

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 ИЮНЯ 2015 ГОД



№ 2 (9)

«Методы физическо-го воспитания»

с. 4

«Электронное сопровождение на уроках физической культуры»



с. 6

«Организация и проведение общего спортивно-двигательного теста на уроках физической культуры»



с. 16

«Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги»



с. 26



добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ



Календарь событий РЦФК 1 апреля - 31 июня 2015 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

ОБЛАСТНАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

1.04.2015

БАСКЕТБОЛ (юноши, финал)

8 - 10.04.2015

БАСКЕТБОЛ (девушки, финал)

14 - 16.04.2015

ВОЛЕЙБОЛ (девушки, юноши, финал)

18 - 20.04.2015

ДЗЮДО

24 - 26.04.2015

ҚАЗАҚ КҮРЕСІ

4-6.05.2015

ФУТБОЛ (финал)

14-16.05.2015

ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

19-21.05.2015

ЛЕТНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

15-17.05.2015

ОТКРЫТЫЙ ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ГИРЕВОМУ
СПОРТУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЯЩЕННЫЙ
70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ВОЙНЕ

22-24.05.2015

ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ "СОСА-COLA БЫЛҒАРЫ
ДОП"

29-31.05.2015

СОРЕВОВАНИЯ ПО САМБО ПОСВЯЩЕННЫЕ
СУЛТАНУ БАЙМАГАМБЕТОВУ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

8-9.04.2015

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР «ТЕСТЫ ПЕРВОГО
ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАНА -
ЛИДЕРА НАЦИИ»

13-15.05.2015

ОБЛАСТНОЙ ЕЖЕГОДНЫЙ КОНКУРС
"ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ 2015 ГОДА"

31.06.2015

ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ЖУРНАЛА "ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ"

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

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 PhD.

Бимурзина Л.А.,

руководитель методического отдела регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.

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

СПОРТИВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ / СПОРТ ТЕРМИНОЛОГИЯ

4 **Н.Д.Ирханова.** Методы физического воспитания

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТИ

6 **С.Н.Андреева.** Электронное сопровождение на уроках физической культуры

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

8 **Е.Н.Иванов.** Военно спортивная эстафета посвященная дню «Гражданской обороны»

ВETERАНЫ СПОРТА / СПОРТ АРДАГЕРЛЕРІ

11 **А.Б.Жумагулов.** Школа бокса - школа жизни

ОПЫТ / ТӘЖІРІБЕ

12 **Р.Б.Шакенов.** Қозғалалы ойындарды ұйымдастыру және өткізу әдістемесі

13 **Ә.М.Сүлейменов.** Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі

РЕКОМЕНДУЕМ / ҰСЫНАМЫЗ

16 **И.В.Киреева.** Организация и проведение общего спортивно-двигательного теста на уроке физкультуры

СВОЙ ПОДХОД / ӨЗ КӨЗКАРАСЫ

18 **С.Д.Лоцман.** Фитбол на уроках физической культуры

ИТОГИ / ҚОРЫТЫНДЫ

20 Итоги конкурса «Лучший учитель ФК Костанайской области»

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

22 **С.Б.Шакиров.** Ашық сабақ. Дене шынықтыру сабақтарындағы тепе-теңдік жаттығулары

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

25 Итоги летней и зимней областной спартакиады среди школьников и учащихся колледжей 2015 года

ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ / УНИВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ

26 **О.Н.Селезнева.** Встаем на лыжи

Методы физического воспитания

Подготовила статью **Ирханова Наталья Дарябаевна**, главный специалист регионально-го центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: **специфические и общепедагогические.**

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) **методы строго регламентированного упражнения;**
- 2) **игровой метод;**
- 3) **соревновательный метод.**

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Методы строго регламентированного упражнения

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- 1) целостный метод;
- 2) расчлененно-конструктивный; 3) 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.

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

Расчлененно-конструктивный метод.

Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

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.

Методы воспитания физических качеств.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение; б) стандартное поточное упражнение.

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения.

Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

- а) переменное упражнение в циклических передвижениях;
- б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения.

Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

- а) прогрессирующее упражнение варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха;
- в) нисходящее упражнение.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздей-

ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Словесные методы

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

- **Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме.
- **Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.
- **Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т. д.
- **Беседа.** Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися. Разбор — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осу-

ществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

- **Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы.
- **Инструктирование** — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.
- **Комментарии и замечания.** Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.
- **Распоряжения, команды, указания** — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Методы обеспечения наглядности

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности;
- 2) методы опосредованной наглядности;
- 3) методы направленного прочувствования двигательного действия;
- 4) методы срочной информации. Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия. Непосредственный показ движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей и др.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

Методы срочной информации.

Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров.

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

Источник: <http://www.lifeinhockey.ru>

ЭЛЕКТРОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Андреева Светлана Николаевна, учитель физической культуры, ГУ «средняя школа №23 им.М.Козыбаева отдела образования города Костанай».

Одним из приоритетных направлений работы школы, в которой я работаю, является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. В своей профессиональной деятельности главной целью воспитания считаю обучение детей методам сохранения и укрепления своего здоровья. Важную роль при этом отвожу здоровьесберегающим образовательным технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни. Современное содержание преподавания физической культуры закономерно требует сегодня от учителя совершенствования средств, методов и форм обучения. Компьютерные технологии все шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных - необходимая потребность своевременного и будущего времени. В средней школе №23 компьютерные технологии мы используем на уроках физической культуры для повышения его качества. Он позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечить более полное освоение учебного материала, повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, личную заинтересованность каждого обучающегося в укреплении своего здоровья.

Используется компьютер, проектор и экран. Материал заранее готовится, создаются электронные презентации, которые позволяют создать представления у учащихся об изучаемом двигательном действии на уроке. Использование презентаций целесообразно на любом этапе изучения темы и на любом этапе урока. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что позволяет облегчить запоминание и усвоение изучаемого материала. Подача учебного материала в виде презентации сокращает время обучения, высвобождает дополнительные ресурсы урока.

В своей работе я применяю электронное сопровождение на всех этапах урока: в вводно-подготовительной, в основной и в заключительной части. В вводно-подготовительной части урока показываю презентации с комплексом общеразвивающих упражнений с наложением музыкального сопровождения, это существенно повышает эмоциональный настрой учащихся и стимулирует интерес к занятию. В основной части при изучении нового материала, использую электронные пособия по разделам программы. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники выполнения. Показ движений должен быть четким, с пояснением основных элементов. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии требуются большие усилия для какого-либо переучивания. Эту задачу можно решить через использование электронных пособий. Просмотр школьниками техники двигательных действий, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления, позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала. После демонстрации движений, целесообразно их апробировать практически на уроке. Так же можно остановиться на типичных ошибках, которые возникают при выполнении тех или иных упражнений. Детально разобрать их и определить пути исправления, если они все-таки возникнут. Такой урок нагляден, красочен, информативен, интерактивен, экономит время учителя и ученика. Электронное сопровождение эффективно и в заключительной части урока. Можно предлагать учащимся тесты для закрепления изученного материала. Компьютерные тесты могут содержать различные вопросы, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды конкретных участников тестирования. Тесты

используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даются варианты ответа.

Уроки, основанные на использовании информационных технологий, всегда увлекательны, содержательны и интересны ученикам. Электронное сопровождение можно с успехом применять и при внеклассной работе: различные презентации, видеоролики, изготовление слайд-шоу спортивной тематики для популяризации спорта. Внедрение информационно-коммуникативных технологий в образовательную среду позволяет повышать и стимулировать интерес учащихся, активизировать мыслительную деятельность и эффективность усвоения материала, индивидуализировать обучение, повышать скорость изложения и усвоения информации, а также вести экстренную коррекцию знаний.

В качестве примера применения электронного сопровождения на уроке физической культуры предлагаю комплекс общеразвивающих упражнений с мячом, который можно использовать в вводно-подготовительной части урока.

КОМПЛЕКС ОРУ С МЯЧОМ



Упражнение №1

И.П.-О.С., мяч внизу; 1- встать на носки с поворотом влево, мяч вверх; 2- И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.



Упражнение №2

И.П. – О.С., мяч впереди; 1- скрестное движение рук против часовой стрелки; 2 – то же по часовой стрелки.



Упражнение №3

И.П. – средняя стойка, мяч перед грудью в согнутых руках; 1- поворот туловища влево; 2- то же вправо; 3- левый локоть вверх, правый вниз; 4- правый локоть вверх, левый вниз.



Упражнение №4

И.П. – средняя стойка, мяч вверх; 1- наклон влево; 2 – И.П.; 3- 4 то же в другую сторону.



Упражнение №5

И.П. – О.С., мяч внизу; 1- 3 наклон вперед, прокатить мяч вокруг ног в правую сторону; 4- И.П.; 5-8 – то же в другую сторону.



Упражнение №6

И.П.- широкая стойка, мяч за головой; 1- присед на правой, мяч вперед; 2- И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.



Упражнение №7

И.П. – О.С., мяч вверх; 1- мах правой, мяч вперед; 2- И.П.; 3-4 – то же левой.



Упражнение №8

И.П.- стойка на коленях, мяч вверх; 1- сед на право; 2- И.П., 3-4 то же в другую сторону.



Упражнение №9

И.П.- упор сидя сзади на предплечьях, мяч зажат стопами; 1- согнуть колени; 2- И.П.



Упражнение №10

И.П. – широкая стойка, мяч между ног на полу; 1- прыжок ноги врозь через мяч правая впереди; 2 – прыжок в И.П.; 3-4 – то же другой ногой.

Список использованной литературы

1. Современный урок физической культуры с использованием ИКТ

http://moi-mummi.ru/publ/predmety_khudozh_zdorovesber_ehstet_napravlenija/fizkultura/sovremennyj_urok_fizicheskoy_kultury_s_ispolzovaniem_ikt/52-1-0-356

2. Использование ИКТ на уроках физической культуры.

http://spicino.ucoz.ru/publ/ispolzovanie_ikt_na_urokakh_fizicheskoy_kultury/1-1-0-2

ВОЕННО СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТА ПОСВЯЩЕННАЯ ДНЮ «ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ»

Иванов Евгений Николаевич, учитель физической культуры

ГУ СШ№23 «им. М.Козыбаева» г.Костанай

Цели: Воспитание учащихся в духе патриотизма и любви к Родине.

Задачи: Формирование навыков начальной военной подготовки, воспитание чувства патриотизма, товарищества, ответственности.

Привлечение школьников к здоровому образу жизни, занятиям военно-прикладными видами спорта.

Подготовка школьников к службе в Вооруженных Силах республике Казахстан.

Место проведения: спортивный зал.

Состав участников: юноши и девушки 9 классов (5 юношей, 5 девушек каждой команде).

Форма одежды: спортивная форма.

Программа мероприятия:

Открытие военно-спортивного конкурса
Прохождение этапов конкурса участниками игры.
Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

1 конкурс

Каждый игрок добегают до места, где находится задание (картинка-пазл), собирает ее, пробегает через растяжку (веревка, натянутая между 2 скамейками), оббегают стойку. Обрато игрок возвращается чистым бегом и передает эстафету следующему игроку. Штрафные баллы назначаются за касание веревки, собранная картинка.

2 конкурс

По команде ведущего «Газы» - первый игрок надевает противогаз и бежит до стойки, на которой висит гимнастёрка, одевает ее. Важное условие, чтобы игрок застегнул все пуговицы. После этого он бежит назад к команде, передает противогаз, а затем гимнастёрку следующему игроку. Следующий игрок одевает противогаз и гимнастёрку. Игрок бежит до стойки, на которой снимает гимнастёрку, но возвращается к команде в противогазе, который отдает следующему игроку. Судьям необходимо следить, чтобы игрок застегивал и расстегивал пуговицы на определенном этапе эстафеты (возле команды, и возле стойки). Штрафные баллы назначаются игроку за не застегнутые пуговицы, за снятие противогаза или гимнастёрки раньше положенного времени.

3 конкурс

Игрок добегают до гимнастического мата, выполняет кувырок вперед, передвигается в полном приседе, дойдя до следующего гимнастического мата, и лёжа выполняют бросок малого мяча в цель. Обрато игрок бежит без задания и передает эстафету следующему участнику. Штрафные балы назначаются, если игрок идёт не в полном приседе. За задание баллы начисляются за попадание в цель.

4 конкурс

Игрок добегают до гимнастической скамейки по – пластунски преодолевает её, проходит

сквозь обруч. Добегают до огневого рубежа и малым мячом поражают ее (малым мячом попасть в ведро). Обратно игрок возвращается без задания и передает эстафету следующему игроку. Штрафные баллы назначаются, если игрок, преодолевая скамейку, касается любой частью тела до пола. Баллы начисляются за попадание в цель.

5 конкурс

Юноши и девушки находятся по разные стороны площадки. Мальчики одевают противогазы. Вдвоем добегают до места, где стоят девушки, и на скрещенных руках переносят на другую сторону площадки. После чего пара игроков передает эстафету следующим участникам, снятием противогаза. Штрафные баллы назначаются, если юноши не удержали девушку при прохождении этапа. Баллы начисляются команде, которая первая преодолела этап.

6 конкурс: Силовой

От команды приглашается 1 юноша и 1 девушка выполняют подтягивание на перекладинах. Баллы начисляются по сумме подтягивание участников.

7 конкурс «Брей-ринг»

Команда получает конверт с заданием, в котором находятся вопросы, на которые игроки максимально быстро должны дать правильные ответы.

1. Солдатские носки (портянки).
2. Весточка с гражданки (письмо)
3. Не бог, не царь, а послушаться нельзя (командир)
4. Солдатский дом (казарма)
5. Днем обручем, а ночью змейей (ремень)
6. Царица полей (пехота)
7. Под себя положу, под голову, и укрыться останется (шинель)
8. Работает на ключе (радист)
9. Геракл сделал их 12. (Подвиги)
10. Любит Родину. (Патриот)
11. Песня, которую слушают стоя. (Гимн)
12. Праздничное движение войск и военных. (Парад)
13. В нее призывают и от нее косят. (Армия)
14. Утренняя команда. (Подъем)
15. Раскраска одежды в военторге. (Камуфляж)
16. Браслеты для преступников. (Наручники)
17. Доклад генералу. (Раппорт)
18. Основной казак. (Атаман)
19. Пулемет на конной тяге. (Тачанка)
20. На плечах военного. (Погоны)
21. Солдатский дом (Казарма)
22. Три взвода. (Рота)
23. Гарнизонная площадь. (Плац)
24. Главный на корабле. (Капитан)
25. Рядовой по-морскому. (Матрос)
26. Морской повар. (Кок)
27. Состязание рыцарей. (Турнир)
28. Бег под «Ура!» (Атака)

8 конкурс «Викторина»

1. ВОПРОСЫ ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ

1. Какие виды оружия относятся к оружию массового поражения? Фугасные авиабомбы, артиллерийские снаряды, мины. Реактивные установки залпового огня «Град». Ядерное, химиче-

ское и бактериологическое оружие (правильный ответ)

2. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может вызвать ожоги кожи, поражение глаз и пожары?

Проникающая радиация. Световое излучение (правильный ответ). Электромагнитный импульс.

3. Воздействие какого поражающего фактора ядерного взрыва может разрушить здания, сооружения?

Ударная волна (правильный ответ). Световое излучение. Проникающая радиация.

4. От чего зависит стойкость химического заражения?

От токсичности ОВ и направления ветра. От площади разлива и рельефа местности. От свойств отравляющих веществ, погоды и условий местности (правильный ответ).

5. Что относится к индивидуальным средствам защиты органов дыхания?

Костюм Л-1, ОВЗК. Противогаз, респиратор, противопыльная тканевая маска (ПТМ-1), ватно-марлевая повязка (правильный ответ). Убежище и ПРУ.

6. Кем и когда был изобретен противогаз? Н.Д-Зелинским в 1915 году (правильный ответ). Г.И.Головиным в 1913 году. М.И.Луховинским в 1914 году.

7. Чем отличается фильтрующий противогаз от изолирующего?

В фильтрующем противогазе вдыхаемый воздух очищается от вредных газов и других примесей в фильтрующе-поглощающей коробке и после этого попадает в органы дыхания. В изолирующем человек дышит за счет имеющегося запаса воздуха, кислорода и регенерации выдыхаемого углекислого газа.

8. Можно ли использовать обычную одежду для защиты кожи от ОВ?

Да, можно, если пропитать специальным раствором мыльно-масляной эмульсии (правильный ответ). Нет, нельзя. Можно в любом случае.

9. Какие коллективные средства защиты вы знаете?

Убежища и противорадиационные укрытия (правильный ответ). Противогазы, респираторы. Защитные комплекты Л-1, ОВЗК.

10. Как действовать по сигналу «Внимание всем!»?

Надеть средства защиты, покинуть помещение. Включить радио или телевизор (правильный ответ). Быстро направляться в убежище.

11. Что такое дезактивация?

Удаление радиоактивных веществ с зараженных поверхностей (правильный ответ). Обеззараживание отравляющих веществ. Уничтожение или устранение болезнетворных микробов во внешней среде.

12. Перечислите основные мероприятия ГО по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.

Оповещение. Применение индивидуальных и коллективных средств защиты. Эвакуация. Организация спасательных и других неотложных работ. Санитарная обработка. Организация жизнеобеспечения населения. Обучение населения.

13. В первую мировую войну впервые была проведена газовая атака с использованием хлора. Где, кто, когда осуществил ее?

22 апреля 1915г. на западном фронте, Германия.

14. Назовите дату Международного дня гражданской обороны.

1 марта. Отмечается в связи с созданием в 1972

г. Международной организации гражданской обороны.

15. Кто является начальником гражданской обороны (НПО) на предприятии, в организации, учреждении и учебном заведении?

Директор, руководитель.

16. Что такое невоенизированные формирования? Из кого и где они создаются? Каково их предназначение?

Это подразделения, создаваемые из рабочих и служащих своего предприятия (организации, учреждения, учебного заведения), прошедшие специальную подготовку и предназначенные для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в очагах поражения (разрушения).

17. Назовите основные принципы защиты населения, которые предусматриваются мероприятиями гражданской обороны.

Оповещение, укрытие в защитных сооружениях (убежища, укрытия), обеспечение средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы), эвакуация (отселение).

2. ВОПРОСЫ ДЛЯ ВИКТОРИНЫ ПО ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При аварии на химически опасном объекте вы можете оказаться в зоне заражения. В каком направлении следует быстро покинуть предполагаемую зону заражения?

По направлению ветра. Навстречу ветру. Перпендикулярно направлению ветра (правильный ответ).

2. При аварии с утечкой аммиака в качестве средства индивидуальной защиты вы решили применить ватно-марлевую повязку. Каким раствором следует ее смочить?

2%-м раствором нашатырного спирта. 2%-м раствором уксусной или лимонной кислоты (правильный ответ). 5%-м раствором соды.

3. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы можете оказаться в зоне заражения, живете на 1-м этаже девятиэтажного дома. Как поступите?

Укроетесь в подвале здания. Поднимитесь на верхний этаж (правильный ответ). Останетесь в своей квартире.

4. Пары какого из веществ являются наиболее токсичными?

Хлора. Аммиака. Ртути (пояснить, что они в 100 раз токсичнее паров хлора и в 2 тыс. раз — паров аммиака) (правильный ответ).

5. Какие стихийные бедствия причиняют наибольший урон людям?

Землетрясения, наводнения, бури, ураганы, смерчи, оползни, сели, сходы снежных лавин.

6. Вы отдыхаете в южном городе. Находясь на 3-м этаже девятиэтажного дома, почувствовали толчок. Назовите ваши действия при землетрясении.

Остаться дома. Встать в дверной или балконный проем (правильный ответ). Немедленно выбежать из дома на улицу. Оставаться на том же месте, ждать сообщений по радио.

7. По каким основным признакам классифицируются чрезвычайные ситуации?

Сфере возникновения (техногенные, природные, экологические). Ведомственной принадлежности (в строительстве, промышленности, транспорте и т.д.). Масштабу возможных последствий (частные, объектовые, местные, региональные, глобальные).

8. Вы открыли дверь своей квартиры на 10-м этаже и обнаружили сильное задымление. Ваши действия?

Немедленно спуститься на лифте вниз и выбежать

из здания. Срочно выявить источник задымления. Плотнo закрыть дверь и позвонить по телефону «01» (правильный ответ).

9. Что запрещено тушить пенным огнетушителем?

Электроустановки и электропровода под напряжением.

10. Можно ли использовать фильтрующий противогаз при пожаре для защиты от дыма?

Можно, если вместо фильтрующе-поглощающей коробки навинтить гопкалитовый патрон.

11. Как остановить сильное кровотечение на руке?

С помощью жгута, наложенного ниже места ранения. Наложеного выше места ранения (правильный ответ). Непосредственно на место ранения.

12. Какова последовательность оказания первой помощи при переломах и вывихах?

В случае открытого перелома:

Остановка артериального кровотечения (жгут, закрутка, максимальное сгибание). Наложение стерильной повязки на рану. Имобилизация (наложение шины) перелома подручными средствами.

В случае вывиха:

Лед, холод на место вывиха. Тугая повязка на сустав вывиха. Имобилизация вывиха.

13. Какова первая помощь при ожогах?

Погасить горящую одежду. Обожженную часть тела освободить от одежды, обрезая ее вокруг раны. Не вскрывать пузыри, не смазывать различными мазями место ожога. Легко протереть спиртом и наложить стерильную повязку. Вызвать скорую по «103». Сообщить о пожаре (если он был) по «101».

14. Какова первая помощь при отморожении?

Перевести пострадавшего в теплое помещение, мокрую одежду и белье заменить сухим. Поврежденные участки тела протереть спиртом и наложить стерильную повязку. Не рекомендуется растирать отмороженный участок снегом, грубой материей (перчаткой). Напоить пострадавшего горячим чаем, кофе, молоком. При сильном общем охлаждении организма необходимо поместить пострадавшего в ванну с водой +25 — 27°C, постепенно доводя ее температуру до +37°C. Дать горячий чай, кофе и отправить в больницу.

15. Какова первая помощь на берегу при утоплении?

Как можно скорее извлечь пострадавшего из воды (клиническая смерть длится не более 5 — 7 минут). Удалить воду из легких и желудка, положив на колено головой вниз. Затем перевернуть на спину и сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Пострадавшего согреть чаем, кофе и отправить в больницу.

16. Какова первая помощь при отравлении ядовитыми растениями, грибами, ягодами?

Признаки отравления: общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе.

Следует немедленно вызвать рвоту, промыть желудок, сделать клизму, предварительно дать выпить 5-6 стаканов подсоленной воды, свежего молока, затем уложить в теплую постель, создать покой.

17. Террористический акт. Взорван соседний дом. В вашем подъезде обрушилась лестница, выбиты все стекла. Что делать?

Не прыгать с верхних этажей. Не паниковать. Выйти на уцелевшие балконы, лоджии или к окнам и звать на помощь криками или размахиванием простыни, полотенца, рубашки. По возможности оказать помощь тем, кто пострадал от разлетевшихся стекол и других предметов.

Школа бокса – школа жизни.



Жумагулов Азамат Бахчанович, методист физической культуры отдела образования акимата Житикаринского района.

Более 20 лет отдал своему делу Заслуженный тренер Казахстана по боксу Байжаркенов Батырхан Капович - тренер Житикаринской ДЮСШ. Занятия в секции бокса привлекли его с детства. В любительской карьере достиг звания - кандидата в мастера спорта. После окончания Карагандинского педагогического института физической культуры начал работать в Шевченковской средней школе, где помимо уроков физической культуры преподавал сельским ребятам занятия по боксу.

В сельской школе все пришлось начинать с нуля. Как во многих школах здесь был пустой зал физической культуры. Много труда вложил Байжаркенов для оборудования спортивного зала специальным техническим оборудованием для занятия боксом.

В короткие сроки молодой перспективный тренер воспитал первого мастера спорта села Шевченковка. Казмухамбетов Ринат – неоднократный призер первенства РК в полутяжелой весовой категории.

Принципиальность, огромное трудолюбие и творческий подход к делу, требовательность в сочетании с внимательным и чутким отношением к ученикам, скромность и глубокое знание дела, инициатива, педагогический такт – все эти качества создали Батырхану Каповичу заслуженный авторитет среди тренеров области.

Тогда в конце 90-х годов с выездами на соревнования областного уровня и за пределы области, в финансовом плане, было тяжело. Так как было много перспективных ребят в зале, тренер передал своих лучших воспитанников в г.Костанай. Результат не заставил себя долго ждать. Воспитанники Байжаркенова - МС Кубжасаров Мирболат (чемпион РК среди молодежи, участник ЧМ), КМС Салыкбаев Марат (призер РК среди юношей), КМС Юсупов Азамат (призер РК среди юношей), КМС Байнакатов Максат (неоднократный призер РК среди юношей и молодежи), КМС Жумагулов Азамат (чемпион Республиканского турнира М.К. Тажмакина), Самат Башенов МСМК (двукратным чемпионом Азии

(Вьетнам-2004, Индия-2006), победитель Кубка Короля Таиланда (2008), призером Кубка Президента Республики Казахстан (2010, 2012), чемпион Казахстана (2004, 2006,), финалист чемпионата Казахстана среди взрослых (2011, 2012), чемпион Казахстана 2014 году, четверть финалист Азиатских игр (Гуанджоу – Китай 2012) победитель и призер множественных международных турниров класса А (Германия, Чехия, Азербайджан, Украина, Россия, Китай, Кыргызстан, Узбекистан, Англия, США, Канада, Польша, Сербия, Индия).

Уже 7 лет Батырхан Капович живет в городе Житикара. Так же как и в былые годы ходит в зал и тренирует новое поколение будущих олимпийцев. В числе последних его воспитанников учащиеся СШ №4 КМС Школин Виктор (призер ЧК), КМС Калицкий Станислав (неоднократный призер ЧК, чемпион Казахстана, участник ЧА, чемпион III Евразийских игр) оба в составе национальной команды Казахстана. Большую помощь в развитие бокса Житикаринского района оказывает предприниматель Алмат Бахчанович Идрисов.



Конечно хотелось бы чтобы в Житикаре тоже были свои олимпийцы. В числе претендентов на РИО 2016 воспитанник Байжаркенова Б. - Башенов Самат. Капитан профессионального боксерского клуба «Астана Арланс» в этом сезоне провел 6 боев и в 6 одержал победы.

Впереди чемпионат мира и думаю Самату по силам взять лицензию. Удачи нашему именитому спортсмену!

ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ ЖӘНЕ ӨТКІЗУ ӘДІСТЕМЕСІ



Шакенов Руслан Балықбайұлы, Ы. Алтынсарин атындағы Рудный әлеуметтік-гуманитарлық колледжі, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Ойын ерте заманнан бері адам өмірінің ажырамас бөлігі болып келеді, оны өсіп келе жатқан ұрпақты тәрбиелеу және дене тұлғасын дамытуда алар орны ерекше.

Ойын – балалар мен ересектердің қатысты өзіндік іс-әрекеті. Ол адамдардың демалыстағы, көңіл көтерудегі, танымындағы, рухани және дене күштерін дамытудағы қажеттіліктерін қанағаттандырады.

Қозғалмалы ойындар қозғалыс орны айқын сезілетін ойындық іс-әрекеттердің анық көрінуіне байланысты айқындалады. Қозғалмалы ойындар үшін өзіндік сюжетпен мотивацияланған (түрткі болған) белсенді шығармашылық қозғалыс әрекеттері сипатында айқын көрінеді. Бұл әрекеттер қойылған мақсатқа қол жеткізу жолында әртүрлі қиындықтарды жоюға бағытталған ережелермен (жалпы қолданылған, жетекші немесе ойнаушылар орнытқан) бөлшекті шектелуі мүмкін.

Педагогикалық практикада ұжымдық және жеке қозғалмалы ойындар, сонымен бірге спорттық әрекеттерге жетекші ойындар қолданылады.

Ұжымдық қозғалмалы ойындар – бір уақытта қатысушылардың үлкен емес тобы секілді, тұтас сынып немесе спорттық секциялар, ал кейбір жағдайда ойыншылардың айтарлықтай көп саны қатыса алатын ойындар.

Жеке қозғалмалы ойындарды әдетте кіші балалар құрады және ұйымдастырады. Мұндай ойындарда әркім өзінің жоспарын белгілеп, өзіне қызықты шарттарды орнатады, ал кейде қалағандарынша өзгертеді. Жеке қалаулары бойынша ойластырылған іс-әрекеттерді іске асыру жолдары таңдалынады.

Қозғалмалы ойындардың мазмұнына оның сюжеті (тақырыбы, идеясы), ережесі және қозғалыс әрекеттері кіреді. Мазмұны ұрпақтан ұрпаққа берілетін адамзат тәжірибесінен келіп шығады.

Ойын сюжеті ойыншылар әрекет мақсатын,

ойын конфликтісінің (соқтығысының) даму сипатын анықтайды. Ол қоршаған орта ақиқатынан алынып, оның әрекеттерін көрсетеді немесе ойыншылардың әртүрлі өзара әрекеттестік кезіндегі қарсы күрес сызбасы түріндегі дене тәрбиесі міндеттерінен арнайы құрылады. Ойын сюжеті ойыншылардың тұтас әрекеттеріне жан беріп қана қоймайды, тактика элементтері мен техникасының жеке тәсілдеріне мақсатты бағыттылық беріп, ойынды тартымды етеді.

Ереже – ойынға қатысушылар үшін міндетті талаптар. Олар ойыншылардың орналасуын негіздейді, ойыншылардың міндеттерін, құқықтарын, тәртіптер сипатын нақтылайды. Осыған қоса ойын ережесі аумағында ойыншылардың шығармашылық белсенділігі мен инициативаларының көрінуіне шектеу жасамайды.

Қозғалмалы ойындардағы қозғалыс әрекеттері алуан түрлі. Олар болуы мүмкін, мысалы, еліктеуші, бейнелі – шығармашылық, ритмикалық (ырғақты); ептілік, шапшаңдық, күш және т.б. дене сапаларының көрінуін талап ететін қозғалыстық тапсырмалар түрінде орындалуы мүмкін. Ойындарда бағыттың аяқ асты өзгеруі және қозғалыс кідірісі бар қысқа жүгірулер; қашықтыққа және нысанаға әртүрлі лақтырулар; кедергіні секіріспен, күш қолданумен жеңіл шығу; арнайы дене даярлықтары үрдісінде меңгерілген алуан түрлі қозғалыстардың қолданылу білігін талап ететін әрекеттер кездеседі. Осы барлық әрекеттер әртүрлі комбинациялар мен үйлесімдерде орындалады.

Педагогикалық практикада, әлеуметтік өмірде және тұрмыста қозғалмалы ойындарды ұйымдастырудың екі негізгі формасы бар: белгіленген және белгіленбеген.

Қозғалмалы ойындар өткізудің белгіленген формасы мұғалімнің жетекші рөлін, қатысушылардың өзгеріссіз құрамы бар сабақтардың реттілігін, ойын материалының регламентацияланған (белгілі бір ережеге бағындырылған) мазмұны мен көлемі және берілген ойын енетін оқу-тәрбие үрдісінің әдістемесі, мазмұны және ұйымдастырылуы бар оның өзара байланысы.

Белгіленбеген формаға қозғалмалы ойындар балалардың ішінен ұйымдастырушылардың үлкен рөлін бөліп көрсетеді, олар ереже бойынша элизодтық түрде ұйымдастырылады, қатысушылар құрамы өзгереді, ал ойындар ойын материалдарының көлемі және мазмұны бойынша түрленеді.

Оқушылардың қозғалыс тәртібіндегі қозғалмалы ойындарға жіберілетін уақыт оқушылар оқитын сынып, жас деңгейлеріне, оқытудың жылдық күн тәртібіне және басқада әрекеттермен демелудың түрлеріне тәуелді.

Жоғарыда көрсетілгендей қозғалмалы ойындарды өткізудің бекітілген формасында келесі міндеттерді шешуі тиіс жетекші басты орынға ие, олар: 1) сауықтандыру; 2) білім беру; 3) тәрбиелік.

Қозғалмалы ойындардың сауықтандыру міндеттері.

Ойыншылардың дене даярлықтарын және жас ерекшеліктерін ескерілген сабақты дұрыс ұйымдастыру кезіндегі қозғалмалы ойындар бой өсуіне, сүйек-байланыс **аппараттарының** бекітілуіне және дамуына, балалар мен жасөспірімдердің дұрыс тұлғасының қалыптасуына, сонымен бірге ағзаның қызметін жоғарылатады.

Ойындары бар сабақтар кезінде дене жүктемелері оңтайлы болуын қадағалау қажет. Ойындары бар жүйелі өткізілетін сабақтар кезінде интенсивті жүктемелерге ағзаның үнемі



оларға үйрене беруі үшін жол беруге болады. Бұл өмірмен еңбекте үлкен маңызға ие. Алайда қатысушыларды қатты шаршап-шалдығуға апаруға болмайды.

Қозғалмалы ойындар – ұзақ ақыл-ой іс-әрекетінен кейінгі жақсы белсенді демалыс, сондықтан олар мектеп қоңырауларында, ұзақтылған күн топтарындағы сабақтар аяқталған кезде немесе мектептен келгеннен кейін үйде өте қолайлы.

Қозғалмалы ойындар сауықтандыру әсерін беретін ойын үрдісіндегі балаларда туатын функционалды және эмоционалды көтерілу аурушаң балалардың денсаулығын қалыпқа келтірудегі арнайы емдік мақсаттарға да қолданылады. Қозғалмалы ойындардың білім беру міндеттері.

Ойын жеке тұлға қалыптасуына үлкен ықпал етеді: бұл талдау, салыстыру, жалпылау және қорытындылар шығару іскерлігі көрінетін және дамытылатын саналы іс-әрекет. Ойындармен айналысу күнделікті практикалық іс-әрекеттегі маңызға ие әрекет ету қабілеттерін дамытуға әсер етеді.

Гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар, шаңғы даярлығы, жүзу және т.б. спорт түрлері сабақтары кезінде оқытылатын қозғалыс әрекеттері сияқты қозғалыс сипаты мен құрылымы бойынша ойындар білім беру мәніне ие.

Қолданылатын әдебиеттер:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед вузов-2-е издание, стереотип.- М: Издательский центр «Академия», 2004
2. А. Қыдырмолдина Спорт физиологиясы: Оқу құралы. – Астана: Фолиант 2013
3. Ұ. Мухамеджанова Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі: Оқу құралы . 2-басылым. – Астана, Фолиант, 2011

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДА ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ



Сүлейменов Әлібек Мырзабекұлы, Арқалық қаласы «Арқалық медицина колледжі» МКҚК, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Дене тәрбиесі өсіп келе жатқан жас ұрпаққа біліммен тәрбие беру саласының бір тармағы, ол жеке тұлғаның жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, еңбекке қабілетті тұлға қалыптастыруға қызмет етеді.

Елбасы Н.Ә. Назарбаев халыққа Жолдауында «жедел дамып келе жатқан ортада өмір сүруге қабілетті; ұлттық тілді, тарихты жетік меңгерген, шығармашылығы дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру» деп атаған болатын. Жаңа технологияларды оқыту үрдісінде қолданудың негізгі ерекшелігі – оқытушылар мен оқушыларға өз бетінше және бірлесіп шығармашылық жұмыс жасауға мейлінше көп мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінің әлеуметтік жүйе және қоғамдық құбылыс есебінде қалыптасумен дамуының негізгі заңдылықтарын, оның қызметі мен құрылымын танып, білім мен тәрбие талаптарына сәйкес өсіп келе жатқан өскелең ұрпаққа дене тәрбиесін қамтамасыз ету үшін керек.

Дене тәрбиесі мектептерде дене шынықтыру сабағында ғана емес, сабақтан тыс, мектептен тыс, денсаулыққа байланысты шаралар жүйесі, тұлға бойындағы биологиялық-психикалық қажеттіліктерін жан-жақты дамуында, өмірге белсенді ұстанымды меңзейді. Осындай маңызды әдістеме дене тәрбиесі саласындағы кәсіптік бағыттағы өз ісін мұқият меңгерген болашақ мұғалімдерді дайындайтын жоғары оқу орындарына тікелей байланысты. Дене шынықтыруды, жаңа технология мен озат тәжірибені ұлттық және заман талабына сай зерттеу – педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін жаңа талабына сай қарастыру – ол деген адам өз өмір сүрген ортасының жемісі ғана емес, адамгершілік қарым-қатынасы көрінетін субъект ретінде айқындалады. Елімізде бәсекеге қабілетті білім -білім беру саласының ең ба-

сты міндеті. Дамудың алдыңғы қатарындағы елдердің білім дәрежесімен теңесу – еліміздің білім саясатының негізгі мақсаты болып табылады. Сондықтан да еліміздегі мектептердегі білім берудің басты ұстанымдары мен міндеттері, әрекеттері, жолдары осы мақсатқа арнайы ұйымдастырылады. Жалпы орта мектептердегі «Дене тәрбиесі» пәнінің мақсаты әлі күнге дейін толықтыруларды қажет етеді. Осы бағыттағы ізденістердің тиімдісі дәстүрлі емес оқыту құралдарын қолдануды зерттеу болып табылады. Дене тәрбиесін жүзеге асыру денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешетін педагогикалық жұмыстары, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш – қуатын нығайту, дене қозғалыс қабілетін мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін – өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында оқушылардың дене тәрбиесін дамыту технологияларын жетілдіруге; дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, өзін – өзі қалыптастыру, психикалық қуат мүмкіндігі мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б қол жеткізуге болады.[1.3]

Республикамыздағы білім беру саласында және әр түрлі қолдану салаларына байланы-



сты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындауға білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейтесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты. Дене тәрбиесін жүзеге асыру – денсаулықты нығайту, білім беру, дамыту, тәрбиелеу міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жұмыстардың бірі бола отырып, жеке тұлғаның денсаулық деңгейін арттыру, табиғи күш-қуатын нығайту, дене мүшелерін гигиеналық негіздері мен дене-қозғалыс қабілеті мүмкіндіктеріне сай, өз бетінше қимыл-қозғалыс жаттығуларын орындап, өзін-өзі үнемі дамытып, көңілді де сергек жүруге баулиды. Болашақ ұрпағымыздың денсаулығының мықтылығы, салауатты өмір сүруі мектеп мұғалімінің жеке басы мен оның жоғары оқу орнындағы теориялық жеке

тәжірибелік дайындығының дәрежесіне тікелей байланысты. Осыған орай оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асыру жұмыстарын ұйымдастыруға болашақ мұғалімдерді даярлау ісін кәсіби дайындықтың ажырамас бөлігі ретінде қарастыру керек. Дене тәрбиесі және спорт мамандары күрделі әлеуметтік міндеттерді шешуге араласумен бірге оқушылардың психологиялық ерекшеліктеріне сай оқу-тәрбие міндеттерін шешуде олардың рухани жетекшісі де болуы тиіс.

Оқушыларға дене шынықтыру сабақтарында жаңа технологияны пайдалану оқыту мен тәрбиелеудің жалпы заңдылықтарына бағынған. Сондықтан оны іске асыру барысында дене тәрбиесінің жас және жыныстық ерекшеліктерін ескере отырып, осы заңдылықтарды көрсететін жалпы педагогикалық ұстанымдарды басшылыққа алу қажет. Ол ұстанымдарға жататындар: жан-жақтылық, саналылық пен белсенділік, бірте-бірте жасалатын әрекет, қайталамалық, көрнекілік, жеке даралық.

Оқу үдерісінің үздіксіздігі негізгі үш қағидаларда көрініс тапқан:

а) оқу-тәрбие үдерісі көп жылғы және жыл бойындағы сипатқа ие болуы тиіс;

ә) сабақ барысында әрбір келесі сабақтың әсері алдыңғы сабақтың ізінше қатпарлы әсер қалдыруы тиіс, себебі жас оқушының ағзасында алдыңғы сабақтардың әсерінен пайда болған

жағымды өзгерістер беки түсуі және жетіле түсуі қажет;

б) демалыс жұмыс қабілетін қалпына келтірудің арта түсуі үшін жеткілікті болуы тиіс.

Дене жүктемелерін бірте-бірте және жоғары деңгейге арттыру ұстанымы олардың көлемі мен қарқындылығының, оқушының дайындауға қойылатын талаптардың бірте-бірте күрделенуінің үздіксіз арта түсуімен байланысты болып келеді. [sabagtar.kz]

Дене тәрбиесінің мақсаты: қоғамдық талап пен оған қызмет көрсету үшін халықтың дене дамытуындағы күткен нәтижені білдіреді. Күткен нәтиже қоғам дамуының заңдылықтарымен тығыз байланысты. Бұл мақсат қоғамды құрап, оның байлығын қорғайтын әлеуметтік талаптарына сәйкестендіреді. Дене тәрбиесінің негізгі мақсаты – жан дүниесі рухани бай, ар – ожданы таза, физикалық дамуын қалыптастыру болып табылады. Дене тәрбиесінің міндеттері: алға қойған мақсаттың талаптарына сәйкес орындарға қол жеткізуге мүмкіншіліктер туғызу. Дене тәрбиесі жетілдіру әдісімен өзіне тән заңдылықтары негізделген педагогикалық жүйе. Дене тәрбие ғылымы қазіргі дене тәрбиесінің динамикалық жүйесін құрайды.

Сондықтан ғылым дене тәрбиесінің негізі болып табылады. Ғылыми болашақты бүтіндей құрып, жеке заңдылықтарды біріктіреді, барлық әдістеріне үлгі етеді. Әлеуметтік психикалық биологиялық заңдылықтарға енеді. ХХІ ғасыр білімділер ғасыры болғандықтан, бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой-өрісі жоғары,

жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата – ананың ықыласы мен мейіріммен нәр алған бала тәрбиешілердің шуағына бөленеді. Баланың қозғалысына жетілдіру, шапшаңдылық, икемділік, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін дамытуға дене тәрбиесінің үлесі мол болмақ. Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені шынықтыру.

Оның түрлері:

1. Таңертенгілік жаттығу.
2. Қимыл-қозғалыс ойындары, спорт ойындары.
3. Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтырудың нұсқаушысы Л.З.Масанова денсаулықты нығайту ба-рысында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырады және әр түрлі сергіту жаттығуларын жасатады. Денсаулық мықты болу үшін адамға мынадай 4 шартты бұлжытпай орындау қажет: дене еңбегі, тамақ

ішу, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу, спортпен шұғылдану. Еліміздің ертеңгі тізгіні жастардың қолында, мемлекетіміздің алдында қойып отырған елулікке ену стратегиясы жүзеге асу үшін жас ұрпақтың дені сау болу қажет. Сонда ғана өз елімізді елулік қатарынан көре аламыз. Дене тәрбиесі мен спорт жалпы тәрбие мәселесінің бөлінбес бөлшегі бола отырып, асқан табандылықты қалыптастырады. Ұлттық спорт ойындары – аға ұрпақтың білгенін, кейінгі буынға мирас етіп, іс-әрекет үстінде көзін қанықтыра беруден бастаған. Ұлттық спорт ойындары - интернационалдық-патриоттық тәрбие құралы, себебі ұлттық спорт ойындары арасында өзара үндестік, тығыз байланыс бар. Ұлттық ойындарымыз ата-бабамыздан бізге жеткен, халқымыздың өткенімен бүгінін байланыстыратын халқымыздың баға жетпес, құнды асыл қазынамыз.

Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологияларды қолданудың орны орасан болары хақ. Оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, білім сапасын көтеруге спорттық шаралардың да маңызы зор. Соның ішінде қазақтың ұлттық ойындары мен қозғалмалы ойындарын, әр түрлі жарыстарын өткізіп отыру керек. Осындай жұмыстарды жүргізу нәтижесінде оқушылардың белсенділігі артып, спортқа деген бейімділігі қалыптасады. Олардың танымдық қабілеттерін арттырып, салауатты өмір сүру, адам денсаулығы осы спортқа байланысты екендігін түсінеді. [bilimsite.kz]

Сабақтарды бірте-бірте күрделендіру оқушыны дайындаудың мүмкіндіктері мен деңгейлеріне сәйкес келіп, олардың спорттық жетістіктерінің үздіксіз арта түсуін қамтамасыз етуі тиіс. Дене жүктемелерінің толқынды түрде өзгеру ұстанымы олардың динамикасының толқынды сипатын көрсетеді, себебі ол салы-

стырмалы алғанда оқу-тәрбие үдерісінің кішігірім үзіндісіне, немесе сабақтардың кезеңдері мен тұтас дәуіріне де тән болуы мүмкін.

Спорттық техника мен оны жаңа тұрғыда жетілдіруге үйрету әдістерінің кез – келген түрінің жағымды жақтары бар, бірақ ол жеке қалпында шапшаң әрі тиімді үйретуді толық қамтамасыз ете алмайды, сондықтан спорттық техниканы меңгеру барысында барлық әдістер бірін-бірі толықтыратын түрде қолданылады. Олар жиірек бір уақытта пайдаланылады.

Қимыл – қозғалыстарды белгілі реттілікте игеру. Атап айтқанда: дайындалып жүрген оқушылардың оқуға деген жағымды ынтасын қалыптастыру; қозғалыс қимылының мәні туралы білімді қалыптастыру; әрбір спорт түрлері бойынша үйренетін қозғалыстар туралы толық түсінікті қалыптастыру; үйренетін қозғалыс қимылын тұтастай игеру. Сөйтіп, қимылға үйрету дегеніміз – бұл білім алу, қозғалыс икемділігін қалыптастыру және тиісті дене жағынан қалыптасудың қасиеттерін тәрбиелеу.



Талдау, жалпы білім беру мектептерінде оқу – тәрбие үдерісін ұйымдастыру мен басқаруға білім беру мен спорттық мекемелерге тән құрылымдар – мақсат, жалпы және арнайы (арнайылық) міндеттер, әдістер мен қағидалар, оқу кеңістігінде жүзеге асатын, нақты бағыттылығы бар, оқу материалының теориялық және тәжірибелік мазмұны кіретінін көрсетті. Оқушы –

спортшының осы білім беру кеңістігіндегі таңдаған жолының басы, мектептегі оқу мерзіміндегі бастапқы кезеңнің де нақты құрылымы немесе мазмұны болады. Дене тәрбиесі сабағында оқытудың дәстүрлі емес құралдарын қолдану барысында оқушылардың дене тәрбиесі сабақтарында оқушыларды адамгершілікке тәрбиелеуге, дене тәрбиесі арқылы жеке тұлғаның психофизиологиясын өзгертуге: өзін-өзі реттеуін қалптастыру; дене тәрбиесі сабақтарын пәнаралық байланыс арқылы жетілдіру; дене қабілетін рухани құндылықтар арқылы дамыту; релаксация арқылы жеке тұлғаның психофизиологиялық қабілеттерін дамыту; психикалық қуат мүмкіндіктері мен дене тәрбиесін сабақтастырып дамытуға т.б. қол жекізуге болады. [sabagtar.kz]

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Республикалық педагогикалық әдістемелік журнал. Салауатты өмір салты №3(99) 2014
2. Республикалық педагогикалық әдістемелік журнал. Салауатты өмір салты №1 (97) 2014
3. Ғылыми теориялық журнал. Педагогика мәселелері. 1/2014
4. Sabagtar.kz/ Дене тәрбиесі сабағында оқытудың жаңа технологияларын еңгізудің тиімді жақтары
5. Bilimsite.kz/ Дене шынықтыру сабағында жаңа технологияларды пайдалану

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОБЩЕГО СПОРТИВНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО ТЕСТА НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Киреева Ирина Викторовна, преподаватель физической культуры, КГКП «Костанайский строительный колледж».

Статья посвящена применению общих спортивно-двигательных тестов на уроках физкультуры. Проанализированы характерные особенности тестов для оценки координационной способности учащихся, специфических координационных способностей, координированной способности в пространстве и реакции, определения способности к ритму.

Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев и правительство на современном этапе развития общества уделяют большое внимание физическому воспитанию молодёжи. «Каждый воспитанный человек - это продукт нашего педагогического производства», - отметил Президент Н. А. Назарбаев в ежегодном обращении к народу Казахстана.

Творческий подход к физической культуре и спорту в современных условиях означает осознание самими педагогами той меры ответственности, которая лежит на них в организации процесса формирования у молодёжи черт, характерных для конкурентноспособной, активной, здоровой и грамотной личности.

При подготовке к уроку физической культуры педагог обращает внимание на учебные и развивающие задачи - уровень физической подготовки, уровень знаний, учебные и интеллектуальные умения, что является главным критерием работы педагога. В педагогической практике многих преподавателей физической культуры воспитательные возможности урока чаще всего отодвигаются на второй план.

Уроки физической культуры являются одним из элементов образования и здесь важно отметить стимулирующую роль преподавателя в образовательном процессе.

Проблемой организации и проведения

общего спортивно - двигательного теста занимались многие казахстанские учёные, преподаватели и учителя. Среди них можно отметить А. А. Айтмагамбетова, К. А. Сагимбаева, Д. А. Кудыбаеву, З. И. Рыбник, В. А. Васильеву и А. М. Чёрненькую. В настоящее время, в условиях стремительного развития современного общества и научно-технического прогресса резко возрастает необходимость в широкомасштабных исследованиях в области данного вопроса.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способности школьника. Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называются тестированием, а полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования (теста). Например: прыжок в длину с места – это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов – тестирование; длина прыжка – результат теста [5].

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

- 1) должна быть определена цель применения того или иного теста;
- 2) следует использовать стандартизированную методику тестирования;
- 3) необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;
- 4) необходимо указать вид контроля (входной, итоговый).

Надежность теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Критериями надежности являются:

- 1) стабильность (воспроизводимость) – это такая разновидность надежности, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования, когда первое и последующие измерения разделены определенным временным интервалом;
- 2) согласованность – независимость результатов тестирования от личных качеств человека;
- 3) эквивалентность – равнозначные результаты тестирования при использовании контрольных упражнений.[5].

Общие указания по методике тестирования позволят преподавателям чётко спланировать их проведение, обеспечить необходимый уровень мотивации и конкретизации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Учащиеся должны быть чётко проинформированы в целях проведения контролируемых испытаний. До начала проведения их подробно объясняют и демонстрируют пра-

вильность выполнения тестов.

Для более точного определения уровня подготовленности учащихся, контрольные испытания рекомендуется проводить один раз в первой половине учебного года (на начало учебного года) для определения исходного уровня координационных способностей и один раз во второй половине учебного года для выявления их изменений в течение года.

Для оценки физической подготовленности учащихся практикуются следующие тесты:



Тест для оценки координационной способности учащихся и студентов, относящийся к целеустремлённым двигательным действиям.

1. Челночный бег (3x100) (в исходном положении лицом вперёд).

1. Три кувырка вперёд на время.
2. Метание теннисного мяча на дальность (из исходного положения ноги врозь).
3. Метание мяча на точность (из исходного положения ноги врозь).
4. Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Тесты для оценки специфических координационных способностей.

1. Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели.
2. Бросок мяча в цель, стоя лицом к цели.
3. Прыжки в длину произвольно.
4. Прыжки в длину на разметку.

Тесты для оценки координированной способности в пространстве и реакции.

1. Бег к пронумерованным медицинболам.
2. Маятник- бросок- цель.
3. Упражнение- реакция- мяч.

Тесты для определения способности к динамическому равновесию.

1. Балансирование на гимнастической скамейке.
2. Повороты на гимнастической скамейке.
3. Соскоки на гимнастической скамейке (нормальный ритм).
4. Соскоки на гимнастической скамейке (ускоренный ритм)

Тесты для определения способности к ритму

1. Спринт в заданном ритме.
2. Контрольные упражнения для оценки статистического равновесия.
3. Прыжок на мате с поворотом на максимальное число градусов.
4. Бег с изменением направления движения, наклоны туловища и головы.
5. Метание теннисного мяча в стену.
6. Подвижная игра- тея «Пятнашки».
7. Подвижная игра –тея «Борьба за мяч».

Результаты научных исследований по вопросам подбора и дозировки упражнений на координацию в отдельных занятиях и на различных этапах подготовки свидетельствуют о том, что в литературе по детско- юношескому спорту, в решении этой проблемы имеются научно- обоснованные рекомендации, совпадающие с требованиями президентского тестирования. Данные тесты рекомендую всем преподавателям физического воспитания во всех учебных заведениях, так как тестовые испытания, направлены на развитие физических качеств учащихся.



Литература

1. Назарбаев Н.А. Казахстан – 2030: Послание Президента страны народу Казахстана. – Алматы: Білім, 2012.–12 с.
2. Айтмагамбетов, А. А., Мыльников, А.С. Физиологические основы отбора физического воспитания и спорта: учебное пособие / А.А.Айтмагамбетов,. Мыльников. – Уфа: БашГУ-ПУ, 2009. –137с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М: ФиС, 2009. – 226 с.
4. Лях В.И. Физическая культура: 5–9кл.: Тестовый контроль: пособие для учителя/В.И. Лях.–М. : Просвещение, 2007.–144с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с.
6. Чёрненькая, А. М. Технология программы спортивного оздоровления

Фитбол на уроках физической культуры



Лоцман Светлана Дмитриевна, учитель физической культуры «Средней школы №4 отдела образования акимата Житикаринского района»

В целях повышения профессиональной компетентности учителей физической культуры наиболее значимыми становятся передовые технологии, направленные на профилактику и укрепление здоровья школьников.

Одной из таких технологий является фитбол-занятие. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для здоровья». Фитбол-занятие можно проводить в форме урока и дополнительного занятия. Построение фитбол-урока такое же, как обычного урока, например, в разделе программы «Гимнастика». Каждое занятие, как обычно состоит из трёх частей, это связано с физиологическими особенностями детского организма. Во время первой части занятия происходит подготовка к физической нагрузке: разогреваются мышцы и связки, дети сосредото-

чивают своё внимание и настраиваются на занятие. Вторая часть посвящена формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости. Всё это происходит в процессе изучения упражнения с фитболом.

Но особенность наших занятий в том, что это не просто физкультура, не просто механическое формирование навыков – результатом обучения становятся танцы с использованием фитбола. Это направление получило название «фитбол-аэробика». Дети изучают базовые аэробные шаги, в занятия включаются элементы хореографии. Постепенно оно становится весёлым танцем, который дети с удовольствием исполняют под музыку. Музыка – важная часть наших занятий. Её подбор зависит от возрастных особенностей школьников и задач, поставленных на уроке. Уникальный переход с простых упражнений с мячом и на мяче может переходить в танец, одно из любимых элементов детей и особенностей воздействия музыки.

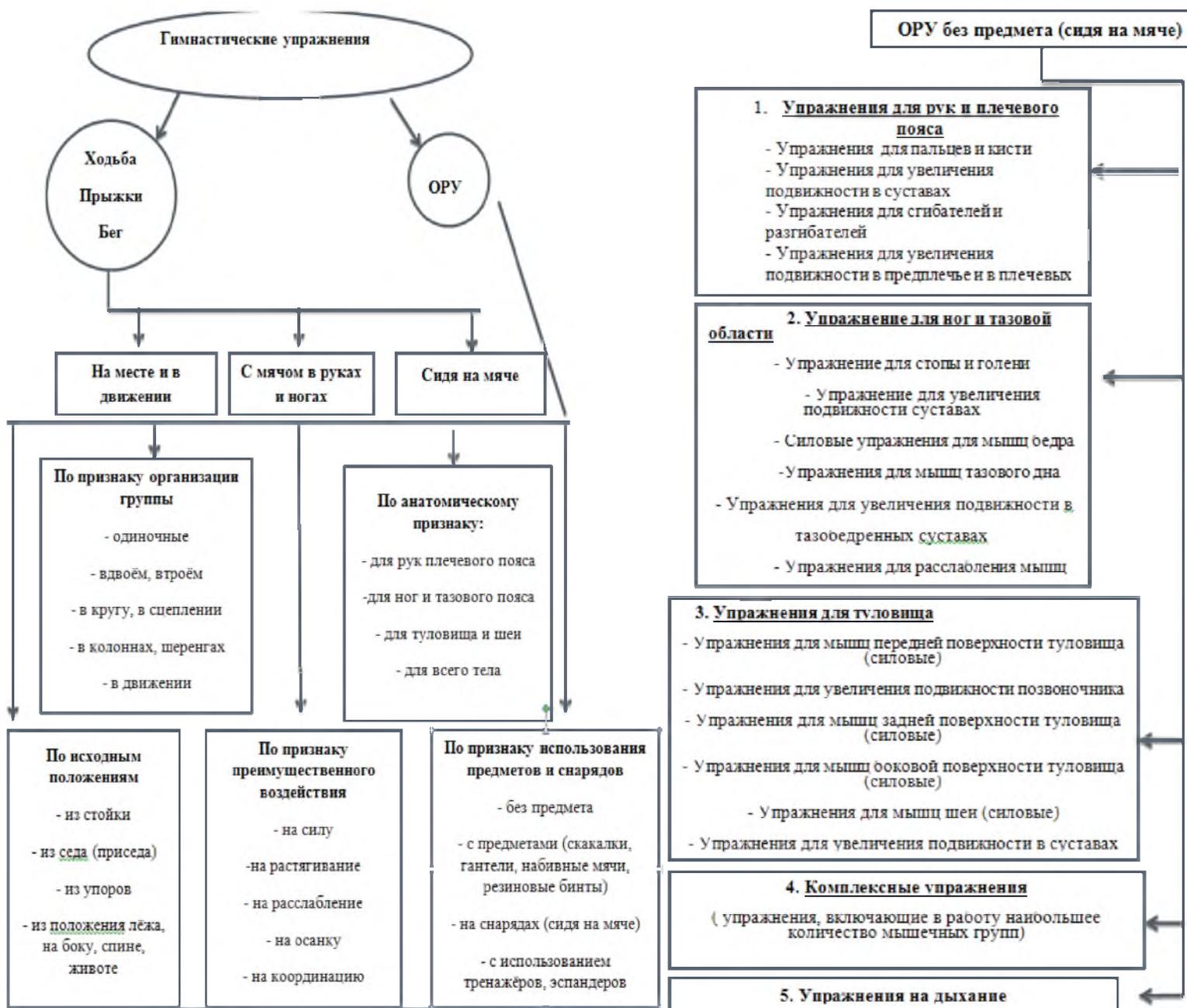
Ещё одна отличительная черта фитбол-занятия – включение базовых движений разных видов спорта: баскетбола, футбола, аэробики, гимнастики, лёгкой атлетики. Эти занятия обеспечивают хорошую общефизическую подготовку, которая необходима для серьёзных занятий любым видом спорта. В фитболе совместно работают двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Иногда проводятся «разгрузочные» уроки, на которых дети просто играют с мячом, проводятся различные эстафеты с обязательным участием мяча-фитбола. Третья часть занятия посвящена восстановлению сил и дыхания. Фитбол-занятия классифицируются

1) по техническому принципу:



2) по педагогическому принципу

3) по анатомическому принципу



Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т.1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002. - 232 с.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ.ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.
7. Якушкин Б.В. Классификация // Большая советская энциклопедия. Т. 12. 3-е изд. - М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1973, с. 269.

ИТОГИ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ»

В период с 11 марта по 21 мая 2015 года прошел ежегодный областной конкурс «Лучший учитель физической культуры», который проводится в Костанайской области при поддержке управления образования.

Целью конкурса являются выявление, обобщение и распространение положительного опыта творчески работающих учителей физического воспитания, а также их эрудиции, компетентности в области физического воспитания и спорта и внедрение новых форм и методов ведения занятий.

Первый этап конкурса - районный этап, проводился отделами образования акиматов и городов Костанайской области, в периоде с 11 марта по 10 апреля 2015 года, где участники предоставляли портфолио в печатном варианте и проводили открытый урок (занятие). Всего в конкурсе приняли участие 147 учителей физической культуры.

По итогам первого этапа на второй и третий этап прошли 14 конкурсантов из Костанайской области. В конкурсе «Лучший учитель физического воспитания» приняли участие представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Житикаринского, Карабалыкского, Камыстинского, Денисовского, Узункольского, Мендыкаринского, Сарыкольского, Амангельдинского и Алтынсаринского районов.

Следующие этапы проводились с 13 по 15 мая 2015 года на базе общеобразовательных школ в городе Костанай, конкурсанты проводили открытые уроки и предоставляли на рассмотрение конкурсной комиссии презентацию, в которой раскрывали методы и приемы, проблемы и пути решения в работе над методической темой и электронное портфолио.

В результате прохождения отборочного тура в финал вышли 5 участников, которые продемонстрировали на практике, «на что они способны».

Лисаковская финалистка – **Кузьменко Оксана Степановна**, учитель физического воспитания «средней школы №6», провела не-

обычный урок прохождения по станциям, для закрепления упражнения прыжки в высоту, за что была удостоена номинации «Лучший урок из раздела «Легкая атлетика».

Капанов Самат Касымканович, учитель физического воспитания «средней школы №7» города Костанай, показал урок баскетбола для 5 класса. Урок был отмечен очень высокой методической подготовленностью. За что Самат Касымович стал победителем в номинации «Лучший урок из раздела «Спортивные игры».

Каскырбаева Эльмира Сейлбековна

учитель физического воспитания «средней школы №15» города Рудного провела урок волейбола, своим примером предоставила несколько показательных упражнений, дети на уроке были заинтересованы. За хорошие знания и интересный урок, Эльмира Сейлбековна была удостоена почетного третьего места.

Второе место занял **Карин Ерлан Кайралапович** учитель физического воспитания «средней школы им.А.Нурманова» Амангельдинского района. Ерлан Кайралапович провел урок волейбола в 6 классе. Урок был проведен с хорошей плотностью, и с интересными инновационными подходами. На уроке использовались специальные приспособления для развития физических качеств.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стал **Шакиров Сырым Балгабаевич**, учитель физического воспитания «Начальной гимназии им.А.Байтурсынова» города Аркалыка. Он провел открытый урок с детьми 4 класса из раздела «подвижные игры». Урок Сырым Балгабаевича был лучшим не только по методике, но и по плотности, урок был грамотно сконструирован, на своем уроке он использовал

интерактивную доску для разминки, после, все дети были разделены по группам и выполняли упражнения по станциям. Урок прошел оживленно, дети остались очень довольными.

Благодарим за участие всех учителей и поздравляем с успешным выступлением! Желаем Вам здоровья, профессионального роста, творческой самореализации и успехов учащихся!





Конкурстың жеңімпазы.
Шакиров Сырым Балгабаевич, бастауыш гимназиясы Байтұрсынов атындағы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Біз конкурстың жеңімпазға бірнеше сұрақтарды қойдық.

Сізде педагогикалық қызметте қандай басты қағидат қалыптасқан?

Мен мойныма қандай жауапкершілікті алғанымды сезе отырып, ұстаздық жұмысымды адал да сапалы жасауға тырысамын. «Адамның адамшылдығы жақсы ұстаздан болады», - демекші, балаларға адамгершілік пен мәдениеттілікке білімділік пен мейірімділікке үйретуді мақсат етемін. Өмір бізге ең керемет сәтті бір рет қана береді. Осы сәтті «дәл және уақытысымен қолдану» менің педагогикалық ұстанымым.

Заманауи дене шынықтыруды оқытудың жолдары қандай деп білесіз? Бұл пәнге қандай жаңалықтар қажет?

Дене шынықтыруды жаңа технологиямен оқыту қазіргі уақыттағы өзекті мәселе. Заманауи дене шынықтыруды оқытудың сан



түрлі жолдары бар, соның бірі тәжірибеде заманауи ақпараттық технологияны қолдану оқу-тәрбие үдерісінде алатын орны ерекше, себебі, заманауи ақпараттық технология оқу құралы ретінде оқытудың тиімділігін арттыруға

мүмкіндік береді. Заманауи ақпараттық компьютерлік технология құралдарымен жұмыс істеу оқушыларды ұқыптылыққа, нақтылыққа, берілген тапсырмалардың нәтижелі орындалуына, басты мәселеге назар аудара білуге баулиды, сондай - ақ, ақпараттық компьютерлік технология құралдарымен жұмыс істеу барысында оқушылардың өзінің жеке іс - әрекетін дұрыс жоспарлауға, дұрыс шешім қабылдай алуға, ұжымдық іс - әрекетке тәрбиелейді. Барлық мектеп спортзалдары арнайы мультимедиялық жабдықтармен жабдықталып жатса, дене шынықтыруды оқыту процесіне жаңаша серпін берер еді. Сонда мұғалімнің берілген тақырып бойынша жаттығуларды үйрету барысында алдымен оқушыларды теориялық бөліммен таныстырып, сосын жүйелі түрде практикаға ауысу мүмкіндігі болар еді. Тапсырманы бірден игеріп кете алмаған оқушыда теорияны бірнеше



рет қайталау мүмкіндігі болады. Сабақтың тиімділігінің арттыруына себебін тигізетіні анық. Әсіресе бастауыш сынып оқушылары үшін үгіт-насихат жұмыстарының рөлі ерекше деп есептеймін. Біріншіден дене шынықтыру пәні бойынша арнайы жасалынған электронды оқулықтар шығарылса, екіншіден пән бойынша дене шынықтыру сабағына арналған қазақ тіліндегі терминдік сөздік шығарылса, үшіншіден заманауи талаптарға сай салынып жатқан мектептердегідей, оқушылардың бассейнге түсу мүмкіндіктері болса, судың адам ағзасына тигізер пайдасын игерген болар еді

Жас педагогтарға қандай тілегіңіз бар?

Дене шынықтыру пәнінің жас мамандарына тілерім, оқыту үдерісінде

- Оқушылардың жас ерекшеліктерін үнемі назарға алуды;
- Дене шынықтыру пәні бойынша тақырыптық семинар, конференцияларға үнемі қатысуды;
- Заманауи технологияларды зерттеу, игеру, талдау;
- Әдістемелік оқулықтарды пайдалану;
- Тәжірибе алмасу;
- Жас маманның бағыт бағдарлық жұмыстары жүйелене жүзеге асырылуы керек.

Біздің конкурсқа қатысқан үшін үлкен алғыс білдіреміз сізге оқытушы қызметінде сәтілік және ашандық тілейміз!!!

II	Оқушыларды ептікке, жылдамдыққа баулу	<p>Негізгі бөлім. <i>Оқушыларды сапқа тұрғызып екі топқа бөліп, қарама-қарсы қойып бір-біріне доппен жаттығулар беру.</i> I-ші топтар: <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастикалық орындауға тізені жағары көтеріп жүру. • Гимнастикалық таяқшалармен жаттығулар жасау • Гимнастикалық қабырғаға жаттығулар орындау. A) Тепе -тендік сақтап жүруін қадағалау. Ә) Гимнастикалық таяқшаны белге ұстап қолмен ішіне айлдыру. Б) Өрмелеп шығу және түсу.</p> <p>II-ші топтар: Волейбол элементі: қарама-қарсы тұрып допты бір-біріне лақтыру. Баскетбол элементі: допты жерге ыршыту. Футбол элементі: бір-біріне доп тебу. A) Ер балалар жоғары, қыз балалар кеуден лақтыру, қырған допты қағып алу. Ә) Бір-бірінің сол қолдарынан ұстап допты жерге ыршыту арқылы бірін-бірі тарту. Б) Қарама-қарсы тұрып допты бір-біріне аяқтың ұшымен, ішімен тебу.</p> <p>III-ші топтар: <ul style="list-style-type: none"> • Шығыршықтың іштерінен секіру • Кедергілерден аяқты ашып қосып секіру. • Кедергілерден аяқты кезектестіре отырып секіру. A) Мак ойынына ұқсас Ә) Еденға бормен сызылған тордың ішінен аяқты ашып қосып секіру Б) Еденға бормен сызылған тордың аяқты кезектестіре отырып секіру.</p> <p><i>Берілген уақыттан соң топтар кезектесіп ауысып отырады.</i> Эстафета ойындары. Жоғарғы белсенділік. «Жүйрік үштіктер» Дайындық: Ойыншылар үштен шеңбер бойымен бір-бірінің артынан орналасады. Алдыңғы үштіктер қолдарынан ұсталып, ішкі шеңберлер құрайды. Екінші және үшінші нөмірлер қолдарынан ұстап, үлкен сыртқы шеңбер құрайды. Бейнелеу: Ойын жүргізушінің белгісімен, ішкі шеңбердің ойыншылары оңға қарай жүгірсе, сыртқы шеңбердің ойыншылары-солға. Екінші белгіден кейін, ойыншылар қолдарын жіберіп, өз үштіктеріне оралады. Әр кезде шеңберлер басқа жаққа қарай ауысады. Орташа белсенділік. «Допқа жүгіру» Дайындық: Ойыншылар құрамында 8-10 адам бар топтарға бөлінеді де, тізбекке тұрады. Қолында добы бар оқытушы ретімен саналған екі топтың арасында тұрады. Бейнелеу: Оқытушы допты алға қарай лақтыра отырып, кезектен бір нөмірді атайды, мысалы: «жеті». Осы нөмірлі екі топтың ойыншылары допқа жүгіреді. Допты бірінші иеленген ойыншы өз тобына ұпай әкеледі. 10 ұпаймен алға шыққан топ жеңіске жетеді. Нұсқалар: ойынды допты жерге соққысымен лақтыруға, гимнастикалық отырғыштарға отырып, және уақытқа (ұпайлары ба-сым түскен топ жеңіске жетеді) өлшеп өткізуге болады. Жеңіл белсенділік.</p>	<p>20-25 мин</p> <p>2 мин 2 мин 2 мин</p> <p>2 мин 2 мин 2 мин</p> <p>2 мин 2 мин 2 мин</p> <p>7 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Жаттығуларды бір қалыпты орындауына назар аудару.</p> <p>Жаттығуларды қадағалау.</p> <p>Допқа қарамауларын қадағалау.</p> <p>Оқушылар допты тура пас беруін және допты қабылдауын қадағалау. Қолды жіберіп қалмауларын қадағалау.</p> <p>Ереже. 1. Ең тез жиналған үштіктің ойыншылары, жеңіс ұпайын алады 2. Ойын 4-5 минут өткізіледі. Ең көп ұпай санын жинаған үштік, жеңіске жетеді.</p> <p>Ереже. 1. топ ойыншыларына орындарын ауыстыруға болмайды.</p>
III	Орындау кезіндегі сеніміне ын-таландыру	<p>«Үш жаратылыс» Дайындық: Ойыншылар шеңбер жасай айнала тұрады, ал ойын басшысы қолында добы бар ортасына келіп тұрады. Бейнелеу: Ұстаз «Жер», «Ауа», «Су» деген сөздердің бірін дауыстап, допты кез-келген бір ойыншыға лақтырады. Допты қағып алушы аталған жаратылысқа тән құс, жануар және балық түрлерінің есімдерін атап, допты қайтарады. Мысалы: басқарушы «Су» жаратылысын таңдады. Ойыншы осыған қатысты кез-келген балық түрлерінің бірін атауы тиіс: шортан, алабұға, боя және т.с.с «Жер» жаратылысын таңдаса, ойыншылар әртүрлі жануарлардың бірі: ит, мысық, сиыр деп және т.б атай беруі керек. Ал «Ауа» жаратылысын таңдаса, құс атауларын тізімдеп шығу керек: бүркіт, қарлығаш, торғай және т.с.с</p> <p>Қорытынды бөлім Оқушыларды сапқа тұрғызу. Ағзаның қалпына келтіретін жаттығулар жасау. Бутейконың тыныс алу әдістемесі 1. Ауызбен жартылай дем алып, мұрынмен дем шығару. 4 рет 2. Мұрынның ұшынан бастап дем алу арқылы кеңсірікке дейін сипау және екі бүйірінен ақырын ұрғылау арқылы дем шығару. 4 рет 3. Мұрынның бүйірін кезекпен басу арқылы дем алу. 4 рет. Жақсы орындаған оқу-ы мадақтау Үйге тапсырма беру. Сабақты қорытындылау. Қоштасу, залдан шығарып салу</p>	<p>2 мин</p> <p>6 мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин 30сек-т 1 мин 30сек-т</p>	<p>Ереже. 1. Ойын шартын бұзған ойыншы айып балын алады. 2. Ең төмен айып балын алған ойыншы жеңген болып есептеледі</p> <p>Тыныс алу жаттығуларын орындаруларын қадағалау</p> <p>Сапқа тұрғызу кезіндегі тәртібі, жақсы орындаған оқушыларды атап өту.</p>

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ТАЯҚШАМЕН ЖАТТЫҒУЛАР ЖАСАУ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Гимнастикалық таяқшаны оң қолмен белге қой;
2. Сол қолмен таяқшаны келесі ұшын ұстау;
3. Екі қолды алма кезек, екі қолды бел мен іш тұсында айналдырулары керек.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Оқушылардың ара қашықтықты ұстау;
2. Бір-біріне гимнастикалық таяқшаны тигізбеу, қолдарынан түсіріп алмау.

ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕМЕНТ ЖАТТЫҒУЛАРЫ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Оқушылар бір біріне қарама-қарсы тұрып допты кезек-кезек лақтыру;
2. Ер балалар допты жоғарыдан лақтыру, қыз балалар допты кеудеден лақтыру;
3. Лақтырған допты қағып алу.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Допты қағып алу кезінде саусақтарын қайырып алмау,
2. Допты итеріп лақтырмау.
3. Бір-бірінің беттеріне лақтырмау.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ОРЫНДЫҚТА ЖҰРУ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Гимнастикалық орындықта тепе-теңдікті сақтау.
2. Тізені жоғары көтеріп жүру, денені тік ұстау.
3. Басындағы дорбаны түсірмеу.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Гимнастикалық орындықтан құлап қалмау.
2. Басында орындық көтеріліп кетпеу үшін аяқпен басып тұру.

БАСКЕТБОЛ ЭЛЕМЕНТ ЖАТТЫҒУЛАРЫ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Бір-бірінің сол қолдарынан ұстап допты жерге ыршыту арқылы бірін-бірі тарту.
2. Допты жерге ыршытуын тоқтатпау. (допты жерге соғуын)
3. Доп қолдан домалап кеткен жағдайда бір-бірін күту.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Қолдарын жіберіп қалмау.

2. Саусақпен допты ұрмау.**ШЫҒЫРШЫҚТАН СЕКІРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ****ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Мак ойынына ұқсас секірген жағдайда шығыршықты басып кетпеу, бір-бірін итермеу.
2. 3-4 санау ретіне келгенде сол жақ иықпен кері екі рет айналу
3. 6-7 санау ретіне сол жақ иықпен кері екі рет айналып алдыға жүру, бесінші нөмерге келгенде келесі оқушы бастап кету.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Аяқтарын қайырып алмау.

КЕДЕРГІЛЕРДЕН АЯҚТЫ КЕЗЕКТЕСТІРЕ ОТЫРЫП СЕКІРУ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Еденге бормен сызылған тордың аяқты кезектестіре отырып секіру.
2. Сызылған тордың ішінен аяқтарын шығармау.
3. Төртінші торға келгенде келекс оқушы артынан жалғастырып жүру.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Ара қашықтықты сақтау.
2. Аяқтарын қайырып алмау.

ФУТБОЛ ЭЛЕМЕНТІ: БІР-БІРІНЕ ДОП ТЕБУ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Қарама-қарсы тұрып допты бір-біріне аяқтың ұшымен, ішімен тебу.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Келе жатқан допты аяқпен басып тоқтатам деп құламау.
2. Аяғын қайырып алмау.
3. Доп тепкен кезде аяқтарын ауыртып алмау.

ГИМНАСТИКАЛЫҚ ҚАБЫРҒАҒА ЖАТТЫҒУЛАР ОРЫНДАУ.**ОРЫНДАЛУ ЕРЕЖЕСІ:**

1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және түсу.

ЖАТТЫҒУДЫ ОРЫНДАУДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕСІ:

1. Гимнастикалық қабырғадан секіріп түспеу.
2. Аяқтың ұшын толық салу.
3. Қолды қатты қысып ұстау.



ИТОГИ ЛЕТНЕЙ И ЗИМНЕЙ ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ 2015 ГОДА

Спартакиада – это эффективный инструмент привлечения учащихся к регулярным занятиям физкультурой и спортом. У спортсмена, принявшего участие в соревновании, возникает естественное желание улучшить свой результат, и он начинает чаще ходить на тренировки, чтобы готовиться к следующим состязаниям. А активный и здоровый образ жизни - это и есть наша главная задача.

За истекший период 2015 года региональным центром физической культуры Управления образования были проведены: ежегодные зимняя и летняя спартакиада школьников и учащихся колледжей.

Итоги зимней спартакиады

№ п/п	районы / города	футзал	лыжные гонки	хоккей с шайбой	зимнее президентское многоборье	итоги
1	Алтынсаринский	0	9	6-14	0	16
2	Амангельдинский	15	14	0	12	17
3	Аулиекольский	8	0	0	2	13
4	Денисовский	5	0	4	0	12
5	Жангельдинский	0	17	0	0	20
6	Житикаринский	6	12	6-14	11	8
7	Камыстинский	10	15	0	0	18
8	Карабалыкский	0	11	6-14	13	14
9	Карасуский	2	13	6-14	6	6
10	Костанайский	12	6	3	5	3
11	Мендыкаринский	13	4	6-14	0	11
12	Наураумский	16	16	0	0	19
13	Сарыкольский	11	0	5	0	15
14	Тарановский	14	1	0	4	9
15	Узункольский	9	5	6-14	3	4
16	Федоровский	7	9	6-14	10	7
17	г.Костанай	1		2	1	1
18	г.Аркалык	4	7	6-14	9	5
19	г.Лисаковск	17	8	6-14	8	10
20	г.Рудный	3	3	1	7	2

Зимняя спартакиада проводилась в городе Костанай с февраля по март. Спартакиада прошла по 4 видам спорта: футзал, лыжные гонки, зимнее президентское многоборье, хоккей с шайбой. В общем количестве в спартакиаде приняли участие 678 учащихся. В общем зачете лидером областной зимней спартакиады стал город Костанай. На втором месте город Рудный. Ну а бронзовыми призерами стал Костанайский район.

Летняя спартакиада прошла с марта по май 2015 года. Спартакиада проходила в городах и районах нашей области по 12 видам спорта: шахматы, тоғызқумалақ, настольный теннис, шашки, гиревой спорт, баскетбол (д/ю), қазақ күресі, дзюдо, волейбол (ю/д), спорт туризм, футбол, летнее президентское многоборье. В соревнованиях приняли участие 20 регионов Костанайской области - 1241 учащийся. По итогам всех соревнований, в общем зачете чемпионом областной летней спартакиады 2015 года стала команда города Костаная. Второе почетное место досталось спортсменам Аулиекольского района. Третье место заняли спортсмены города Аркалыка.

Желаем юным спортсменам удачи и успехов во всех начинаниях. Больших достижений в спорте и высоких побед!!!

Итоги летней спартакиады

№ п/п	районы / города	шахматы	тоғызқумалақ	настольный теннис	шашки	гиревой спорт	баскетбол (ю)	баскетбол (д)	казак күресі	дзюдо	волейбол (ю)	волейбол (д)	туристическое многоборье	футбол	летнее президентское многоборье	итоги
1	Алтынсаринский	16	13	11	10	0	0	0	0	0	6-9	0	0	0	12	19
2	Амангельдинский	5	10	12	8	8	0	0	3	0	0	0	0	10	0	9
3	Аулиекольский	8	4	7	1	0	2	4	2	3	7	4	4	5	2	2
4	Денисовский	0	0	5	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	18
5	Жангельдинский	7	6	13	3	9-10	0	0	0	0	5	8-11	0	0	0	13
6	Житикаринский	10	14	2	16	9-10	7	5	4	5	8-10	12	6	3	5	6
7	Камыстинский	6	8	10	15	0	8-10	8-10	0	0	6	8	0	7	0	10
8	Карабалыкский	17	0	6	0	0	5	8-10	0	8	8	7	0	0	0	16
9	Карасуский	14	5	14	11	7	6	8-10	0	6	13	0	7	2	8	7
10	Костанайский	9	11	16	4	6	8-10	1	7	9	2	8-11	0	8-9	3	5
11	Мендыкаринский	13	3	9	12	5	0	0	0	0	8-10	6	0	0	0	15
12	Наураумский	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
13	Сарыкольский	4	12	8	6	3	0	0	0	0	4	6	1	6	0	8
14	Тарановский	15	15	17	13	0	0	11	5	4	0	0	9	0	4	12
15	Узункольский	11	7	4	7	4	0	0	0	0	0	0	8	0	6	11
16	Федоровский	12	9	18	14	2	3	7	6	7	11-12	5	0	8-9	9	6
17	г.Костанай	1	2	1	5	1	1	3	0	2	11-12	1	2	1	1	1
18	г.Аркалык	2	1	0	2	0	0	6	1	1	3	8-11	10	4	7	3
19	г.Лисаковск	3	0	15	0	0	8-10	0	0	0	8-10	2	3	0	0	17
20	г.Рудный	0	0	3	9	0	4	2	0	10	0	0	5	0	0	14

Советы от МСМК лыжного спорта Селезневой Ольги

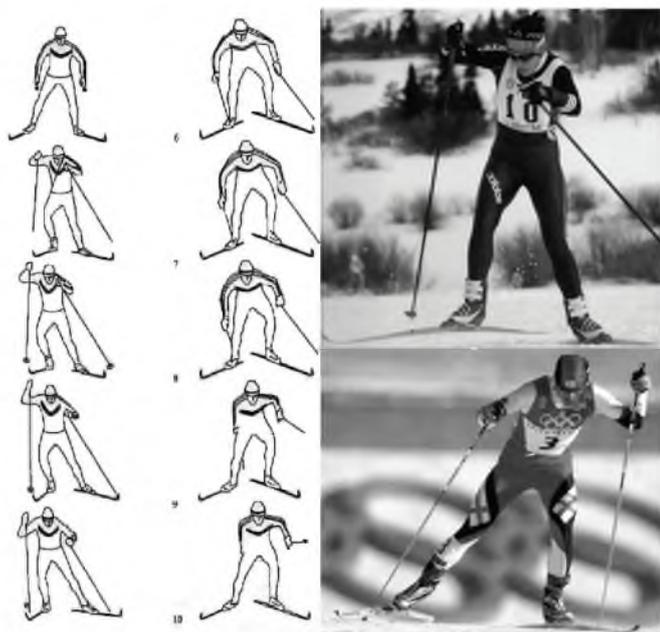
Шаги, которые необходимо предпринять для обучения лыжной подготовке коньковым ходом в общеобразовательной школе.

«Коньком на лыжах»

Шаг первый: Одновременно двухшажный ход (подъемный вариант).

При использовании конькового хода, лыжи, держащей мазью не смазывают, готовят их только для улучшения скольжения, используя парафины, порошки, эмульсии, ускорители и т.д.

Лыжная трасса должна быть ровно утоптана или укатана, шириной не менее 1,5 - 2



метра.

Легче всего учить ходить на лыжах коньковым стилем, «подъемным вариантом», то есть одновременно двухшажным ходом, как показано на рисунке. Постановка стопы после шага, делается одновременно с ударом лапки о снег. При доталкивании палками, делается шаг вперед другой ногой. Толчок ногой должен быть направлен в сторону, как бы переваливаясь с ноги на ногу, переносить вес тела, по типу «неволяшка». Каждая нога делает шаг вперед и центр тяжести уходит за ногой. В коньковом ходе самое главное, как и в классическом, необходимо, как можно дольше стоять на одной ноге. Чтобы правильно сделать толчок руками и спиной, во время отталкивания, необходимо сделать наклон туловища в форме эллипса, при переходе с ноги на ногу. Очень важно обучать коньковым ходам сразу, на левую и на правую руку, как показано на фотоснимках, чтобы избежать искривления позвоночника. Частые ошибки допускают новички, делая захлест лыж сзади, отчего сильно портятся лыжи.

Шаг второй: Одновременно двухшажный ход (равнинный вариант).

Этот стиль очень схож с предыдущим,

разница только в более длительном скольжении на опорной ноге. Постановка опорной ноги совпадает с выносом рук вперед. Свободная нога, после отталкивания, подносится ближе к опорной ноге. Для начала лучше обучать коньковым ходам без использования палок, где работа ног и рук напоминает конькобежца, как показано на фото и нагрузка распределяется на левую и правую части тела равномерно.

При правильном передвижении на лыжах, необходимо соблюдать все углы и параллели биомеханики. Так, например, на снимке вида сбоку, наклон туловища лыжника, совпадает с наклоном голени опорной ноги. Или, лыжная палка при законченном отталкивании, является продолжением расслабленной руки и удерживается только тремя пальцами. Голова держится ровно, без поворотов и наклонов, без излишнего напряжения шейного позвоночника.

Шаг третий: Одновременно одношажный ход (под каждый шаг).

Для этого стиля необходимо иметь самое хорошее чувство равновесия. Используют его на пологих подъемах, равнинных участках и пологих спусках. Одновременный вынос рук делается на каждый следующий шаг под левую и правую ногу. Кисти рук выносятся вперед на уровне глаз, при этом палки ставятся параллельно, втыкаясь в снег возле носков ботинок. Во время первых движений толчка руками, локти согнуты наружу на 80-90 градусов. Если правильно выполнять толчок руками, то локти не должны проваливаться вниз. После одновременного отталкивания руками и ногой, необходимо сделать шаг, полностью перенести вес тела на опорную ногу и совершить прокат. Во время проката, руки выносятся снова вперед. Основное давление упора скольжения, необходимо делать на пятки, тогда лыжей можно легко управлять.



Самая частая ошибка начинающего - это вес спортсмена, постоянно болтающийся между лыжами. Не имея хорошего баланса, нельзя совершить полный прокат.

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



Урок Капанова Самата
Касымкановича г.Костанай



Урок Кузьменко Оксаны
Степановны г.Лисаковск



Защита портфолио, методических
тем



Урок Жакенова Армана
Абиновича Денисовский р-н



Урок Сельханова Дмитрия
Витальевича Карабалыкский р-н



Урок Шакирова Сырыма
Балгабаевича г.Аркалык



Урок Каскырбаевой Эльмиры
Сейлбековны г.Рудный



Урок Орынбекова Саулета
Зарлыковича Житикаринский р-н

«Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель. Он – олицетворенный метод обучения, само воплощение принципа воспитания»

Адольф Дистервег (немецкий педагог).

ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области