

әлсіздікті жеңу іс жүзінде жаттығудың ең қиын бөлігі болып табылады, әсіресе егер кемшіліктер сізді иеленсе. Өз кемшіліктеріңізді қызметтік нәтижелерге айналдырыңыз. Өз әлсіздіктеріңізді атаудан бастаңыз. Сіз аса ызаланып жатырсыз ба? Ашуланып жатырсыз ба? Ашу мен уайымға сыртқа шығуға мүмкіндік бермейтін, тәртіп ережелерін ойластырыңыз. Одан кейін уайымыңызды - қуатқа, ал ашуды – сайыстық талпынысқа айналдырыңыз. Өз психикаңыздың күшті және әлсіз жақтарын біліп, сіз мүмкіндігіңіздің шыңына дейін орындау шеберлігіңіздің ретімен дамуы үшін жақсырақ қаруланасыз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Есіркепов Ж.М. Палуан Қажымұқан Мұңайтпасұлының өнегелі істерін насихаттау арқылы жастар бойында отансүйгіштікті тәрбиелеу // Қазақстанның ғылымы мен өмірі. – Астана, 2019. - №9/1. - 115-120 б.
2. Абдулхасанов А.И. Жас қаратәшілердің дене қасиеттерін тәрбиелеу // Дене тәрбиесінің жаршысы, 2009. – 105-110 б.
3. Туманян Г.С. Школа мастерства каратистов. Учебное пособие. - М.: «Академия», - 2002. - 592 с.
4. Пархомович Г.П. Основы каратэ-до. Учебное пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь: Ural-Press Ltd, 1993. - 302 с.

Симон Н.А., кандидат педагогических наук, доцент

Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской области дополнительного профессионального образования, «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования», г. Тюмень

Искаков М.И., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Карагандинский университет Букетова, г. Караганда

БАЗОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматриваются основные направления преемственности физкультурного образования детей в дошкольных учреждениях и начальной школе такие как: формирование правильной осанки, психомоторное развитие средствами специальных физических упражнений и игр.

Ключевые слова: физическое, сенсомоторное, психомоторное развитие: высшие психические функции, мозжечковая стимуляция, сенсорное, межполушарное взаимодействие, физические упражнения, игры.

Simon N.A., candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tyumen regional state Institute of regional education development Tyumen,

Iskakov M.I., master of pedagogical sciences, senior lecturer
Karaganda Buketov University, Karaganda

BASIC DIRECTIONS OF CONTINUITY OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS FOR SENIOR PRESCHOOLERS AND ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Annotation: In the article discusses the main directions of the continuity of physical education of children in preschool institutions and in primary school, such as: the formation of correct posture, psychomotor development by means of special physical exercises and games.

Keywords: physical, sensorimotor, psychomotor development: higher mental functions, cerebellar stimulation, sensory, hemispheric interaction, physical exercises, games.

По многочисленным научным данным и практическим наблюдениям педагогов установлен факт проблемного протекания процесса адаптации первоклассников к требованиям образовательного процесса в школе [4]. Одной из основных причин которой является резкое снижение двигательной активности и переключение содержания физкультурного образования первоклассников от преимущественно игровой деятельности к строго регламентированной учителем учебной деятельности школьников.

С учетом увеличения количества детей, поступающих в школу с нарушениями осанки, недостаточным уровнем развития физических качеств, нейромоторной незрелостью, отклонениями в когнитивном развитии, развитии речи, неразвитости внутреннего плана действия, снижении уровня самоуправления и саморегуляции возникает проблема преемственности программы «физическое развитие» в дошкольных организациях и предмета «физическая культура» в первом классе [5].

По мнению Салли Годдард Блайт [1] «готовность к школе требует не просто достижения хронологического возраста, но ребенок должен спокойно сидеть, фокусировать внимание на одном задании, не отвлекаться на незначимые стимулы, удерживать в руке и управлять инструментом для письма, контролировать движения глаз. Эти способности связаны с развитием и полноценным формированием моторных навыков, контроля осанки и положения тела».

Таким образом, основными направлениями преемственности программ физкультурного образования можно выделить следующие (рисунок 1).



Рисунок 1. Направления преемственности программ физкультурного образования.

Исходя из структуры пирамиды обучения Вильямса и Шеленбергера (рисунок 2), можно выстроить классификацию физических упражнений с позиции их интеграции в процесс физкультурного образования как дошкольников, так и учащихся начальной школы (рисунок 3).



Рисунок 2. Пирамида обучения Вильямса и Шеленбергера.



Рисунок 3. Классификация физических упражнений.

В основании пирамиды Вильямса и Шеленбергера (рис.2) расположена центральная нервная система, одной из ее частей является спинной мозг. Именно правильная осанка, гарантирующая беспрепятственное прохождение восходящих и нисходящих нервных потоков, позволяет осуществлять передачу импульсов с нужной скоростью, в нужном ритме и количестве, что определяет адекватное восприятие окружающего мира и эффективные реакции на него. Формирование правильной осанки – основа комплекса нейрогимнастики, включающего упражнения, направленные на формирование:

- Навыка правильной осанки;
- Мышечного корсета;
- Профилактики плоскостопия;
- Постуральной мускулатуры;
- Развитие гибкости;
- Умения расслабления;
- Умений дыхательных практик;
- Устойчивого равновесия.

Следующий уровень пирамиды составляет сенсорный и сенсомоторный комплекс и развивается с помощью:

Упражнений и игр с применением слухового, зрительного, осязательного вестибулярного, проприорецептивного ввода; чередования двух и более сигналов. Эти задания развивают восприятие, формирование представлений о внешних свойствах предметов и собственного тела [3].

Следует отдельно выделить необходимость формирования понятия «схема тела», которое развивается в условиях применения последовательности упражнений и игр:

- Упражнения и игры с определением правой, левой стороны тела, снизу-сверху;
- Упражнения и игры с ориентацией в пространстве;
- Упражнения и игры с ориентацией на плоскости.

Мозжечковая стимуляция



Рисунок 4. Средства для мозжечковой стимуляции.

Мозжечок в составе стволовых структур мозга в значительной мере определяет активность всех выше расположенных отделов. В следствие чего стимуляция деятельности мозжечка будет приводить к увеличению работоспособности второго и третьего блоков головного мозга. Упражнения, направленные на активацию мозжечка, можно распределить по следующим группам (рисунок 4).

Межполушарное взаимодействие формируется при помощи упражнений, выполняемых:

- одновременно двумя руками с одинаковыми и различными предметами;
- последовательно двумя руками;
- разные упражнения для левой и правой руки;
- разные упражнения для правой и левой ноги;
- реципрокные движения;
- пальчиковая гимнастика;
- с применением максимально разнообразных предметов, различающихся по форме, весу, объему, упругости, размеру.

Высшие психические функции, навыки саморегуляции, самоуправления развиваются в процессе командных игр с переключением внимания, с правилами, на чередование произвольного напряжения — расслабления.

Следует отметить сквозной игровой метод в организации занятий нейрогимнастикой как наиболее эффективный для обучения детей данной возрастной группы. [3].

По нашему мнению, преемственность программ физкультурного образования дошкольников и учащихся первых классов будет заключаться в единых подходах к содержанию программ, основной целью которых является гармоничное развитие детей, всесторонняя подготовка к школе и готовность к адаптации в новых условиях школы.

Включение в программу «физическое развитие» дошкольных образовательных организаций, в уроки физической культуры первоклассников, во внеурочную деятельность и в качестве самостоятельных занятий решает ряд задач:

- увеличение двигательной активности в режиме дня;
- активный отдых;
- удовлетворение потребности ребенка в общении, эмоциональной разгрузке;
- оздоровительная направленность и доступность;
- саморегуляция и самоуправление;

• стимулирующие воздействия упражнений нейрогимнастики способствуют созреванию структур головного мозга, что обеспечивает всестороннюю готовность ребенка к требованиям образовательного процесса в школе.

Список использованной литературы

1. Годдард Блайт, Салли. Оценка нейромоторной готовности к обучению. М.: Линка-Пресс, 2017. – 96 с.
2. Петрусинский В. В. Игры для активного отдыха в процессе обучения / В.В. Петрусинский, Е.Г. Розанова. - Москва: Высшая школа, 2014. - 128 с.
3. А.В. Семенович. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. (Часть 1)/А.В. Семенович – Москва: МГПУ, 2001. – 48 с.
4. Соловьева Т.А. Первоклассник: адаптация в новой социальной среде / Т.А.Соловьева - М.: ВАКО, 2008. – 72 с.
5. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2011. Том 8. № 4. - С. 3–12. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2011/n4/56243.shtml (дата обращения: 10.09.2020).

Tuul Suvd, Associate professor
Uranmandakh Davaasuren, PhD
Tsogtbayar Chuluunbaatar
Battugs Majig
Mongolian State University of Education

THE ANALYSIS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN STATE-OWNED UNIVERSITIES

Annotation: The value of Mongolia is a citizen who stays fit and healthful. Physical education /PE/ plays a significant role in improving the health and well-being of the students and youth who will be the leaders of the country's future development. We developed and conducted a survey of 8 questions to determine whether the set of physical education classes meets the student's desires, interests, and needs because physical education and sports play an important role in students' development /maturity/ and the formation of character. The survey was completed by 1,000 students from the National University of Mongolia /NUM/ and the Mongolian National University of Education /MNUE/. The aim of this study was to analyze whether the norm of credit hour package, the choice of sports and the content of PE meets or not the modern student's needs since the students' desires, interests, and needs are important to improve the organization of physical education classes and implementation of PE curricula at universities. The results of the study show that the types of PE classes offered to students, the gymnasium, the field, and the planning of credit hours for PE classes are different. This is a defective side in the implementation of the goal of improving the physical development and fitness of students in PE.

Keywords: student's attitude, desires, interests, physical education

Introduction

Physical training and sports have been passing through historical stages of development along with the development of modern society since ancient times when human originated, and human-kind has been using physical training and sports as a tool for physical education. Individual consciousness, desires, and interests are very important in acquiring any knowledge, education, upbringing, and development. Every person pays more attention and effort to something he or she enjoys, likewise, we believe that a student's favorite sport is as important as physical education. Engaging in interesting and favorite sports can have a strong influence on a student's attendance, assiduity, and attitude toward PE, and the goals of PE will achieve successfully. Many factors influence