

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 ДЕКАБРЯ 2015 ГОДА



№ 4 (11)

«Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры»

С. 4

«Психологическая подготовка лыжников»

С. 10

«Особенности обучения приемам техники баскетбола на уроках физической культуры с учащимися начальных классов»

С. 21

«Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги»

с. 26



Добро пожаловать

WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 октября - 31 декабря 2015 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

21.11.2015

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА КОЛЛЕДЖЕЙ

20-22.11.2015

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ДЗЮДО СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЕЩЕННОЕ
ДНЮ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА

26-28.11.2015

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ "ШУБАР
ДОП"

3-6.12.2015

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ
ПО ГАНДБОЛУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И
УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

2-6.12.2015

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

1-6.12.2015

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ
ПОСВЕЩЕННЫЕ ДНЮ НЕЗАВИСИМОСТИ

4-6.12.2015

ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ПО КАЗАК КУРЕСИ
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 1990-2000.2004.2006
Г.Р. ПОСВЕЩЕННЫЙ ДНЮ НЕЗАВИСИМОСТИ

9-11.12.2015

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК
ПО БАСКЕТБОЛУ "АЛТЫН ДОП" В РАМКАХ
ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ЛИГИ

22-24.12.2015

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ СРЕДИ
УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ "ФУТБОЛ НА СНЕГУ"

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

6-7.10.2015

ОБЛАСТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ "ПОСВЯЩЕНИЕ В
УЧИТЕЛЯ"

19.10.2015

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ ОБ
УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

11.10.2015

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "УРОК КОТРЫМ Я ГОРЖУСЬ"

31.12.2015

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

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

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

Собственник: КГКП "Региональный центр физической культуры Управления образования акимата Костанайской области"

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

Общий тираж: 600 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Ю.Т.Байгунусова.** Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

6 **В.С.Бочков.** Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

8 **С.К.Калиев.** Таңғажайып тоғызқұмалақ

10 **Р.Б. Шакенов.** Дене шынықтыру пәнінде қазақтың ұлттық ойындарының орны

12 **Б.К.Күнтұған.** АШЫҚСАБАҚ. Жақын ара қашықтыққа жүгіру (100 метр). Жүгіру техникасы: жүгіру, қозғалу

14 **Б.С.Есимов.** Таза ауадағы қимыл-қозғалыс ойындары

ИГРЫ НАРОДОВ / ХАЛЫҚТАРДЫҢ ОЙЫНДАРЫ

16 **Н.И.Гербер.** Казахские подвижные игры

РЕКОМЕНДУЕМ / ҰСЫНАМЫЗ

19 **С.Г.Кинжигужин.** Психологическая подготовка лыжников

СВОЙ ПОДХОД / ӨЗ КӨЗКАРАСЫ

21 **Д.С.Зулхарнаев.** Особенности обучения приемам техники баскетбола на уроках физической культуры с учащимися начальных классов

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

23 Итоги IV Спартакиады среди колледжей Костанайской области 2015 года

24 Методическая работа 2015 года

ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ / УНИВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ

26 **О.Н.Селезнева.** VII Зимние Международные Детские игры в г.Инсбруке/Тироле

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Байгунусова Юлия Талгатовна, учитель физической культуры ГУ «Физико-математического лицея отдела образования акимата г. Костаная»

Межпредметные связи, по-другому интеграция, выступает как средство комплексного подхода к процессу обучения.

Наиболее тесная связь физической культуры прослеживается с уроками естественно-математического цикла: биология, физика, химия.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;
- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;
- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств

и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по - своему.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

Осуществление межпредметных связей на практике вызывает немало трудностей: как организовать познавательную деятельность учащихся, чтобы они хотели и умели устанавливать связи между различными учебными предметами как вызвать их познавательный интерес к мировоззренческим вопросам науки; каким образом соединить усилия учителей разных предметов в достижении воспитательного эффекта обучения? Для этого необходимо, чтобы школьники проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков. Как показывает опыт межпредметные связи физической культуры с другими предметами, не только улучшают физическую подготовленность, но и повышают интерес учащихся к занятиям физической культурой. Применяю на своих уроках различные двигательные задания с межпредметными связями. Это различные эстафеты и подвижные игры, использую интегрированную форму учебной и внеучебной работы, отличающейся вариативностью применения не только по отношению к физической подготовленности

учащихся, но и к применению полученных ими знаний на общеобразовательных уроках и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Предлагаю вашему вниманию ряд игр и эстафет, которые использую во время проведения различных мероприятий с учащимися. Для эстафет с использованием межпредметных связей, характерна широкая постановка задач, куда входят и развитие интереса учащихся, и умственное развитие, и эстетическое воспитание. Создание на уроке проблемной (поисковой) ситуации, развитие учащихся умственной активности, потребности в решении возникшей проблемы, вовлечение их в самостоятельную познавательную деятельность, направленную на овладение новыми знаниями, делают урок творческим, воспитывающим коллективизм, организаторские способности.

Почтальоны. В игре участвуют 2-3 команды по 9-12 человек. Играющие стоят в колоннах по одному или сидят на скамейках. Перед каждой командой в 8-10 м на полу лежит толстый лист бумаги, разделенный на клетки, в которых написаны окончания названия имен (-РЯ, -НА, -ТА и т.д.). Другой лист бумаги с первой половиной названия имен заранее разрезается на части в виде открыток, которые складывают в заплечную сумку. Сумки надевают на плечо первые номера команд. По сигналу учителя они спешат к «адресату». Прибежав к бумажному листу, вынимают из сумки открытку с названием первой половины имени и приставляют ее к нужному окончанию на бумажном листе, например: БО-РЯ. Затем возвращаются назад и передают сумку вторым номерам, которые продолжают ту же операцию, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее разнесет «почту».

Эстафета «Веребочка под ногами» для 4-7 классов (дописать названия литературных произведений). Развивает быстроту и ловкость. Для проведения эстафеты необходимо иметь скакалки, стулья, карточки с заданиями и авторучки. Задание заключается в том, что каждому участнику необходимо дописать название литературного произведения (романа, рассказа, басни, стихотворения), состоящего из двух и более слов («Война и ...», «Ромео и ...», «Мартышка и ...» «Евгений ...» и т.д.). Участники делятся на две или три команды, встают в колонны на линии старта и берут скакалки. Напротив каждой команды на расстоянии 10-15 м ставят стул с карточкой заданий и авторучкой. По команде учителя первый участник каждой команды бежит со скакалкой к своему стулу, отвечает на один вопрос на карточке, затем возвращается обратно, передает один конец скакалки другому участнику и вместе с ним проносит ее под ногами участников своей команды. Первый участник встает в конец колонны, второй продолжает эстафету и т.д. Количество заданий на карточках может превосходить число участников в каждой команде. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не выполнит по одному заданию или пока не закончатся задания на карточках. Время прохождения эстафеты засекают для каждой команды и к нему прибавляют 5 сек. штрафного времени за любое неправильно вы-

полненное задание. Побеждает команда, которая показала лучшее время. Участники могут прыгать со скакалкой до стула и обратно или добежать до него, выполнять три прыжка со скакалкой и затем возвращаться.

Эстафета с баскетбольными мячами (задания по географии). Развивает быстроту, закрепляет умения ведения мяча и броска в корзину. Для проведения эстафеты необходимо иметь баскетбольные мячи, стулья, карточки с заданиями и авторучки. На карточках написаны названия стран. Необходимо указать, на каком материке эти страны находятся (Индия - ..., Венгрия - ..., Мексика - ..., Бразилия - ... и т.п.). Участники делятся на две команды по 8-12 человек и строятся в колонны в центре спортивного зала на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждой команде дают баскетбольный мяч и определяют корзину, в которую нужно бросать мяч. По команде учителя первый участник от каждой команды ведет мяч, бросает его в корзину, ловит мяч, бежит к своему стулу, на котором лежит карточка с заданиями, и отвечает на любой вопрос. Затем он ведет мяч к своей команде, передает его следующему участнику и встает в конец колонны. Остальные участники выполняют те же действия. Стулья стоят около баскетбольных щитов. Количество названий стран на карточках должно быть больше числа участников в каждой команде. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут выполнены все задания на карточках. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задания и больше забросит мячей в корзину.

Большая комбинированная эстафета (5-11кл). Данную эстафету лучше проводить на спортивной площадке, где оборудованы 4-5 станций по кругу, на каждой из них стоят по два стула с карточками заданий и авторучками. На станциях участникам необходимо выполнить различные задания: 1-я станция - написать ассоциации к словам, 2-я станция - решить математические примеры, 3-я станция - ответить на вопросы по олимпийскому движению, 4-я станция - дописать названия литературных произведений, состоящих из двух и более слов, 5-я станция - указать названия столиц стран. Расстояние между станциями устанавливают произвольно (насколько позволяют размеры площадки). Команды строятся в колонны по 10-12 человек и по команде учителя начинают эстафету. Первые участники бегут к 1-й станции, выполняют задание и, как только они покинут станцию, стартуют вторые участники и т.д. Если в процессе игры один участник догоняет другого, то он может помочь ему справиться с заданием или обогнать. Количество заданий на каждой карточке должно быть больше числа участников. Каждый из них имеет право ответить на любой вопрос. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будут выполнены все задания на карточках. После завершения эстафеты подводят итоги. Определяют время прохождения станций всеми членами команды и правильность ответов. За каждый неправильный ответ начисляют 5 сек. штрафного времени. Побеждает команда, которая показала лучшее время.

Предлагаемые игры и эстафеты могут быть использованы не только на уроках физической культуры, но и при проведении «Дня здоровья», во время физкультурно-оздоровительных занятий, при организации спортивных праздников и других внеклассных мероприятий. Участие принимают все ученики, находящиеся на уроке: которые освобождены от уроков физической культуры или по какой-то причине не готовы к уроку. Они выступают в роли судьи, жюри или помощников.

С целью развития познавательной деятельности учащихся посредством межпредметных связей на уроках физической культуры применяются карточки с заданием.

Например:

Карточка № 1

Задание: Определить среднюю длину шага.

1. Измерить число своих шагов n , укладывающихся в длину спортивного зала L .
2. Произвести вычисление длины шага по формуле $1 = L/n$.
3. Измерить число шагов укладывающихся в две длины спортивного зала.
4. Произвести вычисление длины шага по формуле $1 = 2L/n$.
5. Определить среднюю длину шага по формуле $1 = 1 + 1/2$.

Карточка № 2

Задание: Измерение скорости бега. 1. Пробежать юношам — 5', девушкам — 3', с подсчетом количества кругов; Стандартное расстояние (периметр спортивного зала) S умножить на число кругов и разделить на время пробежки t . $v = ns/t$. 2. Выполнить перевод скорости в км/час. Неизменный интерес у ребят вызывает перевод скорости, выраженной в м/сек., на всем понятные км/час и сравнение со скоростью лыжника, велосипедиста и т. д.

Литература

1. Федорец Г. Ф. Межпредметные связи в процессе обучения. — Нар. образование, 1985.
2. Федорец Г.Ф. Межпредметные связи и связь с жизнью в основу обучения. — Нар. образование, 1979, №5.
3. Федорова В. Н., Кирюшкин Д. М. Межпредметные связи — М., Педагогика, 1989
4. Всесвятский Б. В. Системный подход к биологическому образованию в средней школе. — М.: Просвещение, 1985.
5. Максимова В. Н. Межпредметные связи в процессе обучения. — М.: Просвещение, 1989.
6. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. М.: Просвещение, 1998. стр.73
7. Арефьев В.Г., Столитенко В.В. Физическое воспитание в школе. М.: Просвещение, 1997
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: 2000
9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 класс. М.: Просвещение, 2001
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. М.: Мастерство, 2002

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в общеобразовательной школе



Бочков Владимир Сергеевич, учитель физической культуры ГУ «Школы-лицей №1 отдела образования акимата г.Костанай»

Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может превратить слабого, болезненного человека в полноценного, здорового гражданина. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой этой работы системы здравоохранения. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся, и т.д. Содействие процессам формирования адаптационных ресурсов ребёнка, возможностей противостоять патогенному воздействию окружающей среды - как природной, так и социальной - важнейшая стратегическая задача, решаемая доступными образовательным учреждениям средствами - обучением, воспитанием, содействием развитию. Тогда более правильным представляется определение здоровьесберегающих образователь-

ных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, недостижимой без достаточного уровня здоровья. Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий, и результатом их внедре-



ния будет защита здоровья учащихся и педагогов от воздействия негативных факторов, в первую очередь связанных с образовательным процессом. Группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы: 1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПинНов, и функционирование в школах медицинского кабинета. 2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций. 3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся. 4. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех

перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главный их отличительный признак - не место, где они реализуются, а использование психолого- педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем. В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе ("педагогика успеха"), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления.

Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата - в неблагоприятной обстановке утомление наступает быстрее;
- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- необходимо производить целенаправленную рефлексию в итоговой его части. Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физ-

культминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности, активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами. Деятельность любого педагога, в какой школе бы он не трудился, должна быть направлена на основные цели: образование и здоровьесбережение обучающихся, а алгоритмы этой деятельности должны быть таковы: своевременность и правильность постановки задач в освоении здорового образа жизни; учет нагрузки, исходя из возрастных особенностей и работоспособности обучающихся; умение правильно планировать и сочетать компетентности в обучении; оптимальность распределения учебного материала по мере его освоения; использование наиболее приемлемых методов и средств управления учебной и внеучебной деятельностью обучающихся; создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в процессе обучения; квалифицированное медицинское сопровождение; моделирование и апробация исследовательской работы по здоровьесбережению в области образования; воспитание у обучающихся потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании в области здорового образа жизни; использование ИКТ в области оздоровительных систем; создание оздоровительных и консультативных центров здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях; систематическая работа с родителями, коллегами по данному вопросу.

Сама жизнь убеждает нас в том, что целенаправленная здоровьесберегающая деятельность педагога - это формирование и совершенствование культуры здоровья ребенка в педагогических системах. Ведь главное чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы - умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая личность и быть достойным гражданином своей страны.

Список используемой литература:

1. Ю.В. Науменко «Здоровьесберегающая деятельность школы; мониторинг эффективности».
2. Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).
3. Л.Б. Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - (Библиотека учителя).

4. МА Павлова «Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения» (Материалы к педагогическим советам по данным института возрастной физиологии РАО).

5. Саратов, 2006. Т.И. Агишева «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе».

6. <http://www.allbest.ru/dip/>. М. Южаков, «Здоровьесберегающие технологии в условиях профессионального образования»// Знание - власть, 2006, №30.

ТАҢҒАЖАЙЫП ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ



Калиев Самат Каратаевич, «Мендықара ауданы әкімдігі білім бөлімінің Ломоносов орта мектебі» дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Өте қызықты әрі терең ойлауды талап ететін, халқымыздың даналығын көрсететін ұлттық ойындардың бірі - тоғызқұмалақ. Халқымызбен бірге жасасып келе жатқан тоғызқұмалақ ойыны қазір кең тарап, дамып, жетіліп келеді. Көшпелі халықтың өмірінде бүтін сандардың төрт амалын есептеп шығару осы тоғызқұмалақ ойыны арқылы қалыптасқан. Сондықтан да бұл ойын «малшы математикасы» деп аталған. Шындығында, бұрын далада кездесе кеткен екі малшы осы ойындағы «қазан» мен «отауды» орынын жерді шұқып оя қойып, дорбаларында жүрген қойдың кепкен 81 құмалағын әр отауға тоғыз-тоғыздан бөліп салып, бірден ойнай беретін болған. Тоғызқұмалақ ойыны қай кезде шығып, қалай қалыптасқаны қазірше белгісіз. Тоғызқұмалақ ойынының өзіне тән басты ерекшелігі - ол аса күрделі жабдықтарды қажет етпейді. Сондықтан да ертеректе ойыншылар кездескен бетте, жерде кішкентай шұңқырлар қазып, ойын тақтасын дайындай қойған. Барлық құмалақты салатын шұңқырды - «қазан», тоғыз-тоғыздан салатын шұңқырды -



«отау» деп атаған.

Бүгінгі таңда дүние жүзінде зияткерлік ойындарды дамыту, өркендету маңызды шаралардың бірі болып саналады. Ал тоғызқұмалақ нағыз зияткерлік ойын. Зияткерлік ойындар дегеніміз – адамның ойлау қабілетін, ой өрісін дамытатын спорт түрі, оның үстіне, зияткерлік ойындардың теориялық сипаты да зор екен. Сондықтан мен тоғызқұмалақ ойынын жастарға үйретуді негізгі мақсат еттім. Екіншіден, ғалымдардың зерттеулеріне қарағанда, тоғызқұмалақтың тағылымдық, тәрбиелік, танымдық құндылықтары көп. Ата-бабамыздан аманат етіп қалдырылған бұл ойынды келесі ұрпаққа тапсырудың ең маңызды мен үшін өте зор, өйткені ұлттық тәрбие жалпы тәрбиенің негізін құрайды.

2011 жылы біздің, Ломоносов орта мектебіне, танымал тоғызқұмалақ жаттықтырушысы Үмбетов Рыспай ағай келіп, осы тоғызқұмалақ ойынмен таныстырып, үйретіп кетті.

Мен осы ойынға бірден қатты қызығып кеттім және балалар да аса қызығушылық танытып бірте-бірте ойнай бастадық. Бір жылдың ішінде тоғызқұмалақ ойынын меңгеріп алдық та аудандық жарыста жеңімпаз атандық. 2012 жылы тоғызқұмалақтан Қостанай облысы Федерациясының Кубогына арналған жарыста менің оқушым Жоламанов Алматы облысы чемпионы болды, осы жарыста Кенесов Аманат блиц жарысында 1 орын алды, Бакирова Аида 3 орын алды, Омарова Куралай 3 орын алды. Мен өзім де аудандық жарыстарға қатысып орын алып жүрмін, 2012 жылы Тоғызқұмалақтан аудандық жарыста 1-орын алдым, 2013 жылы Тоғызқұмалақ бойынша аудандық турнирде ерлер арасында 1-орын алдым, аудандық білім беру қызметкерлері арасындағы Бауыржан Момышұлы еске алу спартакиадасында 3 орынға ие болдым. Қазіргі кезде менің үш оқушым облыстық чемпион дәрежесіне жетіп отыр, олар Жоламанов Алматы, Кенес Ильяс, Кенешпаев Анжар. Осы облыстық жарыстарда тағы да жүлделі орын алып жүрген шәкірттерім баршылық, атап айтсам олар - Бакирова Аида, Омарова Куралай, Сатыбалдина Жұлдызай. Сөйтіп бірте-бірте тәжірибе жинап, тоғызқұмалақ үйірмесін аштым, оған 16 оқушы қатысады. Балаларды 1 сыныптан бастап тоғызқұмалаққа дайындаймын. Тоғызқұмалақ үйірмесіне қатысқан баланың ой-өрісі кеңейеді, есеп шығаруға бейімделеді, табандылыққа үйренеді, жылдам ойлауға, жылдам шешім қабылдауға, отанына деген сүйіспеншілікке, ұлттық патриоттық сезімге тәрбиеленеді. Біз кең-байтақ республикамыздың Қызылорда, Шымкент, Астана, Семей, Павлодар деген қалаларында болып, жеңіске қолымыз аса жеткізе алмасақ та, қанжығамыз бос келген емес. Менің басты мақсатым оқушыларымды ұлттық ойынға деген белсенділіктерін әрі қарай дамытып, арттыру. Осы мақсат – арманым орындалса екен деймін, оқушыларым республикалық жарыстарда жүлделі орын алып, мінбеден еліміздің әнұранын естісек екен деймін. Әрине, мұндай дәрежеге жету үшін көп дайындық, көп еңбектенуді қажет етеді.



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНДЕ ҚАЗАҚТЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ОРНЫ



Шакенов Руслан Балыкбайұлы, Ы.
Алтынсарин Рудный әлеуметтік-гуманитарлық колледжінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

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

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

Ұлттық ойындарды мазмұны мен күрделілігін, балалардың жас ерекшеліктерін

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

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



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

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

Оқу үрдісінде ұлттық ойын элементтерін пайдалану сабақтың тақырыбы мен мазмұнына сай алынады. Сонда ғана оның танымдық,

тәрбиелік маңызы арта түседі. Соның нәтижесінде өзі көрген жағдайларды отбасылық тұрмыс пен қызмет түрлерін жаңғыртады. Мәселен: «Бәйге», «Көкпар», «Алтын сақа», «Хан талапай», «Қыз қуу», «Тоғызқұмалақ», «Ақ серек, көк серек», «Соқыр теке», «Асық ойыны», «Ине, жіп және түйіншек», «Әтештер қақтығысы», «Қызыл ту», «Мысық пен Тышқан», «Теңге алу» атты, т.б. ұлттық ойындары балалардың еңбекке деген

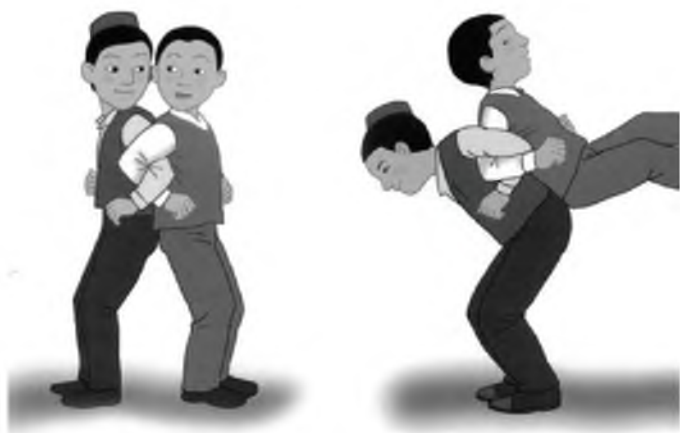


қарым-қатынасы мен қабілеттерін арттырады. Ойын дегеніміз – адамның ақыл-ойын дамытатын, қызықтыра отырып ойдан-ойға жетелейтін, тынысы кең, алысқа меңзейтін, қиял мен қанат бітіретін ғажайып құрал. Оқушыларды әсіресе, «Сиқырлы қоржын», «Көкпар», «Асық» секілді ұлттық ойындарға қатыстыру өте тиімді екеніне көз жеткізу қиын емес. Бұл ойындарды жаңа материалды бекіту немесе қайталау кезінде қолдану керек деген пікір бар. Оқушы ойынның үстінде

Бабаларымыздың асыл қазыналарына деген көзқарасын құрметтеуге сөз әсемдігін сезінуге үйретеді. Батылдыққа, өжеттікке тәрбиелейді. Ендеше, дене шынықтыру сабағын ұлттық ойындар арқылы сабақтастырып түсіндіру, тақырыптарды жылдам меңгеруге, игеруге ықпал етеді. Оқушының сөздік қорын байыта түседі. Ұлттық спорт түрлері мен халық ойындары жеткіншек ұрпақты үйлесімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылады.

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

Ойын балалардың негізгі іс-әрекеті ретінде психологиялық, анатомиялық-физиологиялық, педагогикалық маңызы зор қызметтер атқарады. Ойын баланың даму құралы, таным көзі, білімділік, тәрбиелік, дамытушылық мәнге ие бола отырып, адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал етеді. Ойынды әрбір адам ойнап өседі, ойынды көп



не соңында өзінің қатысу белсенділігіне қарай түрлі баға алуы мүмкін. Мұғалім әр оқушының еңбегін бағалап, ынталандырып отыруы тиіс. Ойынның тәрбиелік маңызы, ерекшелігі мынада: ол баланы зеректікке, білгірлікке баулиды.

ойнаған адамның дүниетанымы кең, жаны таза, жүрегі нәзік, нағыз сезімтал тұлға болмақ. Ал кей балалар ойында шынайы өмірді бейнелесе, кей балалар ішкі сезімін білдіреді. Ойынның дамуына және баланың ойынға араласуына әсер ететін қызықты ойынның түрлері өте көп. Халық арасында «Денсаулық - зор байлық» деп тегін айтылмаған. Демек, кезінде ұлттық ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру - жас организмнің дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде көпшіл, Отанның болашақ азаматы болуға, халқына адал қызмет етуге бағытталған. Сондықтан білім беруде, дене тәрбиесі пәнін жаңа технологиялық әдіспен оқушылардың жас ерекшеліктеріне, денсаулықтарына байланысты, ұлттық ойындарды спорттық ойын түрлеріне, сабақтың мазмұнына қарай іріктеп алып пайдалануға дене тәрбиесі мұғалімінің мүмкіндігі зор.

АШЫҚ САБАҚ

Жақын ара қашықтыққа жүгіру (100метр). Жүгіру техникасы: жүгіру, қозғалу.



Кунтуған Бақытхан Кунтуғанұлы,
Қазтұтынуодағы Қостанай экономика колледжінің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

САБАҚ ЖОСПАРЫ №6

Пәннің аты: Денешынықтыру

Мерзімі: 19 қыркүйек 2015 жыл.

Мамандық: Қаржы

Топ: ФК-11

Тақырып: Жақын ара қашықтыққа жүгіру (100метр).

Жүгіру техникасы: жүгіру қозғалу.

Сабақтың түрі: Практикалық сабақ

Сабақтың мақсаттары

білімділік: жүгіру техникасын, қауіпсіздік ережесін және ойын техникасын қадағалауды.

жетілдіру: старт берер кезіндегі тұрысын үйрену және қозғалыс пен жүгіруді қайталау.

тәрбиелеуі: денсаулық жағдайына қарап, денсаулық жақсарту және жұмысқа деген қаблеттілігін арттыру, тапсырма орындаған кезде әр қозғалыстың сұлулығына тәрбиелеу, спортқа және дене тәрбиесіне деген сүйіспеншілікке тәрбиелеу.

методикалық: денешынықтыру сабағында денсаулықты сақтау элементтерінің технологиясын көрсету.

Квалификациялық талаптары

оқушылар игеруге тиісті: жүгіру ережелерін талапқа сай орындауды.

оқушылар орындай білу керек: қауіпсіздік ережесін және ойын техникасын қадағалауды.

Сабақтың жабдықталуы

жұмыс орыны: № 1 мектеп спорт алаңы.

көрнекілік құралдар: өлшегіш құралдары.

Әдебиет: В.Н. Качашкин (Методика физической воспитания).

Пәнаралық байланыс: Валеология, биология, АӘД және өзін-өзі тану

Сабақтың бөлімі	Жеке тапсырмалар	Сабақтың мазмұны	Белгіленген мөлшер	Ж.Ә.Н.
Бастапқы бөлім 20-30м	Оқушыларды дайындау Назарын Аудару Демдерін бір Қалыпқа келтіру	Сабақта тұру, рапорт, сәлем беру, оқушылардың санын тексеру және сабақ тапсырмасы. Оңға-бұрыл! Солға-бұрыл! Артқа-бұрыл! Адымдап жүру кәдімгі жүгіріс Барлық жетілдіру жаттығулары. (БЖЖ.) 1. Бастапқы қалпы – негізгі тұрыс (Б.Қ.-н.т.) 1-4-те басты оңға 1-4-санап солға айландыру. 2. Б.Қ.-н.т. Қолдарынды иыққа қойып 1-4-санап алға және артқа айландыру. 3. Оң қолды жоғары көтеріп сол қолды белге қойып оңға және солға еңкеу қолды ауыстырып. 4. Б.Қ. Қол бастың артына қойып алға, оңға, солға, артқа айлану. 5. Б.Қ. 1-8 санап Қол бастың артына қойып алға, оңға, солға, артқа еңкеулер жасау. 6. Б.Қ.-н.т. 1-де қолды алға созып жартылай отыру 2-де Б.Қ. тұрыс 3-те қолды алға созып толық отыру 4-те Б.Қ. 7. н.т. 1-2-де оң аяққа тіреліп отыру 3-4-те сол аяққа отыру. 8. н.т. оң аяққа толық отырып сол аяққа тұрмай отырып денені жылжыту. 9. Бір орнында секіру. Арнайы жүгірістер -өкшемен жүру -аяқтың ұшымен жүру -жартылай отырып жүру	20-30 2-айн 10-20 6-8р 4-6р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 6-8р 10-р	Топ Түзел! Тік тұр! Сәлеметсіз дерме оқушылар денені түзу ұстау қолдарын бүкпей шыңтақты жайып ұстау артқы аяқты бүкпей

		Жүгіру -кәдімгі жүгіріс -қайшылап жүгіру оңға, солға -артқа қарай жүгіру -тізені жоғары көтеріп жүгіру -аяқты артқа серпіп жүгіру -аяқты алға немесе артқа түзу ұстап жүгіру -аяқты босатып серпіліп жүгіру -қос аяқтап көтеріліп және түсу -жылдамдықты арттыра жүгіру - кәдімгі жүгіріс Адымдап жүру Демдерін тоқтату бір қалпына келтіру Ойын түрінде жүгіру элементтерінің технологиясын көрсету	1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 1-ай 2-ай 5-10м	
Жалпы бөлім 30-40м		Қайта сапқа тұру. Мәлімдеме. Стартқа дайындау Қысқа ара-қашықтыққа жүгіру. Жүгірісті бақылау және дәрежесін арттыру Стартты бақылау Соңғы көз қарас Жүгірісті, қозғалысты, стартты және және ақтық сызыққа дейін тоқтауын үйрету. Жүгіру қортындысын хабарлау. Үздік студентке баға беру. Қайта сапқа тұру.	5м 30-40м	Ұлдарға 5-14 4-14,5 3-15 Қыздарға 5-16 4-17 3-18 Бағалау өте жақсы немесе нашар
Қортынды бөлім 10		Қортынды жасау, баға қою. Қоштасу		Сау болыңыздар



Таза ауадағы қимыл-қозғалыс ойындары



Есимов Булат Сейдахметович, Қостанай қаласы *Ғ.Қайырбеков* атындағы №9 орта мектебінің дене шынықтыру мұғалімі

Адам денсаулығын сақтап, байыту үшін көп қимылдау керек. Сондықтан спорттың адам өмірінде маңызы жоғары. Елбасы жыл сайынғы Қазақстан халқына жолдаған үндеулерінде спортқа зор көңіл бөліп, «Денсаулық-зор байлық» екенін атап көрсетті. Сондықтан спортпен шұғылданған адам ұзақ өмір сүретінін дәлелдейтін негізгі тұжырымдарды оқушы жүрегіне ұялату негізгі мақсатымыз болмақ. Баланың өсіп жетілуіне спорттың пайдасы мол екені басты назарда болу керек. Дене жаттығулардың жүктемесі балалардың жас ерекшелігіне сай, нәтижелі әдіс-тәсілдермен бағытталған. Дене шынықтыру пәніне ең керекті талап: Баланың өз бетінше дамуы және дене қимылы тәжірибесінде әр түрлі тәсілдер қолдану.

Қазіргі заманда экологияның өзгеруіне байланысты, табиғатта көптеген өзгерістер болып жатыр. Сондықтан жас өспірімдерді алаңда, таза ауада көбірек серуендеткен жөн. Ал мектепте қимыл-қозғалыс ойындарын, дене шынықтыру сабағын таза ауада өткізу өте маңызды. Балалардың ойын барысында демалу кеңіреді, тыныс алуы ерекше болып келеді. Бала үшін ойын-өзін-өзі көрсету, күшін сынау тәсілі. Педагог ойында өзінің тәрбиеленушілерінің мүмкіншілігін, олардың мінезін, әдеттерін ұйымшыл қабілеттерін, шығармашылық мүмкіндіктерін, сонымен қатар баламен тіл табысу жолдарын танытады. Мұның маңызы-ойын мұғалім мен баланы тығыз байланыс жақын қарым-қатынас жасауға көмектеседі. Ойындар және басқа дене жаттығулары балаға ауадай қажет, өйткені олар ғасыр дертінің белгісі - гиподинамияның алдын алудың нышаны. Гиподинамия - бала жасына зиянкес жау. Бірақ егер балаға бағдарланған үш апталық дене шынықтыру сабақтарынан басқа да қосымша біршама қозғалысын берсе, үзілісте қимыл-қозғалыс, сергіту сәтін, сыныптан тыс іс-шаралар өткізсе, ғасыр дертінің дамуын алдын алуға болады. Мұны тек мұғалімдер емес, ата-аналар да білуі керек.

Мектептегі ойын, таза ауадағы қозғалыс, спорттық жұмыс, салауаттылық, үйретушілік

және тәрбиелік міндеттерді шешуге көмектеседі. Ойыншыларға тек жүктеме емес, тағы табиғи күш: күн, ауа, су да әсер етеді. Ойын барысында мұғалім мен ойынға қатысушылар жүктеменің мөлшерін анықтайды - бұл өз шамасынан асырып жасауды болдырмау жолдары. Таза ауада қимыл-қозғалыс ойындары ми жұмысының ұзақ, жақсы, белсенді жұмыс істеуіне ықпал етеді сол үшін оларды мектептегі үзілісте, сабақтан кейін, немесе мектептен келіп үйде де жасауға ыңғайлы. Мектеп алаңында оқушылардың жаттығушылардың бірнеше рет дене қозғалысын қайталауы үнемді және мақсатын толығымен орындауға қалыптастырады. Ойын тәрізді жарыстың әсерінен дене қасиеттерінің қарқыны тәрбиеленеді, бәрінен бұрын, жылдамдық, икемділік, күш және төзімділік. Тәрбиелік маңызды ойындар қозғалыс әрекетімен байланысты. Өзгерістегі шарттар мен ойыншылардың белсенді қатысуымен жалғасады.

3-ші сынып оқушыларынан бастап «қимыл-қозғалыс ойындарын» далада, мектеп алаңында өткізуге болады. Әсіресе, төменгі сыныптар таза ауада ойнағанды ұнатады. Мектепте қыркүйек айынан бастап дене шынықтыру сабағын далада өткізсе, оқушылар біртіндеп күзгі салқынға биімделе бастайды, Аптасына бір сағатты алаңда өткізіп, баланы суыққа биімдей беруге болады. Жоғары сыныптарды алаңға шығарып, қызыл ту, лапта ойындарын ойнатуға болады. Бұл ойындар ұжымды біріктіреді, шапшаңдық, тез ойлау мергенділікті дамытады. Қимыл-қозғалыс ойындары дене тәрбиесінің әдіс-тәсілдерінің түрі ретінде біршама ерекшелігі бар. Соның ішінде ойыншылар белсенді болып, ең бастысы ойын ережесіне бағыну керек.



Ойынға дайындық.

Сабақ басталмас бұрын, ойынға дайындық жүргізіледі. Алаңқай орны және құралдар дайындалады. Жақсы ұйымдастырылған дайындық - ойынның жақсы өтуінің кепілі.

Алаңқайды дайындау.

Егер қимыл-қозғалыс ойыны таза ауада өткізілсе, онда жазық жасыл алаңқай қажет. (әсіресе, бастауыш сынып оқушылары үшін.) Алаңқай пішіні тік төрт бұрышты, ені 8м, ұзындығы 12м-ден кем емес болса қолайлы. Белгіленген орыннан 2м қашықтық екі орындық қоюға болады. Алаңқайды қысқа және беткей жиек жағынан көлденеңнен ортасынан сызықтар жасап, топыраққа жалаулар қояды. Жалауды бір жақ

шетінің жиегімен орта сызықтың қиылысуы бойымен де қоюға болады. Сызықтарды борлы сырмен белгілейді. Шеттегі сызықтардың орнына жоғары қара топырақты 2-3 см қопарып, ойық қып өткізеді. Жарақаттанудың алдын алу үшін сызықтар жиегі дуалдан 3м алшақ өткізіледі. Бастауыш мектептердегі өткізілетін ойын саяхаттарына бөлінген 2-2,5 сағат уақытты тиімді пайдалана білу-оқушылардың денсаулығын қалыптастырудың кепілі. Ойын саяхаттарын мектепкежақын жердегі ортақ демалыс орны, көгалды жерлерге, көппен бірге саяхат ретінде өткізіледі. Ойын саяхатының негізгі мақсаты бастауыш сынып оқушыларын ұйымшылдыққа, достыққа, төзімділікке және табиғат құбылыстарымен таныстыруға бағытталады 2 - 2,5 сағат арасында өткізілетін ойын саяхатында таза ауада әртүрлі



жаттығуларды орындағанда, өздерін еркін ұстап, жер бедеріне байланысты толып жатқан кедергілерден өтуге дағдыланады. Саяхатқа шығу үшін мұғалім күні бұрын ойланып, жасаған сабақ жоспарының негізінде сынып оқушыларын 6-8 оқушыдан бірнеше топқа бөліп, әр топтың капитанын сайлап, оларды оқу жылының аяғына дейін өзгертпей-ақ сабақтарды жалғастыра береді. Қыс уақыттарында шаңғы, коньки және шаналар пайдаланады.

Мұғалім:

Ойынды таза ауада өткізетін жерді күні бұрын көріп, жер бедерімен танысып, болмаса түзу сызық бойында да 1 - 2 сыныптың оқушылары үшін 1 - 1,5 шақырым, 3 - 4 сынып оқушылары үшін 2 - 2,5 шақырым қашықтықта жүріп, қай жерінде жүгіріп өтетіндігі және әр түрлі жаттығуларды орындайтын жерлерін белгіленеді. Сонан соң саяхат жолының кескіндеме жобасы жасалынады. Кескіндеме ойындар өткізілетін жазық, көгал алаңдар да көрсетіледі. Саяхат жолында арықтар, көпірлер, судан көпірсіз өтетін, жарқабақтар, төрт аяқтап (еңбектеп) жүріп өтетін жерлер т.б. кедергілері көп болса, саяхат қызықты өтеді. Демек, табиғи жағдайындағы кездесетін кедергілерден өтуді үйрету мектеп алаңдарында, залда сабақ өткізген кезде үнемі жалғастырылады. Себебі, денесінің дамуы жағынан кенже қалған оқушылар ойы - саяхат кезінде өз құрбыларымен бірдей аяқ алып жүре алмай, саптың соңында қалып қоюы жиі кездеседі. Оқушылар белгіленген саяхат жолынан жарты жол жүріп, одан ары жүгіріп өтуде, болмаса әр түрлі жаттығулар (секіріп жүгіру, тас лақтыру, ағашқа өрмелеу, орында тұрып ұзындыққа секіру, т.б.) орындағанда

оқушылардың дене дамуының ерекшеліктері ескеріледі.

Таза ауада ойынды жүргізу.

Жетекшіге ойын жүргізу салауаттышылық, үйретушілік және тәрбиеушілік міндеттерін іске асыру үшін аса маңызды. Жетекшіден ойынды үйрету және ойыншылардың тәртіп сақтауын талап етеді. Ойын барысында дұрыс басқаруды П.Ф.Лесгафт айтқан еді. Оның айтуы бойынша, жетекші "өзі ереженің мәні мен мағынасын түсініп, өздігінен ойында да әрекетінде де басқыншылық жасамауы тиіс, сонымен қатар оқушыларға объективті көзқараста болуы керек. Ойын арқылы ойыншылар өздігінен әрекетесуге және өздері ойын жүргізіп ережені мұқият және дәлме - дәл орындауы керек". Ойын ұйымдастыру ең қиын және қилы кезең. Өйткені алдын ала күткен нәтижені болжай білу керек. Мұнда мұғалімнің шеберлігі болу керек. Сондай ақ ойынды көру және түсіне білу керек. Ойынды тәртіппен және уақытылы бастап, өзінің белгісі бойынша (бұйрық, ысқырық, қол қағу, қол немесе жалау сермеу). Шартты белгі және бұйрық балаларды дәлме - дәлдікке және шапшаңдыққа баулу үшін кезектестіреді. Ұйымдастырушы балаларды алдын ала таңдаған шартты белгісін ескертеді де, оны ойыншыларына тұрғаннан кейін береді. Ойын барысында мұғалім бақылап жүреді де, ойыншыларды көз алдынан шығармайды. Ойын ұйымдастыру бәрнеше міндетті элементтерден тұрады.

- ойыншылар әрекетін бақылау;
- қателерді түзету;
- дұрыс ойын әрекетін көрсету;
- жүктемені анықтау;
- ойын төрешісі.

Ойын әрекетін бағыттап отырып мұғалім ойын міндетін шешуге, таңдауға көмектеседі, ойыншыларды өз бетінше және шығармашылық белсенділігін талап етеді. Кей кездерде ол ойынға өзі де кіріседі, әр жағдайда тиімді әрекеттену жолдарын көрсетіп отырады. Қателі уақытында түзеткен өте маңызды. Мұны арнайы үзіліс уақытында берген дұрыс, ойыншылар өз орнында қала береді. Ұйымдастырушы кішкентай, әлжуас балалармен сынайы түрде қатынасады, егер бала тұйық болса, онда ережені қатал сақтауды талап етпейді. Кейбір баяу, инемсіз, еңсіз балалардан бірден нәтижелі ірекет жасауды талап етпейді. Шыдамдылық танытып, ойыншыларды біртіндеп барлығын қатарға қосып, ұжымның жалпы нәтижесін шығаруға ұмтылады. Пайдаланған әдебиеттер.

- Мектептегі дене шынықтыру. Республикалық ғылыми - әдістемелік журнал. № 5. 2008. 2005.
- Қазақтың ұлттық ойындары 8,86.б. Б. Тотенбаев
- Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов. Пед. Вузов : М Издательский центр « Академия» 200
- Журнал « Физическая культура в школе 1987г.
- Қимыл- қозғалыс ойындары 3-сынып. Есимов Б.С. , Батыргужин С.Т. 2010

КАЗАХСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Гербер Надежда Ивановна, учитель физической культуры ГУ «Физико-математического лицея отдела образования акимата города Костаная

Исторические предпосылки развития национальных видов спорта

В процессе разложения первобытнообщинного строя происходило образование родовых союзов, из которых, в свою очередь, складывались племена. Здесь уместно говорить уже о физической культуре племен и племенных союзов. Ярким примером сказанного может служить характер физической культуры таких племенных союзов, как саки, кангюи, аланы. С появлением классового общества возникла такая социально-этническая общность людей, как народность, и с этого времени следует говорить о народной физической культуре. Для периода зарождения и развития наций правомерно употребление термина «национальная физическая культура». Как известно, одной из отличительных черт нации является общность духовной жизни, возникающая на основе длительной совместной жизни людей, связанных единой экономикой, территорией и языком, а значит и культурой. Однако предыдущими исследователями понятие «национальная физическая культура» не употреблялось, а заменялось термином «национальные формы физической культуры». Между тем эти понятия не равнозначны.

Элементы физической культуры в древнем обществе пронизывают все стороны общественной жизни. Причем, физическая культура еще в этот период была освящена разного рода обычаями, обрядами и традицией. Возникают новые состязательные игры, отражающие приемы и способы приручения диких животных и их одомашнивание. Так, известные по археологическим материалам культовые игры с быком генетически связываются с тем этапом развития первобытного общества, когда в его жизни начинает играть важную роль скотоводство. Популярными в этом периоде становятся физи-

ческие упражнения и развлечения с применением игральных костей – астрагалов. Эти кости использовались в подвижных играх, с помощью которых воспитывались такие физические качества, как ловкость и меткость. Приручение верховых лошадей приводит к возникновению конных видов спорта и игр, появлению состязаний, соответствующим целям военной подготовки. С появлением так называемой «военной демократии», возникшей на стадии разложения первобытнообщинного строя, связано возникновение в казахских степях аламан-байги – вида состязаний, используемого для подготовки воина. Элементы военной подготовки пронизывают не только конные виды. В этой связи также немалый интерес представляют археологические раскопки на юго-востоке Казахстана. В этом районе были обнаружены своеобразные стрельбища, мишенями которых служили наскальные изображения животных. Тренировка с оружием являлась сложным процессом, связанным с появлением не только таких физических качеств, как ловкость и выносливость, но и прежде всего большой физической силы, которая приобреталась путем длительных упражнений. Появление соревнований способствует возникновению новых форм и методов подготовки молодежи, развитию новых боевых игр и физических упражнений. Новые общественные функции, которые несет с собой физическая культура, способствуют приобретению общих сходных черт физических упражнений отдельных племен и народностей этого периода, усиливается взаимообмен культурными ценностями. Все больше усиливающийся процесс развития физической культуры разделялся на два русла: непосредственно утилитарную деятельность и деятельность игровую, служащую интенсивным проявлением духовных потребностей людей. Дальнейшее развитие игрового творчества оказывает огромное влияние на содержание физической культуры, делает ее богатой и разносторонней по форме.

Казахские национальные подвижные игры

1. Алман Бәйге.

Скачка на длинные и сверхдлинные дистанции, проходит на пересеченной местности, изобилующей различными естественными препятствиями. Огромное значение имеет тактика, мастерство спортсмена. Нередко побеждает не тот, у кого более резвая лошадь, а тот, кто умеет тактически правильно провести состязание, быстро оценить обстановку, хорошо готовить лошадь к скачке, распределять её силы на дистанции. Лошади Кустанайской породы хорошо скачут на длинные дистанции. В 50-х г.г проводились испытания скаковых лошадей на дальние расстояния.

2. Бәйге.

Один из самых популярных и широко распространенных казахских конных видов спорта, скачки на короткие и средние дистанции на местности, кроссовый пробег с общим

стартом. Классификационные дистанции: 7,12 и 16 км. Байга на 7 км. Вошла как обязательная дистанция на конных-спортивных соревнованиях в конезаводах.

3. Буркут-салу, кус-салу.

Охота с ловчими птицами, имеет несколько видов, наиболее распространённая - с беркутом. Для проведения соревнования выбирается ровная площадка (поле), на которую выпускаются дикие звери, включая и волка. Победитель считается тот чей беркут первым поймал добычу.



4. Жамбы ату.

Стрельба из лука в цель, распространённый вид спорта в дореволюционном Казахстане. Среди казахов было много метких стрелков, так как меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита. Стрельба из лука имела несколько вариантов: стрельба стоя на земле, стрельба сидя верхом на лошади и на скаку лошади. В последнее время наиболее популярной была стрельба стоя на земле. Целью для стрельбы служил Жамбы (серебряный диск), который подвешивали на тоненькой верёвке (из конских волос) к перекладине высокого столба. Попасть в цель удавалось редким стрелкам. Наиболее рациональным считался способ прицеливания в верёвку. Нужно было точным попаданием перебить её, чтобы висевший диск упал на землю. Современные соревнования по жамбы ату проводятся по правилам, учреждённым Госспорткомитетом республики. Они предусматривают конную скачку с метанием копья в цель (вместо стрельбы из лука).

5. Жаяу жарыс.

Бег по пересечённой местности, с давних времён входит в программу спортивного праздника. До революции пользовался большой популярностью среди беднейших слоёв населения, которые не имели возможности организовать соревнования с дорогостоящими призами. Почти ничем не отличается от кросса.

6 Жорға жарыс.

Соревнования на иноходцах. Своеобразный вид скачек для лошадей, владеющих особой поступью, мягкостью, ритмичностью в своей ходьбе и беге. При иноходи правая передняя и правая задняя (левая передняя и правая задняя) ноги лошади выносятся вперёд одновре-

менно. Во время состязаний хорошие иноходцы никогда не переходят на обычный бег. За каждое нарушение этого правила иноходцы штрафуются; после третьего нарушения снимаются с соревнования. Обычно принято, что в состязаниях иноходцев участвуют наездники-девушки и молодые женщины в праздничных национальных костюмах. Классификация дистанции 2-3 км. для женщин и 4-6 км для мужчин.

7. Көкпар.

Конно-спортивная борьба, борьба всадников за овладение тушей козла: кокпар-кокбори означает по казахский серый волк. Для кочевников волк был злейшим врагом, и если кому нибудь удавалось убить хищника, он должен был его голову преподнести родоначальнику, как символ героизма: тушу отдать собравшимся на растерзание. День убийства волка становился своеобразным праздником. Каждый старался унести тушу волка к себе в аул, из-за чего возникала борьба за овладение тушей. Но не всегда были убитые волки, и в этих случаях обезглавленный козёл заменял тушу зверя. До нас дошло только название «серый волк», а форма и содержание игры изменились в соответствии с социально-экономическими условиями жизни.

Кокпар и в наши дни остаётся одной из любимых конно-спортивной игры народа, без которого не проходит ни одно торжество и массового развлечения. Игра имеет два варианта –наиболее рас-



пространенным является жалпы-тартыс, когда в игре участвует большое количество всадников, которые борются за овладения тушей каждый самостоятельно. Другой вариант -Дода-тартыс, когда борьба идёт между группами, состоящими из определенного количества всадников. С1958 соревнования проводятся на скаковой дорожке ипподрома. Продолжение игры 5-15 мин.. До 1958 кокпар проводился на праздниках на отгонах, в аулах без утверждённых правил. На 1-х Всесоюзных конно-спортивных соревнованиях кокпар был включён как один из основных видов программы состязаний.

8. Күміс-алу.

Вид спорта типа джигитовки. Всадник на полном ходу лошади, быстро наклонившись вниз, поднимает то слева, то справа один за другим монеты, завязанные в платочки. За каж-

дую неудачную попытку засчитывается штрафное время. Тот, кто сумеет в одном заезде взять большое количество платков, считается победителем.

9. Қыз-куу.

Народная конно-спортивная игра, проводится на скаковой дорожке ипподрома, дис-



танция 300-400 м. На старте ставится два передвижных флажка в 10 м. друг от друга. У первого флажка стартует девушка. Пересечение линии флажков девушкой даёт право джигиту догонять её. Для удобства нужно подряд пропустить все пары в одну сторону, последовательно одна за другой. Затем обратно в том же порядке, только наоборот – девушке предоставляется право догонять джигита. Содержание игры заключается в том, что в первом случае джигит старается догнать девушку. Если ему удаётся это сделать, он считается победителем и ему предоставляется право на скаку поцеловать девушку. Если же девушке на обратном пути удаётся догнать джигита, она считается победительницей и ей предоставляется право бить камчой нерасторопного юношу. Игра быстро распространилась среди других народов.

10. Сайыс.

Сайыс – единоборство всадников на пиках, представляет собой один из старинных военизированных игр, устраиваемых только на особо крупных торжествах. Встречался он и у киргизов. Бойцы для поединка выставлялись из различных родов или между соседними народами, как, например между казаками и киргизами на юге Казахстана. Участники снаряжались необходимой экипировкой, вооружались длинными деревянными копьями с тупым концом. Цель поединка – выбить соперника из седла или нанести ему тяжёлый удар, чтобы он не мог продолжить единоборство. Нередко бывали смертельные случаи, а накалённые страсти приводили к серьёзным столкновениям между родами. Впоследствии это игра была запрещена царской администрацией.

11. Аударыспақ.

Борьба на лошадях с целью сбросить соперника с седла. Участвовали только зрелые мужчины, обладающей большой физической силы, ловкостью, выносливостью и умелым владением конем. Обычно такие мастера

выставлялись на состязание от имени целого аула и рода.

12. Казахша курес.

Большой популярностью в народе пользовалась борьба казахша курес, разновидность которой встречались и у других народов Средней Азии. Видимо, первоначально все виды борьбы были порождены необходимостью рукопашной схватки во время близких боёв. Казахша курес проводился на всех празднествах между известными силачами. Борцам были известны разнообразные приёмы, включая подножки и подсечки, а также броски стоя и падением, повороты с рывками и зацепами. Отличительной чертой казахша курес является отсутствия борьбы в партере и производится она только на поясах и стоя. Изучение диалектики понятий и сферы действий физической культуры привело нас к употреблению термина «межнациональное» в данной области. Известно, что многие народы издревле живут по соседству, имеют много общего в жизненном укладе, обычаях, традициях и в культуре в целом. Много общего и в сфере национальных форм и средств физической культуры. Важно в данном случае отметить, что межнациональное в физической культуре, спорте проявляется более ярко. Это связано, прежде всего, не столько с их формой, сколько с их содержанием, внутренней структурой.

Заключение

Национальные спортивные традиции складывались с древних времен. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Все виды национального спорта направлены на развитие у молодежи физических и духовных качеств: физической силы (казакша-курес), выносливости (аламан-байга), ловкость (кумис-алу), меткость (лучные состязания), развитие способности разума анализировать множество данных (тогуз-кумалак). Кроме того многие виды национального спорта направлены на воспитание у молодежи воли к достижению цели, на единение с природой степей, культурой других народов.

Данные свидетельства о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

Список использованной литературы:

1. «Казахи»-Алматы: Казахстан 1995 г.
2. Казахская ССР, краткая энциклопедия. Том 3. с-457. Алматы 1989г.
3. Служит людям добрый конь, Н.А. Моисеенко, М, Агропромиздат, 1988 г.
4. Казахская лошадь, А.И, Имангалиев, А, Кайнар, 1978г,
5. Отечественное коневодство, Е. В. Кожевников, М, Агропромиздат, 1988г.
6. Коневодство, К. Б. Свечин, М, Колос, 1984г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ



Кинжигужин Сергей Галимханович,
учитель физической культуры ГУ «Физико-математического лицея отдела образования города Костаная»

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциональностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются:

- 1) значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования;
- 2) наличие сильных конкурентов;
- 3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);
- 4) поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками»;
- 5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);
- 6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;
- 7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд);
- 8) степень овладения способами саморегуляции.

Стартовое состояние лыжника иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки. Известно, что перед на-

чалом соревнований лыжники находятся в разном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить три вида предстартового состояния:

- Состояние боевой готовности, характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Лыжник ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Лыжник обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т.д.). К старту он готовится тщательно и организованно, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты.

- Состояние стартовой лихорадки появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности лыжники, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха. Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показа-

телей, а именно теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы, наблюдается потливость, иногда отмечаются пересыхание в полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта.

Способствуют устранению предстартовой лихорадки более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих лыжников.

- Состояние стартовой апатии. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта. Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение. Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности. Степень проявления того или иного предстартового состояния может быть различной - большей или меньшей. Вместе с тем сроки их проявления могут быть тоже различны - от нескольких минут до нескольких дней перед стартом. У юношей и девушек стартовое состояние обычно выражено более ярко.

Предупредить или снизить отрицательное влияние предстартового состояния в целом можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки лыжника. Вместе с тем в регулировании стартового состояния учеников большое значение имеет личное поведение учителя и тренера.

Спокойное и уверенное поведение тренера перед стартом, его убежденность в достижении высоких результатов могут положительно повлиять на эмоциональное состояние учеников. При ярком проявлении какого-либо вида предстартового состояния (апатии или лихорадки) тренер должен целенаправленно воздействовать на психику учеников. Иногда достаточно провести со школьником короткую беседу, отвлекающую от соревнований, и привлечь его внимание к каким-либо деталям предстартовой подготовки,

занять каким-то делом (подготовкой одежды, лыж и т.п.). Порой целесообразно вызвать положительные эмоции юного лыжника, напомнив об успехах в прошедших соревнованиях, или направить его мысли на другие воспоминания или дела, не связанные со стартом и спортом. Такое сугубо индивидуальное воздействие требует от тренера хорошего знания психологии своего ученика и его склонностей и интересов, возможностей и поведения. При появлении каких-либо стартовых реакций накануне или за несколько дней до соревнований необходимо заранее обратить внимание на регуляцию эмоционального состояния школьников.

Положительное воздействие на регуляцию предстартового состояния может оказать и аутогенная тренировка. Однако приемами аутогенной тренировки лыжники должны овладеть заранее под руководством тренера.

Произвольная регуляция дыхания может оказать положительное влияние на эмоциональное состояние спортсмена. Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональное состояние лыжника. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Время разминки зависит от индивидуальных особенностей лыжника и уровня возбуждения. Контроль за состоянием лыжника в этом случае осуществляется по объективным показателям: частоте дыхания и сердечных сокращений. Необходимо учитывать и субъективный фактор - самочувствие спортсмена. В случае стартовой апатии лыжники, наоборот, проводят более интенсивную разминку, выполняя несколько коротких ускорений. Все это повышает возбудимость, улучшает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями.

Список использованной литературы

1. Бриль М.С. Современная практика психологической подготовки спортсменов.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М. Издательский центр «Академия», 2000.-368с.
3. Ковалев А.Г. Психология личности, гл. XII. М., «Просвещение», 1970
4. Ковалев А.Г., Мясичев В.Н. Психические способности человека, т.1 гл. IV-VII. Л., Издательство ЛГУ, 1957
5. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки, Волгоград, издательство «Учитель» 2006, 171с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ТЕХНИКИ БАСКЕТБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ



Зулхарнаев Данияр Сайлауович,
учитель физической культуры ГУ «Введенской
средней школы отдела образования акимата
Мендыкаринского района»

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от учеников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует развитию физических качеств школьников начальных классов, формирует развитие психофизиологических функций организма, что позволяет использовать направленность подвижных игр для значительного улучшения процесса обучения приемов техники игры в баскетбол.

Современная общеобразовательная школа находится в поиске новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре, которые способствовали бы обеспечению всестороннего развития личности школьников, укреплению здоровья детей, формированию навыков здорового образа жизни, выработке и сохранению постоянной потребности заниматься физкультурой.

В настоящее время физическое воспитание следует отнести к наиболее актуальным проблемам образования. Особую значимость эта проблема приобретает в обучении и воспитании младших школьников. Именно в этом возрасте важно формирование основ здорового образа жизни, к тому же и физическое здоровье и развитие детей не может не вызывать тревогу. В этой связи перед учителем стоит задача повышения эффективности методики обучения спортивным играм, в частности баскетболу.

Использование спортивных игр в физическом воспитании младших школьников играет важную роль в формировании двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее подходящий для выработки у детей способностей в формировании скорости и координации.

Мы в своих исследованиях попытались разработать и экспериментально обосновать новые подходы, усовершенствовать существующие приемы, формы и методы обучения техническим приемам игры в баскетбол. Если на уроках и во внеклассной работе использовать наиболее эффективные методы обучения приемам техники баскетбола, повысится интерес у младших школьников к урокам физической культуры в целом, и баскетболу в частности.

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

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

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



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

Однако такого положительного влияния можно достичь лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Для младших школьников подвижные игры нужны для развития способностей контролировать свои эмоциональные переживания. Интерес к играм связан у детей, прежде всего, с яркими эмоциональными переживаниями. Для данного возраста характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Младшие школьники пока еще не спо-

собны скрывать свои эмоции, они стихийно им



поддаются. Для совершенствования процесса физического воспитания необходимо на уроках и во внеклассной работе в школе использовать современные педагогические технологии. В частности применение методики развивающего обучения, которая в наибольшей степени соответствует принципам гуманистической педагогики и психологии и создает принципиально новые возможности для повышения эффективности учебной деятельности в сфере физического воспитания школьников

При организации занятий с детьми младшего школьного возраста важно уметь правильно дозировать время игры, размеры площадки,

высоту кольца, вес мяча.

Для отработки техники баскетбола с младшими школьниками целесообразно использовать популярные подвижные игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого называли, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал — садись», «Перестрелка».

Также на уроках целесообразно использование малого спортивного инвентаря, в основном личного пользования, это малые резиновые мячи, кубики, утяжеленные мешочки. Выполнение упражнений с этими предметами в ходьбе и беге, на месте, броски и ловля в парах, у учащихся вырабатывают те умения, которые им необходимы затем при обращении с баскетбольным мячом.

При проведении игр и упражнений технического характера нужно использовать более легкие мячи, а затем только мячи более тяжелые.

Проведение уроков физической культуры и внеклассных мероприятий по физическому воспитанию с учащимися начальных классов в такой форме, способствует тому, что в дальнейшем они смогут достигать положительных результатов на различных соревнованиях по баскетболу, потому что в возрасте 9-12 лет наиболее эффективно проявляется внешнее воздействие для развития специфической ориентировки.

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

Данная работа проводилась в течение 3 четверти 2014-2015года.

Таким образом, было доказано, что если опираться на навыки детей, стремление играть в группах с мячом и создавать педагогические условия можно ускоренно обучать детей элементам игры в баскетбол.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, внедрение игровых методов в процесс обучения значительно улучшают общефизическое развитие младших школьников, а также способствуют более эффективной отработке элементов техники игры в баскетбол.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебное пособие для студентов ССУЗов.-М.: Владос-пресс, 2003.-248с.
2. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2001-256с.
3. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана-М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М. Портнова. -М.: изд. Центр Академия. 2001 -520с.

ИТОГИ IV СПАРТАКИАДЫ СРЕДИ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ 2015 ГОДА

Областная спартакиада среди колледжей проходила с 23 сентября по 18 ноября 2015 года в городе Костанай. Традиционно в программу спартакиады вошли соревнования по 7 видам спорта: осенний кросс, шашки, тоғызқумалақ, мини-футбол, гиревой спорт, настольный теннис, волейбол. В общем количестве в спартакиаде приняли участие более 1000 учащихся, 29 команд.

Цели и задачи проведения спартакиады:

- 1) реализации Законов Республики Казахстан «Об образовании», «О физической культуре и спорте», календарного плана Костанайского регионального центра физической культуры (далее РЦФК) на 2015 год;
- 2) массового развития физической культуры и спорта, усиление патриотического воспитания среди учащейся молодежи, пропаганды здорового образа жизни;
- 3) привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Места распределились следующим образом:

Место	Колледж
Группа «А» юноши	
3 место	Костанайский строительный колледж
2 место	Костанайский сельскохозяйственный колледж
1 место	Костанайский индустриально-педагогический колледж
Группа «А» девушки	
3 место	Костанайский медицинский колледж
2 место	Костанайский политехнический колледж
1 место	Костанайский педагогический колледж
Группа «Б» юноши	
3 место	Рудненский колледж строительства и транспорта
2 место	Костанайский строительно-технический колледж
1 место	Костанайский профессионально-технический колледж
Группа «Б» девушки	
3 место	Рудненский колледж технологии и сервиса
2 место	Костанайский колледж бытсервиса
1 место	Костанайский профессионально-технический колледж



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА 2015 ГОДА

За 2015 год методическим отделом регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области был проведен ряд мероприятий. Таких как:

- Онлайн совещание с методистами по физической культуре;
- Областной семинар «Технология планирования учебно-воспитательного процесса по ФК»;
- Областной учебно-практический семинар «Казахские национальные игры»;
- Областной семинар «Изучение и обобщение работы методического объединения Алтынсаринского района»;
- Областной семинар «Тесты Первого Президента РК – Лидера Нации»;
- Областное мероприятие «Посвящение в учителя»;
- IV областной конкурс «Лучший учитель физической культуры»;
- Областной конкурс «УРОК КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ»;
- Областной детский исследовательский конкурс «ДИФКИС».

Весь 2015 год был посвящён молодым педагогам Костанайской области, практически на все методические мероприятия привлекались молодые педагоги со стажем до 3-х лет. Поэтому в октябре впервые было проведено областное мероприятие «Посвящение в учителя».

Цель данного мероприятия это - объединение молодых педагогов для обеспечения адаптации и повышения профессиональной подготовки молодых педагогов школ, а также развитие их трудовой инициативы и активности, личностных и профессиональных качеств. А самое главное - это знакомство и сплочение молодых педагогов области.

В данном мероприятии приняли участие молодые педагоги всей области. Мероприятие прошло в два дня. Первый день учителя посетили тренинговые упражнения для молодых педагогов, где получили заряд энергии, бурю эмоций. Которые для них провели специалисты с городского отдела молодежного крыла «Жас Отан». После обеда по программе, участники посетили 10 школу, где им представлял открытый урок победитель областного конкурса «Лучший учитель физической культуры 2015» Шакиров Сырым Балгабаевич. После урока молодым учителям была предоставлена возможность провести анализ открытого урока, задать вопросы.

На следующий день прошла торжественная часть в актовом зале управления образования акимата Костанайской области, на котором присутствовал заместитель руководителя Ибрагимов Камиль Темиргазиевич. Он пожелал молодым педагогам «удачи на пути покорения вершины под именем учителя».

Также среди гостей присутствовал почетный член академии педагогических наук преподаватель физической культуры Костанайского государственного педагогического колледжа Алтухов Алексей Петрович. В честь 50-ти летия педагогической деятельности и за большой вклад

в развитие физической культуры в системе образования Костанайской области был награжден нагрудным знаком.

После произношения торжественной клятвы педагога, директор регионального центра физической культуры Бимурзин Куаныш Уахитович вручил памятные подарки и сертификаты молодым учителям.



Надеемся что, посвящение станет доброй традицией в нашей области.

Также в этом году стартовал новый областной конкурс «УРОК КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ», который проводится с целью выявления талантливых, творчески работающих педагогов Костанайской области и популяризации их опыта.

Задачи конкурса:

- повышения качества образования;
- повышения профессионального мастерства педагогов;
- совершенствования и развития профильного обучения в школе;
- совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса;
- выявления и распространения передового педагогического опыта;



• внедрения и распространения современных инновационных образовательных технологий;

• поддержки творческих педагогов и подъема престижа учительской профессии.

В конкурсе приняли участие 21 учитель Костанайской области.

На первом этапе конкурса задача участников была подготовить видео урок с документацией. После отбора видеозаписей в финал прошли 13 участников.

На втором этапе участники конкурса презентовали свои уроки и рассказали про свою деятельность. Где и выяснились 5 победителей конкурса:

1 место - Карпец Антон Сергеевич, учитель физической культуры Карасуского сельскохозяйственного колледжа

2 место - Гербер Надежда Ивановна, учитель физической культуры Физико-математического лицея г. Костанай.

3 место - Сарин Әли Мағауяұлы, учитель физической культуры СШ№1 им.Ш.Уалиханова г. Аркалык.

Номинации:

За внедрение нетрадиционных видов занятий - Федоров Павел Андреевич, учитель ФК Школа-лицей г.Лисаковск.

За высокую организацию урока физической культуры - Кожбанов Чингиз Ерланович, учитель ФК Красносельской СШ Тарановского района.

Все учителя по окончании конкурса были награждены сертификатами и ценными призами.

В этому году в стороне не остались наши коллеги районные методисты по физической культуры. Для них мы разработали рейтинговую систему оценки методистов. Целью рейтинговой системы оценки работы методиста по физической культуре является стимулирование роста квалификации, профессионализма, обеспечение соответствия качества методической и спортивной работы.

На протяжении года мы отслеживали работу каждого методиста, по итогам набранных баллов первым стал методист Житикаринского района Жумагулов Азамат Бахчанович, второе место занял методист города Костанай Жикеев Дулат Римжанович, ну а третье место досталось Камыстинскому методисту Алиеву Кайрату Хайдаровичу. Также в номинациях «За развитие и пропаганду методической и спортивной работы в сфере образования» были отмечены: Мозер Виталий Викторович методист Тарановского района, Панов Сергей Николаевич методист города Рудного и лисаковский методист Айжаров Мирас Кушербаевич.

Желаем всем удачи в следующем году и плодотворной работы!!!

Советы от МСМК по лыжного гонкам Селезневой Ольги

Сегодня хочется отступить от основной цели нашей рубрики в преддверии таких важных спортивных зимних состязаний, детей всей планеты и поговорить о них:

С 12 по 16 января 2016 г. в Австрии г.Инсбруке/Тироле будут проходить VII Зимние Международные Детские игры, с участием наших лыжников.

Это спортивное событие включает в себя многие виды спорта и предназначено для участников от 12 до 15 лет. Со времени первого проведения соревнований в 1968 г. всего состоялось 47 летних и 6 зимних игр. Более 1200 спортсменов и тренеров ожидают в Инсбруке во время проведения этого важного спортивного события. Официальным талисманом игр является настоящая альпийская коза – Жозефина, которую все называют Йоси.

Тирольская столица в 2016 г. впервые станет городом, принимающим у себя Международные Детские Спортивные игры, где ожидаются делегации из 70 городов мира. В дни проведения соревнований участники этих игр будут знакомиться с другой культурой и укладом жизни, а также смогут приобрести новых друзей и научиться быть командой.



Международные Детские игры официально признаны Олимпийским комитетом и получают соответствующую поддержку.

Вместе со спортивными состязаниями, которые будут проходить в Инсбруке, а также поселках Аксамс, Гетценс, Кютаи, Зеефельд и Тельфс, будет создана программа для общения и налаживания дружеских контактов вне соревнований. Выставочный центр Инсбрука превратится в молодежную коммуникативную площадку общения и поможет сделать это соревнование незабываемым как для участников состязаний, так и для болельщиков.

От города Костанай в играх примет участие команда лыжников-гонщиков ДЮСШ№3, состоящая из учащихся СШ№22 – Сташко Александра, СШ№18 – Батченко Валерии, СШ№23 – Селезневой Елизаветы, СШ№19 – Люфт Марии, СШ№115 – Сматовой Мадины.

Хочется от моего имени пожелать ребятам, удачи на нелегкой лыжне г. Зеефельд, где в 1996 г. наш прославленный земляк из г.Рудный Иван Иванович Гаранин завоевал две бронзовые медали на дистанции 30 км. и в эстафетной гонке. «Гаранину, идущему на последнем этапе пришлось стартовать только шестым. Казалось, поправить положение уже невозможно. Гаранин сделал это невозможное – вывел сборную Советского Союза на третье место, заставив весь мир говорить о себе. Не зря в Западной прессе называли ту Олимпиаду – Олимпиадой Гаранина».

И не будем забывать о достижениях наших юных спортсменов на прошлых VI Зимних Международных детских играх, которые проходили в г.Уфа

(Россия) в 2013 г., где Воробьев Александр, Черных Наталья, учащиеся СШ№22 и Майской средней школы, Тарановского района завоевали золотые медали в лыжных гонках, а Шамуханов Еркебулан, учащийся СШ№9 удостоился серебряной медали в шорт-треке в индивидуальных дисциплинах. Также хочется поблагодарить учителей физической культуры СШ№22 Багеева Александра Борисовича, Любарского Василия Яковлевича, педагога СШ№23 Жаканову Гульнару Бадылхановну за огромную помощь, сотрудничество и популяризацию лыжных гонок в нашей области и нашей Республике Казахстан, уже на протяжении многих лет.

В Инсбруке 2016 г. программа соревнований будет немного отличаться от прошлой. Проводящая страна имеет право на небольшие изменения. Так, например шорт-трека, совсем нет в списке видов спорта международных детских игр. А в лыжных гонках ребят ждет, такая программа:



(На фото Воробьев А., Черных Н. чемпионы МДИ 2013 г.)

12 января - просмотр трассы и открытие игр;
13 января - классическая гонка – 3,5 км. для юношей и девушек;
14 января - спринтерская гонка свободным стилем;
15 января - смешанная заключительная эстафета (2 девушки + 2 юноши), методом случайной жеребьевки и закрытие игр.

И хотя детские игры не такие великие состязания, как Олимпийские игры, но думаю не менее важные. Сегодня в эпоху компьютеризации очень сложно тренерам привлекать подростков к тренировочным занятиям на свежем воздухе. А это в первую очередь здоровье наших детей. И может быть, глядя на этих, еще маленьких звездочек, на зимние виды спорта потянутся тысячи ребят и смогут прославлять имя нашей Родины на уже взрослом международном уровне.

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



Волейбол. В программе IV спартакиады среди колледжей



Мини-футбол. В программе IV спартакиады среди колледжей



Настольный теннис. В программе IV спартакиады среди колледжей



Гиревой спорт. В программе IV спартакиады среди колледжей



Исследовательский конкурс "ДИФКИС"



"Посвящение в учителя"



Областной конкурс "УРОК КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ"



Совещание методистов

«Согласие между учителем и учеником, лёгкость учения и возможность для ученика думать самому и составляют то, что зовётся умелым наставничеством...»

Конфуций (древний мыслитель и философ).



ISSN 2310-693X



0 1

© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области