



ӘДІЛЕТТІ ҚАЗАҚСТАН: САПАЛЫ БІЛІМ, АДАЛ ҰРПАҚ, ТАБЫСТЫ ҰЛТ

**Тақырыбы: Мектепте дене шынықтыру сабақтарында
фитнес технологияларын қолдану**

Тема: Использование фитнес технологий на уроках физической культуры

Баяндамашы: Тагиров Рафаил Салаватович
Астана қаласындағы № 22 мектеп-
гимназиясының дене шынықтыру мұғалімі,
педагог-сарапшы,
Педагог-эксперт, учитель физической культуры
школы – гимназии №22 г. Астана

Фитнес технологиялары – сауығу процесін жақсартуға, дене шынықтырумен айналысатын адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған ғылыми негізделген әдістер мен әдістемелік тәсілдердің жиынтығы.

Фитнес – технологии – это совокупность, научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей занимающихся в двигательной активности.



Өзектілікті айқындайтын факторлар: Факторы, определяющие актуальность:

1. Қазақстан Республикасы мектептеріндегі сколиоз және жалпақ табан ауруларының статистикасы;

Статистика заболеваемости, сколиозом и плоскостопием в школах РК.

2. Орта және жоғары сыныптардағы оқушылардың дене тәрбиесінің дәстүрлі формалары мен жүйелеріне қызығушылықтың төмендеуі;

Снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.

3. Білім алушылардың денсаулығы мен физикалық дайындығы деңгейінің төмендеуі;

Снижение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Мақсаты: Білім алушылардың дене шынықтыру сабақтарына оң мотивациясын қалыптастыру

Цель: Формирование положительной мотивации, у учащихся к урокам ФК.

Бағдарламаны жүзеге асыру барысында шешілетін міндеттер:

Задачи решаемые в процессе реализации программы:

- сауықтыру фитнес технологиялары туралы, оның әлеуметтік-мәдени, психологиялық-педагогикалық және медициналық-биологиялық негіздерін көрсететін білімді қалыптастыру;
- формирование знаний об оздоровительных фитнес-технологиях, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- фитнесің жеке элементтері мен технологияларын, оларды дербес және оқу сабақтарында вариативті қолдану дағдыларын жетілдіру;
- совершенствование навыков отдельных элементов и технологий фитнеса, их вариативного использования в самостоятельных и учебных занятиях;
- тірек-қозғалыс жүйесін түзетуге бағытталған жаттығулар арқылы дұрыс дене бітімін, аяқ доғасын қалыптастыру;
- Формирование правильной осанки, свода стопы, через упражнения направленные на коррекцию;
- балаларда музыкалық және қимыл-қозғалыс білігі мен дағдыларын қалыптастыру.
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

Сабақта шешілетін негізгі міндеттер:

Основные задачи, решаемые на уроках:

- Дене шынықтыру пәніне тұрақты қызығушылықты тәрбиелеу;
- Воспитывать устойчивый интерес к предмету ФК;

- Денені шынықтыру жаттығуларын өз бетінше жасау қажеттілігі мен қабілетін қалыптастыру;
- Формировать потребность и умение, самостоятельно выполнять физические упражнения;

- Бұлшықеттерді нығайтуға және дамытуға бағытталған «фитнес - бағдарламаларды» әзірлеу;
- Разработка «фитнес - программ» — направленная на развитие и укрепление разных группы мышц;

- Жеке бағдарламалар жасау;
- Составление индивидуальных программ;

- Фитнес технологияның дәстүрлі емес жүйелерін меңгеру;
- Овладение нетрадиционными системами фитнес технологий.

Бастапқы деңгейде – дене бітімін қалыптастыру және бекіту, жалпақ табанның алдын алу, тыныс алу жаттығуларын, көзге арналған гимнастиканы және футбол гимнастикасын қамтитын арнайы бағдарлы бөлімдер.

В начальном звене - разделы специальной направленности, включающие в себя упражнения для формирования и закрепление осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз и футбол-гимнастику.

Орта және жоғары деңгейде – фитнесі жалғастыру – функционалдық жаттығулар – бұл жерде кардиожүктеме және күш жаттығулары қосылады.

В среднем и старшем звене – продолжение фитнеса – функциональная тренировка – которая включает в себя как кардионагрузку, так и силовые упражнения.

Мұндай жаттығулардың мақсаты – адам күнделікті орындайтын барлық негізгі физикалық әрекеттерді пысықтау: еңкею, отырып-тұру, секіру, жүгіру және т.б.

Цель таких тренировок – отработать все те базовые физические действия, которые человек совершает ежедневно: наклоны, приседания, прыжки, бег и т.д.



Балалар фитнесінің қолжетімділігі

**Доступность занятий детским
фитнесом**

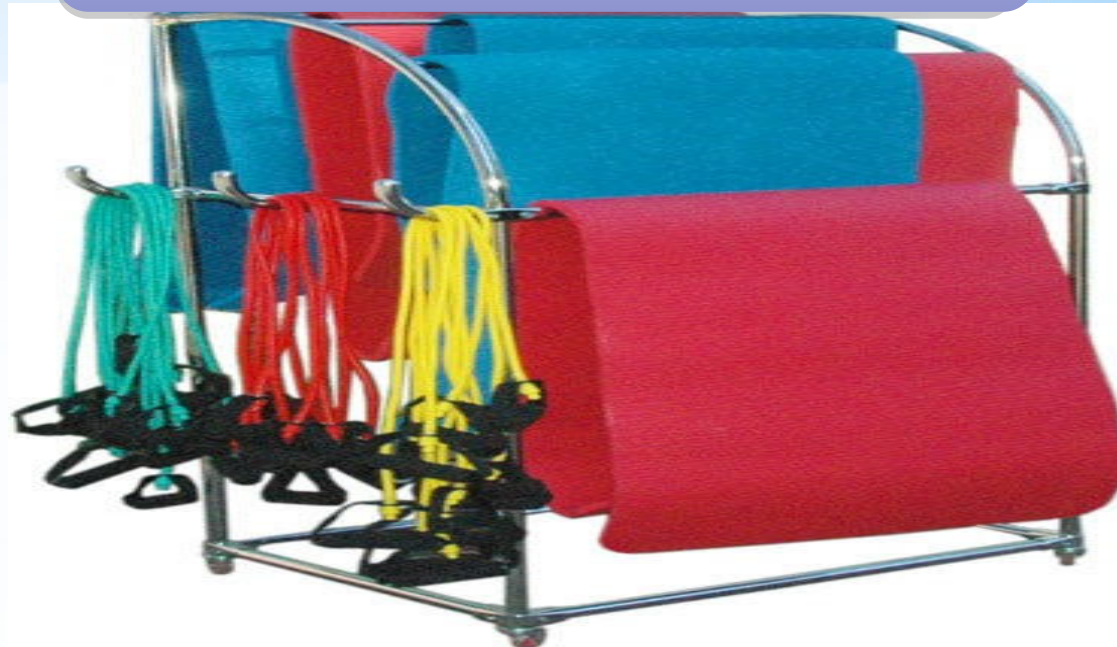
Балалар фитнесінің қолжетімділігі, ең алдымен, олардың мазмұны қарапайым жалпы дамыту жаттығуларына негізделгендіктен, көп жағдайда арнайы қымбат құрал-жабдықтардың қажет еместігімен анықталады.

Доступность в детском фитнесе определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых обще-развивающих упражнениях и в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования.

*Фитбол және қадамдық платформалар
Фитбол и степ платформы*



*Кілемшелер мен экспандерлер
Коврики и экспандеры*



*Фитнес сабақты өткізуге арналған қажетті жабдықтар
Необходимый инвентарь для проведения фитнес урока*

*** НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАҚМЕТ!**