференцированном физическом воспитании в экологически неблагоприятных районах г. Перми // Матер. IV Всероссий. науч.-практ. конф. «Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе». Т.1. Ч. 2. Пермь, 2001, с. 334-336.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ КАК ОСНОВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ



Хабибуллина Марина Александровна,
преподаватель специальных дисциплин, КГКП
«Рудненский социально-гуманитарный колледж
имени И.Алтынсарина»

Данная статья содержит практические рекомендации по развитию быстроты как основного физического качества на занятиях спортивными играми. Автор резюмирует свой практический опыт по развитию быстроты, которой следует постоянно уделять внимание на тренировках. Теоретическое обоснование необходимости развития быстроты подкреплено комплексом упражнений, которые будут интересны учителям и тренерам школ и ДЮСШ.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, быстрота, практика работы, упражнения для развития скорости

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физиче-

ских способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых и тяжелых нападающих. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

Практика работы с баскетболистами показывает, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Необходимо только следить, чтобы во время упражнений с таким весом скорость движения не снижалась. Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

Этот метод развития скоростных качеств, включает работу в зале с мячами и тренировки на стадионе.

В практике подготовки специалистов в колледже, на занятиях по спортивным играм используются следующие упражнения для развития скорости:

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин
2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой
3. Высокие старты на дистанцию 5 - 10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед
4. Низкие старты на дистанцию 5 - 10 м. Выполняются так же, как в упр. 3, но с ведением мяча
5. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5 - 10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости
6. То же, что и в упр. 5, на дистанции 50 - 100 м - для развития двигательной скорости.

Выполняется на время

7. Бег на дистанцию 30 - 40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

8. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию

9. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча

10. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей

11. Бег с выносом прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

12. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.

13. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.

14. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3 - 4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4 - 5 м. Дистанция до 100 м.

15. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

16. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция от 30 до 50 м.

17. «Бег за мячом» Учитель бросает мяч вперед (катя по полу), игрок выполняет рывок за мячом.

18. Бег на месте, с продвижением вперед, с преодолением сопротивления резинового жгута привязанного за пояс и гимнастическую лестницу.

19. Бег на дистанцию 30 метров, стараясь пройти его за наименьшее количество шагов.

Литература

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. - М., Физкультура и Спорт, 1997.

2. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М., Физкультура и спорт, 1964.

3. Литвинов Е.Н, Любомирский Л. Е, Мейсон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. Москва 1984г.

СОЗДАНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ ШКОЛЫ СПОРТИВНОЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЗОНЫ, КАК ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СЕЛЬСКИХ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ



Кулешова Любовь Александровна, заместитель директора по НМР, учитель физической культуры, КГУ «Докучаевская школа отдела образования акимата Алтынсаринского района».

Во многих селах в силу ряда причин социального и экономического характера физкультурно-спортивная работа во внеурочное время отсутствует. При этом большинство опрошенных сельских подростков хотят заниматься различными видами спорта.

Возникает острая необходимость установки оригинальных, многофункциональных, мало затратных дополнительных спортивных сооружений, с целью создания условий для физического развития обучающихся школы и молодежи.

Чтобы создать условия для вовлечения подростков и молодежи села в массовые занятия физкультурой и спортом, педагогами нашей школы совместно с учениками был разработан социальный проект «Свалкам – НЕТ, здоровью – ДА!», который направлен на создание на территории школы из бросового материала эффективной многофункциональной спортивной зоны для привлечения детей, подростков и молодежи села к систематическим занятиям физической культурой и спортом на свежем воздухе в любое время года. Запланирован ремонт, изготовление и установка спортивных снарядов на полосе препятствий. В осуществлении запланированных работ в рамках проекта участвуют ребята, родители, коллектив школы, социум села. В наших климатических условиях на ней можно эффективно заниматься с мая до октября, т.е. до шести месяцев в году.

Собрав отслужившие срок автопокрышки, можно изготовить из них разные спортивные снаряды и тренажеры. Сама резина протектора вместе с металлокордным кольцом — уже

готовый упругий элемент (сопротивляющийся сжатию и растяжению), что подойдет для разнообразных пружинистых устройств, например, ручного и ножного эспандеров.

Для предлагаемой многофункциональной спортивной зоны, рассчитанной для занятий, как подростков, так и взрослых, достаточно лишь небольшой свободной площадки, на которой можно установить 8 – 15 разнообразных снарядов, изготовленных самостоятельно из недефицитных материалов (отработавших автопокрышек, демонтированных металлических труб, рельсов, бетонных стоек, обрезков тросов). В такой зоне, снаряды предпочтительнее размещать компактно, что повысит эффективность занятий и избавит прилегающую территорию от излишнего вытаптывания. Вокруг площадки желательно посадить живую изгородь из деревьев и кустарников, что создаст дополнительные удобства для занятий, а зелень окажет положительное психологическое влияние на занимающихся, защитит от солнца, ветра и пыли. Проектирование и моделирование конструкции проводится в настоящее время в рамках исследовательских работ учащихся под руководством учителей технологии и физической культуры.

Основные работы по сборке и установке оборудования будут производиться в летнее время – период функционирования районного летнего палаточного оздоровительного лагеря для детей и подростков. Сварочные и монтажные работы, в целях безопасности, будут производить взрослые-волонтеры и специалисты. Планируется установка 10-15 объектов спортивного, игрового оборудования из автопокрышек. (рис. 1)

школьной территории, где ученики проводят много времени. Поэтому компактное размещение на ней всех объектов (беговых дорожек, площадок для игры в волейбол или баскетбол, шведских стенок) является очень важным и необходимым элементом.

Планируемые результаты проекта:

- создание эффективной многофункциональной зоны для круглогодичных занятий на свежем воздухе на территории школы;
- утверждение среди подростков и молодежи, детских социальных учреждений принципов здорового образа жизни;
- увеличение числа воспитанников реально занимающихся физкультурой и спортом и, как результат, снижение уровня заболеваемости;
- снижение числа правонарушений среди подрастающего поколения;
- формирование у молодежи гражданской позиции.

В условиях современного общества физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность невозможны без специального материально-технического оснащения.

Из всего многообразия факторов (научные, методические, гигиенические и др.) именно материальные оказывают самое большое влияние на физкультурно-спортивную активность социума и популяризацию физической культуры и спорта среди молодежи, формированию у нее здорового образа жизни.

В итоге можно констатировать, что существующая система физического развития не обеспечивает должного уровня состояния здоровья и развития основных двигательных качеств. Это

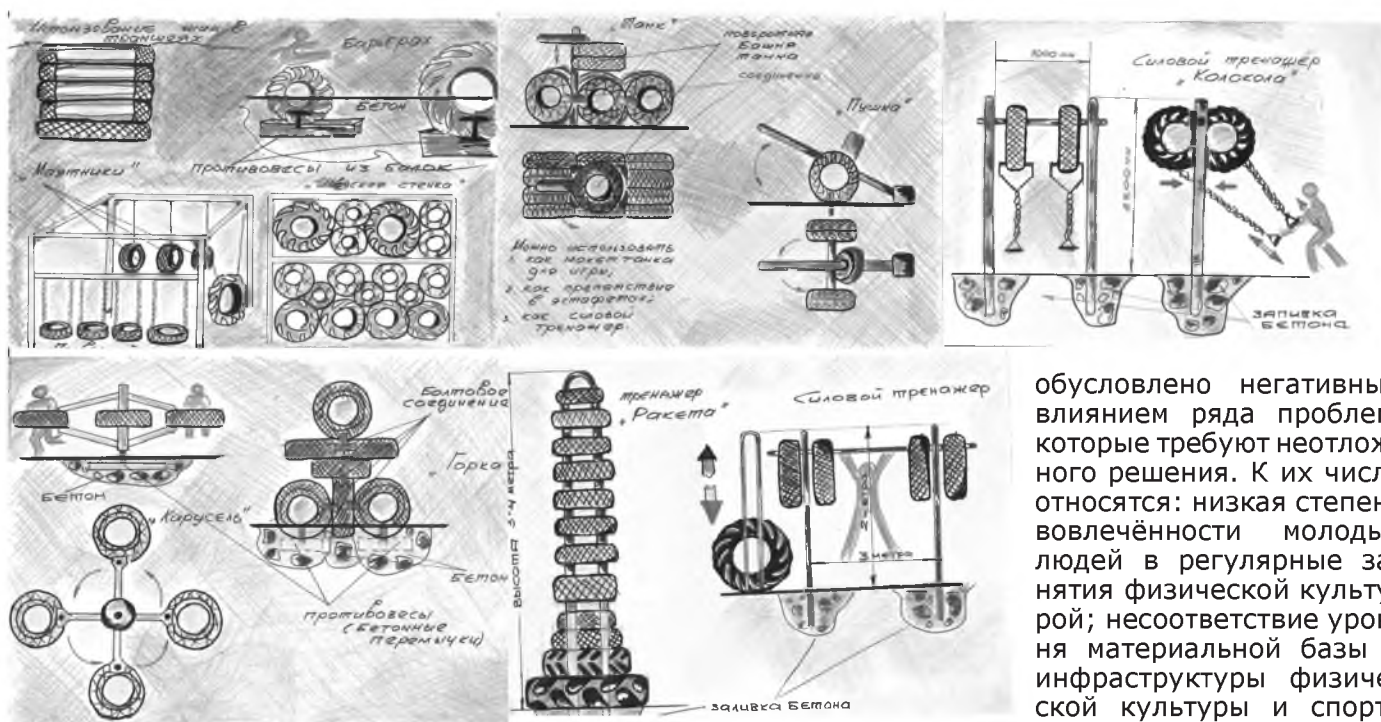


Рисунок 1. Тренажеры и спортивные снаряды, для установки на спортивной площадке.

Спортивная площадка – это важная часть

обусловлено негативным влиянием ряда проблем, которые требуют неотложного решения. К их числу относятся: низкая степень вовлеченности молодых людей в регулярные занятия физической культурой; несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта; высокая степень морального и физического износа материальной базы физкультурно-спортивных учреждений.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЕ



Оруджов Намик Иман оглы, учитель физической культуры, ГУ «Фрунзенская средняя школа отдела образования акимата Камыстинского района»

В структуре сети общеобразовательных учреждений любого региона особое место нужно выделить организациям образования, которые используют идеи разновозрастного обучения в своей работе – это малокомплектные сельские школы. По определению «малокомплектная школа» – это школа, которая имеет маленькую комплектацию, то есть малое количество учащихся, а также совмещенные классы. Несмотря на известные недостатки, наличие таких школ в системе образования считается обязательным, поскольку они являются важным социальным фактором – одним из условий существования сел. Наличие малокомплектных школ стало нормальным явлением для села.

Малокомплектность подразумевает объединение учащихся двух, трёх классов в один класс – комплект. Это одно из основных обстоятельств, определяющее специфику построения содержания и форм организации учебно – воспитательного процесса. Без сомнения она отличается от организации учебного процесса в обычном классе. Малокомплектные школы порождают большие педагогические проблемы. На мой взгляд, одна из самых главных трудностей, с которой встречаются учителя – это отсутствие чётких методических рекомендаций по построению и проведению урока в данных условиях, тем более уроков физической культуры. Я являюсь учителем физической культуры, и если рассмотреть уже имеющиеся статьи и наработки по вопросу преподавания в малокомплектной школе то, можно найти работы об общих проблемах малокомплектной школы, о преподавании предметов естественно-математического и общественно-гуманитарного цикла, но очень мало работ по преподаванию физической культуры в малокомплектной школе.

Поэтому приходится искать, пробовать, отбирать методы и приёмы самостоятельно. Технология обучения в малокомплектных классах по всем предметам учебного плана строится на основе создания условий разновозрастного взаимодействия и опирается на следующие принципы:

1. Интеграция и дифференциация задач, содержания, средств обучения учащихся разного возраста.
2. Делегирование старшим учащимся ряда педагогических функций, а именно контроль, объяснение нового материала, помощь младшим в преодолении учебных трудностей.
3. Взаимообучение.
4. Регулирование взаимодействия учащихся разного возраста.

В организации работы малокомплектной школы имеется много отрицательных моментов. Материальная база в таких школах, в большинстве не соответствует требованиям и не обеспечивает нормальных условий для уроков физической культуры: отсутствуют спортивные залы, нехватка спортивного инвентаря и т.д.

От того, как учитель решает возникающие многочисленные проблемы, опираясь на практику работы, учитывает нужды преподаваемого предмета, как сумеет поставить урочную и внеклассную физкультурно-оздоровительную работу в школе, зависит престиж предмета и формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у школьников. В малокомплектной школе учитель должен уметь быстро и четко перестраиваться на работу с разными классами. Уроки физической культуры целесообразно строить на однотемном программном содержании. Для этого необходимо провести корректировку календарно-тематического планирования, чтобы наиболее сопоставить разделы предмета, в связи с чем необходимо рационально распределить часы вариативной части и в нашем случае, при отсутствии возможности проводить занятия по плаванию, часы плавания. Но возможны и другие варианты построения уроков, особенно при повторении пройденного на предыдущих занятиях, при разучивании нового материала и т. д.

Одним из путей повышения интенсивности, эффективности и эмоциональности учебного процесса является разновозрастное обучение, которое предполагает совместную деятельность детей разных классов по решению частных, в зависимости от возраста, и общих для всех задач. Проблема игровой и соревновательной деятельности на уроке решается через воспитание помощников из старших ребят, делегирование им ряда педагогических функций. Воспитательный потенциал разновозрастного обучения позволяет старшим помогать, а младшим подтяги-

ваться, видя зону своего ближайшего развития. При разновозрастном обучении активнее идет развитие организаторских способностей детей и самостоятельности, предоставляется возможность успешнее вести опережающее обучение и применять лично ориентированный подход. Осуществляя дифференцированный подход в обучении учащихся разного возраста, необходимо более сложные задания предлагать старшим детям, а упрощенный вариант тех же заданий – младшим школьникам в соответствии с программой каждого класса. Соответственно предъявляются и требования к технике выполняемых упражнений.

При подготовке к уроку очень важно подобрать соответствующий программный материал для всех трех частей урока: подготовительной, основной и заключительной. Сначала подбирается материал для основной части, так как именно в ней решаются ведущие учебные задачи, а затем для вводной и заключительной. Программы по предмету «Физическая культура» состоят из следующих разделов: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка» и «Легкая атлетика». В каждый раздел включены однотипные для всех трех классов упражнения и игры, но с различной сложностью и дозировкой их выполнения. При подготовке к уроку необходимо подобрать соответствующий программный материал и дифференцировать его по классам. При выборе материала для основной части урока необходимо учитывать, что в этой части урока, как правило, изучается новый материал и проводятся упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения.



Отдельные разделы программы выполняются последовательно на протяжении ряда уроков. Такая система прохождения программного материала обеспечивает наибольший успех в обучении тому или иному двигательному умению и закреплению его в прочный навык. В основную часть можно включить и общеразвивающие упражнения. Комплекс обычно составляется из 7-8 упражнений в следующем порядке: 1 — на осанку, 2 - работа мышц плечевого пояса, 3- наклоны, 4 -махи ногами, 5— приседание, 6 — прыжки на месте, 7 — ходьба на месте.

При подборе материала для совместных занятий с учениками разного возраста существенное внимание следует уделить сложности и дозировке упражнений. Это имеет решающее значение, потому что с увеличением сложности

и числа повторений повышается физическая нагрузка.

Для того чтобы увеличить плотность урока при одновременном проведении занятий с учениками всех классов подбирает такие упражнения, которые выполняются под одинаковый счет.

Увеличивает плотность уроков и применение карточек-заданий для самостоятельной работы учеников, а также использование информационной компьютерной технологии (ИКТ) в процессе урока. Применение ИКТ позволяет повысить мотивацию учащихся к предмету, расширить кругозор учащихся, экономит время на объяснении нового материала и заданий этапов урока.

От содержания основной части урока бу-



дет зависеть выбор материала для вводной и заключительной частей.

В водной части урока проводятся построения и перестроения, повороты на месте, бег, ходьба, т. е. те виды упражнений, которые «разогревают» учеников и подготавливают их к выполнению более сложных видов программы.

Заключительная часть урока - приведение организма детей в относительное, спокойное состояние. Во всех частях урока при решении поставленных задач важно осуществить обучение в соответствии с требованиями школьной программы и возможностями учащихся каждого класса, то есть дифференцированно. При проведении уроков физической культуры необходимо соблюдать правила безопасности для предупреждения травм.

Эффективность уроков физической культуры в большой степени зависит от умения максимально использовать все возможности, которыми располагает школа, и от четкой организации и проведения занятий.

Список литературы:

1. Интернет ресурс: <https://ru.wikipedia.org>
2. Интернет ресурс: <http://vsa.kaznpu.kz>
3. Справочник руководителя, № 5, 12 – 2013 год; № 3,6 – 2014 год
4. Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов уровня основного среднего образования, утвержденная Приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 3 апреля 2013 года № 115.

Применение нетрадиционных форм обучения на уроках физического воспитания



Карина Айгуль Касымкановна, преподаватель спецдисциплин КГКП «Костанайский индустриально – Педагогический колледж».

Кардинальные изменения, происходящие в жизни общества, выдвигают принципиально новые задачи перед системой образования, которое однозначно признало приоритет прав личности школьника. Совершенно очевидно, что улучшение здоровья детского населения напрямую связано с поиском средств физического воздействия, отвечающим психофизиологическим особенностям детей. Сегодня основным звеном системы физического воспитания в нашей стране является базовая физическая культура, а важнейшей ее формой — школьная, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач физического воспитания в виде учебных занятий. Уроки физической культуры обязательны для всех учащихся, их содержание определяется государственной учебной программой.

Однако существующая ныне программа строго регламентирует все виды, средства и методы физического воспитания и, к сожалению, создает слишком обычный процесс проведения занятий, что противоречит естественным потребностям школьников, не учитывает состояние здоровья учащихся и приходящую в негодность материально-техническую базу большинства школ. Изучая педагогическую литературу, можно прийти к выводу, что большинство методик, используемых в физическом воспитании, направлены на развитие либо так называемых «остающих двигательных качеств» (Кадетова А.В., 1989; Никитин И.В. и др.), либо на комплексное развитие.

Основными задачами, которые поставлены перед учителем физического воспитания, являются:

1. добиться, чтобы каждый учащийся не только хорошо знал, но и хорошо понимал свои действия при занятиях физической культурой

(Что делать? Зачем делать? Как делать?);

2. используя индивидуальный и дифференцированный подход на уроках и во внеурочное время, способствовать развитию основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств каждого школьника;

3. постоянно анализировать работу своей школы по физическому воспитанию детей; совместно с родителями учащихся побуждать детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, в том числе самостоятельно.

Одним из показателей физического здоровья обучающего является степень гибкости, поэтому тренировка гибкости представляется учителю одним из ведущих направлений формирования физического здоровья обучающегося. Этот фактор нельзя не учитывать в системе здоровьесберегающих технологий.

Есть несколько наиболее распространенных определений гибкости.

Гибкость - это суммарная подвижность в суставах всего тела, а применительно к отдельным суставам точнее говорить о подвижности, а не о гибкости, например, «подвижность в плечевых суставах», «подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

М.Д.Альтер определяет гибкость как способность человека выполнять движения с большой амплитудой [1]. По Л.П. Матвееву – это «свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела». Ю.Ф. Курамшин определяет гибкость как «комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга».

К одной из тщательно разработанных фитнес-систем, получивших широкое распространение в европейских клубах и спортивных секциях, на оздоровительных площадках и специальных занятиях, относится стретчинг.

Упражнения стретчинга используют:

- в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок.
- в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок.
- в заключительной части занятия как

средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия боли и предотвращения судорог

Во время стретчинга идёт целенаправленное воздействие на мышцы, чтобы получить локальный, но значительный по величине тренирующий эффект.

Обычно используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика.

При планировании нагрузок на занятия основываюсь на дидактических принципах физического воспитания. Наибольшее внимание уделяю на принцип непрерывности нагрузок. Суть его заключается в том, чтобы обеспечить взаимодействие тренировочных эффектов смежных занятий, поскольку при значительных перерывах между ними такого взаимодействия не будет.

Занятия стретчингом проводятся на каждом уроке 4–8 минут.

Управление физической нагрузкой при выполнении упражнений стретчинга, контроль за направленностью нагрузки, как предлагает В.М. Зациорский, осуществляется по пяти компонентам (Спортивная метрология 1982: 206):

- продолжительность упражнения;
- интенсивность упражнения (скорость, мощность);
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз отдыха другими видами деятельности); число повторений упражнений.

Сущность стретчинга.

Стретчинг (от англ. «stretching» - растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы.

Долгосрочные эффекты стретчинга:
Главный эффект – расслабление. Многие люди

страдают от излишнего напряжения мышц, что имеет массу отрицательных последствий. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

Улучшает гибкость: позволяет выполнять движения с большей амплитудой, улучшает осанку, координацию (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта.

Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза (преждевременное «старение» суставов и декальцинизация костей).

Можно выделить четыре вида стретчинга:
Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.

При тренировке на гибкость помните:

1. необходимо использовать безопасную позицию тела;
2. следите за правильной техникой выполнения упражнения;
3. растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
4. дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
5. выполнять стретчинг после разогрева мышц;

Вывод:

Подводя итоги работы за отчетный период можно отметить, что используя в учебном процессе урока новых структурных элементов, разнообразие применяемых средств, новых методических приемов по вовлечению учащихся в процесс развития двигательных качеств улучшились показатели физического развития, снизилась заболеваемость такими болезнями, как сколиоз, острые респираторные заболевания и др.

Список литературы.

1. Мейксон Г.Б. Учебное пособие «Физическая культура», 1998г.
- Решетников Н.В. Учебное пособие – «Физическая культура», 1998г
2. Шенк М. «Активный стретчинг» Изд: Фаир, 2008 г.
3. Мария Путкисто «Стретчинг. Метод глубокой растяжки» Изд: София, 2004 г.



Соревновательно-игровой метод на уроках физического воспитания для активации деятельности учащихся



Туманов Азамат Искалиевич, учитель физической культуры, КГУ «Чеховская средняя школа отдела образования акимата Сарыкольского района»

Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Хорошее физическое состояние – залог успешной учебы и плодотворной работы. Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают в формировании высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества, заряжают дух коллективизма, развивают умение жить и развиваться в современном обществе.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой «школой жизни». Ведь в спорте учащийся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому.

При этом поведение, знания и умения, личный пример учителя физической культуры становятся для школьников более значимыми ориентирами, чем наставления и задания. И мне, учителю физкультуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому начиная с 2011 года на своих уроках и внеклассных занятиях – спортивных секциях я применяю самый эффективный метод в физическом воспитании –

соревновательно-игровой.

Этот метод многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательно – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оцениваю двигательную активность ребенка на уроке). Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что я считаю немало важным в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно – игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

Теперь о том, как я это применяю на уроке. Каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Даю задание на перестроение по времени, кто быстрее по отделениям. Строевые и порядковые упражнения даю на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок).

Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются за качество выполнения. Здесь показ учителем обязательен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнования "на лучшее выполнение". Для этого использую следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети на-

глядно следят за выполнением упражнений друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока, обязательно даю упражнения в движении. Такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный



метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока нужно будет ребятам проявить скоростные качества, задание даю такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

В основной части урока идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Я считаю, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязательны (особенно, если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Я стараюсь так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок.

В заключительной части урока, после восстановительных упражнений. Предлагаю детям соревнование в теоретических знаниях. Например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке. Итак, я стараюсь оценить на уроке всех учащихся или их большинство. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

В Программу по физической культуре включено много подвижных казахских национальных игр, игр народов, проживающих на территории Казахстана, которые развивают чувство патриотизма и любви к своей Родине, к Казахстану, к её народу. Воспитание детей и юношей на народных играх с самого раннего возраста ис-

покон веков способствовало формированию правильного отношения к окружающей природе, к взаимоотношениям в обществе.

Конечно же, главным условием при проведении игр является сохранение техники безопасности.

Перед началом занятий преподаватель обязан проверить спортзал и инвентарь на предмет исправности и соответствия санитарно-гигиеническим нормам, произвести инструктаж среди учащихся на предмет безопасного поведения на уроках физической культуры, а также о порядке и последовательности проведения упражнений. Весь инвентарь и снаряды должны быть тщательно проверены, закреплены и подготовлены для использования. Инструктаж дополнительно проводится каждый раз, когда меняются условия проведения занятий, например, при переходе на зимние виды спорта или из спортивного зала на открытые площадки, а также на первых занятиях первой и третьей четверти.

Таким образом, применение соревновательного – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста.

Приобретенные знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий. Во внеурочное время работаю с учащимися по двум направлениям: осуществляю работу в спортивной секции, а также организационную и проведение общешкольных спортивных праздников. Организовано проходят Дни Здоровья, внутришкольные спартакиады, турпоходы, массовые пробеги. Традиционно проводятся турниры по футболу, настольному теннису, весёлые старты. Помимо этого вместе со своей семьёй участвовал в районном, а затем и в областном турнире «Мама, папа, я» спортивная семья».

Залицензировал курс «Спортивные игры» для 6 классов общеобразовательных школ. Курс разбит на блоки по играм баскетбол, лёгкая атлетика, лыжи, эстафеты.

Стараюсь привлечь к занятиям спортом как можно больше учащихся: в состав спортивной секции вольной борьбы входит 32 школьника. Неоднократно ставших победителями районных, областных, республиканских соревнований.

Особой гордостью считаю своих воспитанниц трехкратную чемпионку РК по женской борьбе Лауру Альмагамбетову, чемпионку и серебряного призера РК среди школьников Айслу Нурғалиеву.

Сам активно участвую в спортивных соревнованиях, так в 2012 году в районном турнире занял I место в президентском многоборье.

Являюсь участником и победителем профессиональных конкурсов:

- районный конкурс «Лучший учитель физической культуры» I место (2013 г);
- областной конкурс «Лучший учитель физической культуры» II место (2013 г).
- Республиканский конкурс «Инновационные технологии XXI века» II место (2013 г)

Принимал участие в работе семинара «Актуальные проблемы физического воспитания учащихся в Костанайской области и пути их решения».

Надеемся на успех...

С 24 января по 14 февраля 2015 года в испанском городе Гранада прошла XXVII зимняя Универсиада. В ходе Универсиады были проведены соревнования по 11 видам спорта, из которых восемь обязательных и три дополнительных.

Обязательные: биатлон, горнолыжный спорт, кёрлинг, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фигурное катание.

Необязательными видами спорта были выбраны: лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, фристайл.

Делегация Казахстана стала третьей в медальном зачете Универсиады-2015.

На турнире казахстанцы выиграли 11 медалей: пять золотых и шесть серебряных.

Отметим, что третья строчка на зимней Универсиаде – это наивысшее достижение

отечественной делегации на турнире за всю историю ее участия. Прежде самым лучшим достижением было седьмое место в 2005 году, когда казахстанцы выиграли четыре «золота», «серебро» и две «бронзы».

XXVIII Зимняя Всемирная студенческая Универсиада состоится с 28 января по 8 февраля 2017 г. в г.Алматы

В ходе Универсиады будут проведены соревнования по 13 видам спорта:

Биатлон, горнолыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фигурное катание, фристайл, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, шорт-трек. Нашу область спортсмену смогут представлять только в трех видах спорта. Это лыжные гонки, конькобежный спорт и шорт-трек.

Претенденты на участие во Всемирной студенческой Универсиаде уже сейчас ведут целенаправленную подготовку к соревнованиям.

В шорт-треке это – Мулдахметов Амир, Крестова Анастасия, Сулейменов Куандык.

В лыжных гонках – это Башмаков Наиль, Воробьев Александр, Ковалев Владислав, Варфоломеева Анна, Саркисова Кристина.

В конькобежном спорте – это Бегимбетов Руслан, Курочка Денис, Чадова Валерия, Баубакова Светлана, Аккуленко Жанна.

Немного из истории студенческого спорта.

Универсиада — международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU). Название «Универсиада» происходит от слов «Университет» и «Олимпиада». Часто упоминается, как «Всемирные студенческие игры» и «Всемирные университетские игры».

Каждые два года проводятся летние и зимние универсиады. История студенческого спорта началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные университетские игры в Париже.

Требования к участникам

Все участники соревнований должны удовлетворять следующим требованиям:

а) быть гражданином страны, которую они представляют;

1995	<u>XVII</u>	<u>Хака</u>	 <u>Испания</u>
1997	<u>XVIII</u>	<u>Муджу</u>	 <u>Республика Корея</u>
1999	<u>XIX</u>	<u>Попрад</u>	 <u>Словакия</u>
2001	<u>XX</u>	<u>Закопане</u>	 <u>Польша</u>
2003	<u>XXI</u>	<u>Тарвизио</u>	 <u>Италия</u>
2005	<u>XXII</u>	<u>Инсбрук / Зеефельд</u>	 <u>Австрия</u>
2007	<u>XXIII</u>	<u>Турин</u>	 <u>Италия</u>
2009	<u>XXIV</u>	<u>Харбин</u>	 <u>КНР</u>
2011	<u>XXV</u>	<u>Эрзурум</u>	 <u>Турция</u>
2013	<u>XXVI</u>	<u>Трентино</u>	 <u>Италия</u>
2015	<u>XXVII</u>	<u>Осерлье, Штрбске-Плесо</u>	 <u>Словакия</u>
2017	<u>XXVIII</u>	<u>Алма-Ата</u>	 <u>Казахстан</u>
2019	<u>XXIX</u>	<u>Красноярск</u>	 <u>Россия</u>

б) быть не моложе 17 и не старше 28 лет на 1 января года проведения соревнований.

в) быть действующим студентом учебного заведения.

Места проведения Зимних Универсиад с 1995 г.

Начиная с 1995 года, получив независимость, наша Республика Казахстан, принимает активное участие во Всемирных студенческих играх.

От Кустанайской области в лыжных гонках чемпионом Всемирной студенческой Универсиады в 2007 г. стал студент КИНЭУ Кондрышев Андрей, Мастер спорта Международного класса.

В 2013 г. золото Универсиады досталось Осиповой Татьяне и в 2015 году серебряную медаль Универсиады в эстафетной гонке 4x10 км. завоевал Бондаренко Евгений, оба представители КГУ имени А.Байтурсынова.

Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги

Шаги, которые необходимо предпринять для обучения лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

«Встаём на лыжи»

Шаг первый: Изучение техники безопасности. Очень важно научить детей соблюдать правила техники безопасности в помещении и на лыжне.

1. Строго выполнять все указания учителя.
2. По лыжной базе не бегать, не шуметь.
3. Вынимая инвентарь из стеллажей, лыжи и палки держать только в вертикальном положении.
4. По лыжной трассе двигаться, строго, по направлению лыжни.
5. Во время падений, сгруппироваться и сесть на бедро, если ноги запутались, лечь на спину, поднять ноги вверх, распутать их и встать через бедро.
6. С собой иметь сменные сухие носки, перчатки, шапочку, футболку.
7. Беречь инвентарь от поломок.
8. Инвентарь в чистом виде ставить на своё место.



(фото правильного переноса лыж и пережат на спину после падения)

Шаг второй: Подготовка инвентаря. Для использования классических ходов, необходимо смазать лыжи. Лучше всего для начинающих лыжников подходят мази «Висти». На каждой упаковке указан температурный режим. Мазь ложится тонким слоем на колодку лыжи – от пятки ботинка вверх, в среднем 50 см. И затем растирается пробкой, для того чтобы мазь быстро не сошла с лыж. Если урок проходит коньковым ходом,



то лыжи смазывать не надо. Чтобы снять мазь с лыжи, необходим пластиковый скребок. (фото комплекта мазей, лыжная пробка и пластиковый скребок)

Шаг третий: Обучение стойки лыжника.

Основная стойка лыжника-гонщика:

1. Ноги ставятся на ширине плеч; 2. Плечи слегка наклонены вперед;
3. Колени согнуты так, чтобы сверху было видно половину стопы;
4. Руки свободно двигаются вперед, назад;
5. Шея держится ровно, без наклонов головы вперед, назад, влево или вправо.

В первую очередь ученика необходимо научить пристёгивать ботинки к лыжам и правильно

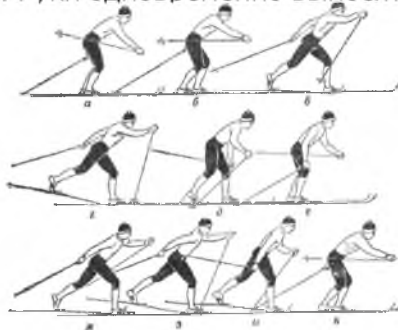
вдевать кисти рук в темляки на ручках палок. Для этого нужно снизу просунуть кисть в расправленный темляк и обхватить ручку палки сверху.

Шаг четвёртый: Передвижение на лыжах классическими ходами. Есть три основных способа передвижения на лыжах классическими ходами.

1. Попеременный двухшажный ход: это самый естественный стиль передвижения на лыжах. Поочередными движениями рук и ног, как показано на картинке. С шагом левой ноги вперед, выносятся правая палка, одновременно делается толчок левой рукой и правой ногой. Тяжесть тела переносится на левую ногу. И тоже самое движение делается другой ногой и рукой. Самое главное в любом передвижении на лыжах – это одноопорное скольжение на ноге, плюс подсед, толчок и прокат.

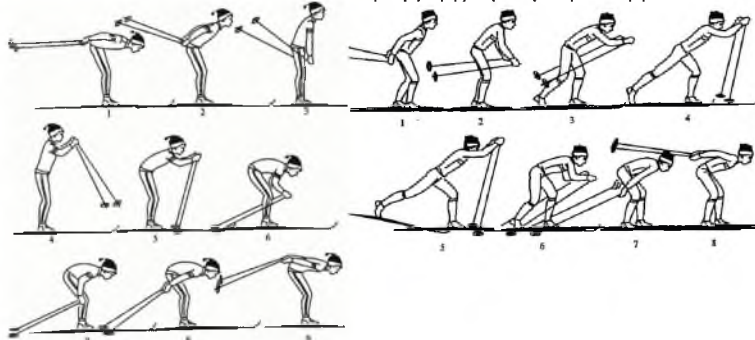
(на 1 рисунке правильные фазы скольжения на лыжах, а на фото, дети допускают самую распространенную ошибку – двухопорного скольжения)

2. Одновременный бесшажный ход: используется при хорошем скольжении лыж или под уклон. Руки одновременно выносятся вперед,



вверх до уровня носа, лапки палок ставятся возле носка ботинка. И резким, сильным отталкиванием руками, туловище наклоняется до горизонтального положения, как показано на 1 рисунке.

3. Одновременно одношажный ход: этот стиль очень схож с предыдущим, при одно-



временном отталкивании руками, дополнительно подключается поочередный толчок одной ногой и шаг вперед другой ногой для более быстрого передвижения на лыжах, как показано на втором рисунке.

Продолжение следует... контактный телефон: 53-34-30