

# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



ЖАҢҒЫРУ



№3 (30)

30 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА

Физическое воспитание  
детей  
в школе и дома

стр. 4

Игры на уроках  
лыжной подготовки

стр. 14

Обучение приему мяча  
на уроке волейбола

стр. 21

Краткосрочный план.  
Тактика и тактические  
действия в спортивных  
играх

стр. 23



Добро пожаловать!

WWW.RCFK.KZ





## Календарь событий РЦФК 1 июля - 30 сентября 2020 года

### ОТДЕЛ СПОРТА

**8-13.07.2020**

ОБЛАСТНОЙ ОНЛАЙН-ТУРНИР ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 2002 Г.Р И МОЛОЖЕ ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ СТОЛИЦЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**13-15.07.2020**

«ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ 14 - 15 ЛЕТ. 16 - 17 ЛЕТ

**10-20.08.2020**

ОНЛАЙН КОНКУРС ВИДЕОСЮЖЕТОВ НА ТЕМУ: «ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ Я И ВСЯ МОЯ СЕМЬЯ!» КАК МЫ ПРОВОДИМ СВОЙ СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА ПОСВЯЩЕННОГО ДНЮ СПОРТА И ГОДУ ВОЛОНТЕРОВ В КАЗАХСТАНЕ

**27-29.08.2020**

«ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: STREET WORKOUT. ШАХМАТАМ И ТОҒЫЗҚҰМАЛАК» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ. ПОСВЯЩЕННЫЕ ДНЮ КОНСТИТУЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН И ДНЮ ЗНАНИЙ

**15-18.09.2020**

«ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ «ЮНЫЙ ОЛИМПИЕЦ» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**29-30.07.2020**

ОБЛАСТНЫЕ ОНЛАЙН-СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЯЗКЕ УЗЛОВ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**17-28.08.2020**

ОНЛАЙН - КОНКУРС «С ПЕСНЕЙ У КОСТРА» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**24.08.-14.09.2020**

ОНЛАЙН - КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ТУРИСТСКИЙ ПОСТ»

**2-15.09.2020**

ОНЛАЙН – СЛЕТ ЮНЫХ КРАЕВЕДОВ И ТУРИСТОВ «МЕНИН ОТАНЫМ – КАЗАКСТАН»

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**20-30.08.2020**

ОНЛАЙН КОНКУРС ЛУЧШЕЙ ИСТОРИИ “СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ!” ПОСВЯЩЕННОГО 25-ЛЕТИЮ КОНСТИТУЦИИ РК И ГОДУ ВОЛОНТЕРОВ КАЗАХСТАНА

**30.09.2020**

ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА “ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ”

РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ

# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

## ДИРЕКТОР

**Бимурзин К.У.**

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Рябченкова Н.Д.**

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,  
доцент ВАК, старший преподаватель кафе-  
дры физической культуры, спорта и туриз-  
ма Костанайского государственного педаго-  
гического института.

Журкабаев М.К.,  
доктор PHD.

Бимурзина Л.А.,  
руководитель методического отдела реги-  
онального центра физической культуры и  
детско-юношеского туризма управления об-  
разования акимата  
Костанайской области.

## АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гоголя 183

Телефон:  
+7(7142) 39-02-51  
E-mail:  
rcfk\_fizkultura@mail.ru

## РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

## ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

### Регистрационное свидетельство

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

**Собственник:** КГУ "Региональный центр  
физической культуры и детско-юношеского  
туризма" Управления образования акимата  
Костанайской области".

Журнал отпечатан в  
ТОО "Үміт-2018",  
г.Кокшетау, ул.С.Потанина, 31.  
тел. 8 (716-2)72-20-25  
Общий тираж: 500 экз  
Периодичность: 1 раз в квартал

### АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Р.С.Бельгибаева.** Физическое воспитание детей в  
школе и дома

6 **Д.С.Ченцов.** Дистанционное обучение по физиче-  
ской культуре психолого-педагогические особенности

### ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

8 **Т.В.Варакина.** Аутогенная тренировка на дистанци-  
онном обучении

10 **И.А.Рябова.** Профилактика и исправления нару-  
шений осанки

### МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

12 **В.В.Янков.** Подвижные игры во вне урочное время,  
как средство физического развития и повышения ин-  
тереса студентов к физической культуре и спорту

14 **М.А.Едресов.** Игры на уроках лыжной подготовки

16 **А.В.Лейченко.** Эстафеты с элементами легкой ат-  
летики

18 **Г.А.Омарова.** Игра, как средство нагрузок

20 **Т.С.Хабибулина.** Подвижные игры с элементами  
футбола

21 **В.И.Петрущенко.** Обучение приему мяча на уроке  
волейбола

23 **Е.С.Никитюк** Краткосрочный план. Тактика и так-  
тические действия в спортивных играх

### НОВОСТИ/ ЖАНАЛЫҚТАР

26 Онлайн истории конкурса «Спорт - это жизнь!», как  
достигли высоких результатов в спорте, посвященного  
25-летию Конституции РК и Году Волонтеров в Казах-  
стане

# Физическое воспитание детей в школе и дома



**Бельгибаева Равиля Салаватовна**, учитель физической культуры ГУ «Средняя школа №19»отдела образования акимата города Костанай.

Воспитание здорового, гармонически развитого ребенка — основная задача семьи и школы. В решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой и спортом в школе, и во внеурочное время, рациональное сочетание умственной деятельности и занятий физическими упражнениями в режиме дня.

За правильную постановку физического воспитания в режиме дня школы несут ответственность директор школы и организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы. Задача родителей — организация и руководство мероприятиями по физической культуре и спорту дома, в кругу семьи, т. е. родители также должны принимать самое активное участие в физическом воспитании детей.

Что же включает в себя это понятие «физическое воспитание»? Прежде всего — строгое соблюдение режима дня, систематическое закаливание, ежедневные занятия физической культурой и регулярные занятия спортом. Разнообразные движения необходимы для роста и жизнедеятельности организма ребенка. Конечно, знают об этом папы и мамы сегодняшних детей. И, тем не менее, как показывают исследования, у большинства ребят двигательная нагрузка низка. Мы все чаще слышим разговоры о гиподинамии, т. е. о сниженной физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3 — 4 часа за партой в школе, потом еще 1 — 1,5 часа готовит уроки дома и столько же обычно просиживает у телевизора. А в период пандемии при дистанционном обучении, ребенок больше полдня учится у монитора и также проводит оставшееся время. В старших классах при неправильно организованном режиме, неумении полезно и рационально расходовать время его вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития.

Гиподинамия чревата опасностью вызвать различного рода нежелательные отклонения в здоровье ребенка, привести к психическим расстройствам и нервным срывам. И наоборот, у школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями,

отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность и экскурсия грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Существенные изменения происходят и в обмене веществ; лучше усваиваются питательные вещества, более интенсивно протекают окислительные процессы. Благоприятно отражаются занятия физической культурой и спортом на развитии и укреплении всего опорно-двигательного аппарата ребенка, что создает условия для развития правильной осанки.

В занятиях физической культурой есть и еще одна важная сторона — психологическая. Под влиянием систематических занятий физической культурой повышаются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстрее приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности. Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка.

Как же воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями? Начать нужно с правильной, рациональной организации режима дня. В данный период нетрудно выстроить распорядок или режим дня для ребенка. Ребенок обучаясь дистанционно более загружен, нет привычных перемен и общения с друзьями, появились новые неприятные нагрузки, новые обязанности, и двигаться он, к сожалению, стал гораздо меньше. Поэтому в данный период при организации режима особое внимание следует уделить правильному чередованию умственной деятельности, связанной к тому же со значительной статической нагрузкой, с физическими упражнениями. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказываются на растущем и развивающемся организме ребенка. Когда мы видим вялого, нервного, недостаточно физически развитого ребенка, с плохой осанкой, то почти безошибочно можно сказать, что он мало бывает на воздухе, малоподвижен, поздно ложится спать, а значит, и недосыпает. Систематическое же недосыпание (сегодня — интересная телепередача, завтра — кино и компьютерные игры т. п.), несвоевременный прием пищи, отсутствие занятий физическими упражнениями (на которые и времени-то не остается) отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на психо-неврологическом статусе ребенка.

Твердый распорядок, предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры, развлечения, и на занятия спортом. Единого, удобного для всех режима, естественно, нет и быть не может. Режим каждого ребенка может иметь те или иные особенности, которые определяются его индивидуальными склонностями, характером увлечений и занятий, всем укладом жизни семьи. Однако всякий режим должен строиться с учетом особенностей роста и развития ребенка, динамики его умственной работоспособности и, конечно, с учетом школьных и внешкольных занятий.

Основой основ любого режима, как мы уже говорили, должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами. Для этого используются самые различные виды физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика; Проще всего для проведения утренней гигиенической гимна-

стики воспользоваться комплексами, взятые в интернете или записанные на телевидение, или же предложенная разминка на уроке учителя физической культуры, ее тоже можно использовать при утренней гимнастике. Эти комплексы методически обоснованы дифференцированы в зависимости от возраста, сопровождаются музыкой и полезными замечаниями по ходу выполнения. Важно, чтобы упражнения, подобранные в комплексе, последовательно воздействовали на основные мышечные группы и органы. Гимнастические комплексы рекомендуется периодически менять.

Перед утренней гимнастикой необходимо проветрить комнату, открыть форточку. Еще лучше, если ребенок будет выполнять упражнения на свежем воздухе. Начинают обычно с ходьбы или легкой пробежки, но при домашнем обучении можно выделить небольшую территорию или обойтись ходьбой или бегом на месте, затем выполняются упражнения в потягивании с глубоким дыханием, наклоны вперед, назад, в стороны, подскоки, прыжки, бег. Завершается комплекс ходьбой с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями, позволяющими привести организм в относительно спокойное состояние. Каждое упражнение нужно повторять 8—12 раз. В первое время между упражнениями можно делать 10—15 секундные паузы, в дальнейшем — выполнять упражнения одно за другим. На первых порах не следует увлекаться количеством упражнений. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики целесообразно включать упражнения из заданий для самостоятельной работы по физической культуре. Гимнастику полезно завершать водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем.

Утренняя гигиеническая гимнастика «зарядит» ребенка на весь день хорошим настроением, поможет быстро устранить вялость и сонливость. Очень важно и то, что утренняя гимнастика доступна всем и требует относительно мало времени.



Физкультминуты (физкультпаузы) проводятся на уроках в школе и дома во время приготовления домашних заданий, длительного чтения, рисования и т. п. Этот вид двигательной активности обеспечивает отдых ребенка, переключает его внимание с одного вида деятельности на другой, улучшает дыхание и кровообращение. Физкультминуты проводятся примерно через 45 мин. занятий (у младших школьников через 30—35 мин.). Общая продолжительность их — не более 3 мин. Упражнения (3—4) подбираются с учетом характера предшествующих учебных занятий. После письменной работы — это упражнения для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т. п.; после длительного сидения — приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища. Дома выполняются те упражнения, которые разучили в классе.

Наибольшую долю в двигательном режиме обучающихся на дистанционном обучении следует отвести самостоятельным занятиям физическими упражнениями.



Но если детей не научить правильно использовать это время, не организовать их, то двигательная активность зачастую бывает очень низкой. От родителей, особенно тех, у кого дети младшего школьного возраста, требуется не только общее наблюдение за самостоятельными играми, но и реальная помощь: они могут рассказать о тех играх, в которые играли сами, купить нужную книгу, наконец, принять активное участие в оборудовании спортивной площадки во дворе, обеспечить детей спортивным инвентарем: мячами, скакалками, санками, лыжами, коньками.

Одна из целей самостоятельных занятий физическими упражнениями — получить элементарные спортивные навыки. Какие именно? Для самых маленьких это, в первую очередь, плавание, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, умение ездить на велосипеде и т. п. Эти навыки, как правило, просты и доступны, лишь немногие при обучении им требуют специальных знаний.

Даже пешеходная прогулка, если ее разумно организовать, может быть отличным средством физической культуры и способом повышения двигательной активности. Ходьба — прекрасное средство физической тренировки, доступное и оказывающее благотворное влияние на весь организм — на органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Столь же благотворно действует на организм оздоровительный бег, завоевывающий все новых и новых поклонников. Но обязательно следует соблюдать разумные дозировки в нагрузках. Младшие школьники должны заниматься бегом, под наблюдением родителей, старшие могут тренироваться самостоятельно.

Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты, подвижные и спортивные игры — те формы двигательного режима, которые могут организовать и проконтролировать родители, тем более во время пандемии это так нужно детям.

Ежедневная гигиеническая гимнастика, спортивные игры, прогулки, туризм — это первые шаги к серьезным занятиям спортом, который занимает особое место в физическом воспитании детей и подростков. Приобщить ребенка к спорту, пусть на самом начальном уровне, необходимо, так как одних физических упражнений после урока физической культуры, если даже родители сумели привить своему ребенку привычку к систематическим занятиям, мало для его гармонического развития. А выйдет из него классный спортсмен или нет, покажет будущее.

# Дистанционное обучение: психолого-педагогические особенности



**Ченцов Дмитрий Сергеевич**, учитель физической культуры НИШ ФМН г.Костанай

На сегодняшний день для многих учителей физической культуры актуальной темой стало дистанционное обучение. Многие столкнулись с системой дистанционного обучения впервые. Приходится учиться по новому преподавать, искать новые подходы и совершенно иначе налаживать контакт с учащимися.

На уроках по физической культуре, где должен быть непосредственный контакт учителя с учеником, правильно оборудованные спортзалы, качественный инвентарь, этот вопрос встал особенно остро.

Физической культуре невозможно обучать на расстоянии. Так казалось в самом начале. В процессе дистанционного обучения учащиеся часть материала осваивают самостоятельно, это воспитывает самостоятельность и развивает творческую деятельность.

Повысился процент индивидуальной работы с каждым учеником. Это требует больше времени от учителя, но зато позволяет в полной мере оценить работу каждого учащегося.

К тому же дистанционное обучение обеспечивает возможность выбора индивидуального содержания обучения, даёт возможность выбора индивидуального темпа освоения знаний, стимулирует самостоятельную познавательную деятельность учащегося.

Современные компьютерные технологии трансформируют мировосприятие учащихся и приводят участников образовательного процесса к принципиально новому подходу в образовании в целом, который будет опираться в числе прочего на дидактические возможности данных технологий.

На сегодняшний день учителям физической культуры необходимо ориентироваться на повышение качества обучения, развитие творческих способностей учащихся, их стремление к непрерывному приобретению новых знаний. При этом находить методы и способы учебы, новое взаимодействие участников образовательного процесса, содержание учебных занятий и роль субъектов образования. В отличие от традиционного дистанционное обучение опосредовано виртуальной средой, а в отличие от виртуального - предполагает педагогическое взаимодействие реаль-

ных субъектов педагогического процесса.

Дистанционное обучение дает учащимся возможность самостоятельно и более гибко планировать распорядок обучения, общаться с помощью современных технологий, как с учителем, так и со своими одноклассниками, а также в случае необходимости получать доступ к обширным источникам информации, хранящимся в сети Интернет или других сетях, используемых для обучения.

Анализируя опыт работы на дистанционном обучении, можно говорить о том, что основными факторами, влияющими на успешность результатов обучения, являются:

- 1) Личностные характеристики обучающихся (сила воли, настойчивость, общий уровень интеллекта и т.п.);
- 2) Наличие познавательной мотивации;
- 3) Установление положительного эмоционального контакта с преподавателем;
- 4) Наличие различных вариантов постоянного контроля знаний (опрос, тест, рефераты, доклады и т.д.);
- 5) Наличие начальных знаний, как в изучаемой предметной области, так и в области компьютерных телекоммуникаций, являющихся технологической основой дистанционного образования;
- 6) Возраст обучающегося.



При обучении школьников первые два фактора не являются доминирующими, так как личность в этом возрасте можно считать еще не вполне сформированной. Проявление волевых качеств в обучении тесно связано с мотивационной сферой человека. Интерес к занятиям носит не познавательный, а большей частью формальный характер (получить не знания, а положительную оценку). Большинство интересов в школьном возрасте сосредоточено вне сферы обучения, в основном, они доминируют в сфере общения и взаимодействия со сверстниками. Это связано с недостаточной осознанностью у учащихся важности обучения, они плохо представляют себе свою дальнейшую профессиональную деятельность и область применения получаемых знаний.

На результат обучения положительно влияют факторы 3-6. Установление положительного эмоционального контакта с учителем является субъективным фактором, усиливающим познавательную мотивацию учащихся. Наличие различных вариантов постоянно-

го контроля знаний формирует необходимость постоянной подготовки по предмету, при этом познавательный мотив может отходить на второй план.

Важным также является наличие начальных знаний по предмету. Это облегчает задачу дальнейшего его усвоения. Говоря о компьютерной подготовке учеников, надо отметить, что большинство учащихся обладают определенными знаниями в области информационных технологий. Возрастной фактор влияет на скорость запоминания материала и осмысление содержания: чем старше ученик, тем хуже у него механическая память и выше уровень понимания учебного материала.



Говоря о дистанционном обучении, надо отметить, что реализация такого важного фактора, как установление положительного эмоционального контакта между учителем и учеником, становится затруднительной. Его осуществление возможно только с помощью специально разработанных средств, включенных для этой цели в систему дистанционного обучения. Для проведения качественного дистанционного обучения необходимо получение обратной связи от учащихся.

Как бы то ни было, дистанционное обучение не заменит стандартных уроков по физической культуре. Где ученик получает большую физическую нагрузку, которая несёт на себе здоровьесберегающий фактор, работу по повышению физических качеств и умений, социальную сторону урока и многое другое. Но как временная мера - может научить нас чему то новому для дальнейшего совершенствования учебного процесса.

Источники:

1. <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/24803>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologopedagogicheskie-osobennosti-distantionnogo-obucheniya/viewer>.
3. <http://www.vestnik-kafu.info/journal/26/1092/>



# Аутогенная тренировка на дистанционном обучении



**Варакина Татьяна Валерьевна**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Коллежского социального-технического колледжа.

На сегодняшний день в период пандемии образование Республики Казахстан перешло на дистанционное обучение, соответственно от данного обучения есть свои плюсы и минусы. Урок физической культуры в данный период пришлось сильно модернизировать под эти условия. Ведь если основные предметы представляют собой только усидчивую умственную работу, где нужно сидеть на одном месте, то урок физической культуры это подвижный и активный урок. На котором, обучающийся получает большой заряд энергии помимо знаний и навыков. Но надо заметить, что данное обучение несет за собой и отрицательные черты такие как возрастание гиподинамии, ведь обучающимся приходится большую часть времени проводить за мониторами компьютера. Если на уроке физической культуры мы можем детям предложить различный вид релаксии, где они могут восстановить свои силы, то на основных предметах возникают с этим трудности. Поэтому предлагаю рассмотреть и изучить аутогенную тренировку, которую в основном учителя физической культуры используют в завершающей части урока, обучив детей данной тренировке они самостоятельно смогут использовать ее в период дистанционного обучения, что способствует восстановлению сил и энергии для остальных основных предметов.

Аутогенная тренировка (от греч. «ауто» –сам, «генос» –рождение), слово «аутогенная» указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово тренировка подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Эффекты аутогенной тренировки для регулярно занимающихся ею помогут:

1. Успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, что имеет огромное значение для профилактики переутомления, неврозов и психосоматических заболеваний.
2. Быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки.
3. Активизировать психические и физические

функции, например, внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям.

4. Активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления.

5. Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации.

Прежде чем приступить непосредственно к аутогенной тренировке, мы предварительно вырабатываем у учащихся определенные физические и психические навыки. Первым вырабатываем навык мышечного расслабления (релаксация), так как он является стержневым компонентом аутогенной тренировки. Поэтому овладение им имеет первостепенное значение.

## МЫШЦЫ И АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Из курса анатомии и физиологии человека известно, что все части организма, а соответственно и мышцы, имеют свое «представительство» в мозге. Но не все они представлены в нем одинаково. Значительную часть коры больших полушарий человека занимают клетки, связанные с деятельностью рук и функциями мимических мышц. Поэтому главным компонентом в структуре релаксации является расслабление именно этих групп мышц.

Несколько слов о механизме действия релаксации. Поток импульсов от напряженных мышц возбуждает определенные зоны центральной нервной системы. Посредством мышечного расслабления уменьшается импульсация в мозг, и как результат — снижается уровень бодрствования. Для лучшего освоения этого навыка аутогенной тренировки мы включаем в заключительную часть уроков, а также в домашние задания упражнения на расслабление определенных групп мышц.

1. Расслабление мышц лица: лба, век, щек, языка, губ.

2. Расслабление мышц рук: кисти, предплечья, плеча.

3. Расслабление мышц туловища: живота, груди, спины.

4. Расслабление мышц ног: стопы, голени, бедра.

## ДЫХАНИЕ ПРИ РЕЛАКСАЦИИ

После овладения учащимися навыками релаксации мы приступаем к обучению их управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и паузы между ними. Установлено, что во время вдоха происходит активация мозговых процессов, тогда как при выдохе наступает успокоение. Именно поэтому максимальное физическое усилие можно воспроизвести, задерживая дыхание на вдохе. А наиболее полное расслабление мышц наступает в период глубокого выдоха. На уроках и дома учащиеся выполняют упражнения, регулирующие дыхание в комплексе с релаксацией. Например: вдох — напряжение определенной группы мышц, выдох — расслабление. После формирования этих физических навыков переходим к отработке психических навыков.

## ВНИМАНИЕ ПРИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Внимание является важным и необходимым условием эффективности всех видов деятельности. Поэтому выработку психических навыков нужно начинать именно с внимания. Отрабатывать навыки внимания учащимся помогают следующие упражнения:

- а) фиксация внимания на движении секундной стрелки;
- б) фиксация внимания на каком-либо (обязательно

неинтересном) предмете — карандаше, ручке, палочке и т. д.

Часто мы используем и психотехническую игру «Хромая обезьяна». Детям предлагается закрыть глаза. Затем учитель объявляет классу: «Сейчас вы получите задание. Кто из вас почувствует, что с ним не справляется, должен хлопнуть в ладоши или поднять руку. Внимание! Задание: не думать о хромой обезьяне».

#### ЧУВСТВЕННЫЕ ОБРАЗЫ КАК НАВЫК АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Добившись хорошего усвоения упражнений на развитие внимания, можно приступить к выработке у учащихся более сложного навыка аутогенной тренировки — чувственного образа. Так, реальные предметы, используемые в вышеизложенных упражнениях фиксации внимания на движении за секундной стрелкой, на каком-либо неинтересном предмете, заменяются воображаемыми. К примеру, учитель предлагает: «Представьте, что у каждого из вас на ладони вытянутой вперед правой руки находится стакан с водой. Спокойно продвигаясь вперед, вообразите ваши действия, направленные на то, чтобы пронести стакан, не расплескав ни капельки воды».

В эту же серию упражнений включаем задания такого типа:

а) ощутите тепло, распространяющееся с отдельных участков (рук, ног) тела на все тело;

б) ощутите тяжесть, распространяющуюся по всему телу. Развивает воображение и психотехническая игра «Термометр». Класс строится в две шеренги. Учащиеся поворачиваются лицом друг к другу. Стоящим в первой шеренге предлагаем представить, что одна рука у них погружена в нагретый солнцем песок или ванну с теплой водой. Стоящим во второй шеренге предлагаем, касаясь рук товарищей, определить, какая рука теплее — левая или правая. Затем происходит смена функций данная методика предлагается для занятий в зале.

#### ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Как одно из основных составляющих аутогенной тренировки, используемой на уроках, они должны быть положительно-эмоциональными. Хорошо, когда на этом этапе работы учитель настраивает занимающихся вызывать, отдыхая от физических упражнений, в своем воображении такие картины:

- а) летний день с зеленой лесной лужайкой;
- б) берег моря с ритмичным шумом волн;
- в) голубое небо с парящей в нем чайкой.

Эти и другие представления должны сочетаться с соответствующими физическими ощущениями (тепло, освежающий ветерок) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой).

#### СЛОВО КАК СРЕДСТВО ТРЕНИРОВКИ В АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Слово воздействует на течение физиологических процессов не непосредственно, а путем повышения или понижения уровня активности основных нервных процессов. Эффективное воздействие слова проявляется в процессе самой тренировки, когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно.

Дело в том, что каждый из указанных выше навыков может служить восстанавливающим средством. Первые два физических навыка непосредственно восстанавливательные. Психические навыки воздействуют опосредованно.

На формирование каждого навыка отводим 2—3 урока. Совершенствуются же они в серии уроков, непосредственно в процессе самой аутогенной тренировки. На практике мы убедились: чем старше школьники, тем меньше времени требуется для овладения навыками.

Когда школьники овладевают всеми основными психическими и физическими навыками, мы приступаем непосредственно к аутогенной тренировке. Исходя из советов специалистов, используем две позы при проведении аутогенной тренировки.

Поза «кучер на дрожках» (рис. 1). Сесть на гимнастическую скамейку или стул, слегка согнуть спину, опустить голову; ноги слегка расставить, руки положить без упора на бедра так, чтобы свободно свисали кисти.

Поза «лежа на спине» (рис. 2). Лечь на спину на гимнастическом мате, при домашних условиях обучающийся может лечь на пол, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, положить свободно вдоль туловища ладонями вниз, ноги развести.

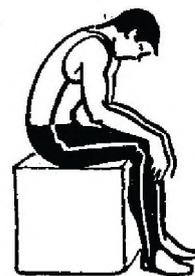


Рис. 1

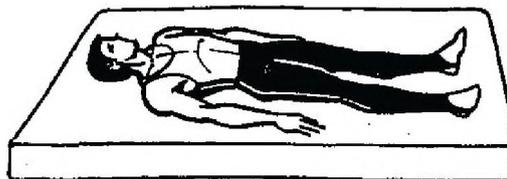


Рис. 2

Аутогенная тренировка состоит из двух частей:

- успокаивающей;
- мобилизующей.

В успокаивающей части нужно добиться некоторого снижения уровня бодрствования мозга, в мобилизующей — его повышения. И то и другое достигается при соблюдении трех условий:

- 1) регуляции мышечного тонуса;
- 2) управления ритмом дыхания;
- 3) оперирования чувственными образами.

1. Регуляция мышечного тонуса. Успокаивающая часть: полное расслабление всех мышц тела (релаксация). Мобилизующая часть: повышение тонуса всех мышц тела.

2. Управление ритмом дыхания. Успокаивающая часть: относительно короткий вдох, плавный, медленный выдох, пауза. Мобилизующая часть: длительная фаза вдоха, пауза, относительно короткий выдох.

3. Оперирование чувственными образами. Успокаивающая часть: «Лежу на берегу реки», «Купаюсь в море», «Лежу на светлой поляне». Мобилизующая часть: «Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти».

После того, как обучающийся научился данным методикам, эти упражнения он может использовать между уроками и перед выполнением домашнего задания при сильном напряжении, чтобы снять усталость и успокоится.

Аутогенная тренировка несет более глубокое направление по психологическому настрою.

# Профилактика и исправления нарушений осанки



**Рябова Инна Александровна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социального-технического колледжа.**

Формирование осанки у школьников связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводится с учетом возрастных особенностей развития учащихся.

Нарушения осанки являются одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата школьников. Их возникновению способствуют нагрузка ребенка, резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанного с необходимостью длительного поддержания рабочей позы, неправильное сидение за партой, привычка носить тяжести в одной руке и т.д.

С самого начала обучения в школе в жизни учащихся появляются некоторые отрицательные моменты: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы.

Формирование осанки у школьников связано с основными задачами предмета «Физическая культура» и проводится с учетом возрастных особенностей развития учащихся. Итак, под осанкой принято понимать привычное положение тела. Правильная осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными естественными изгибами позвоночника; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте.

Могут обнаруживаться следующие нарушения осанки: асимметрия плеч (разноплечие), разное положение лопаток (опускание одной из них, неодинаковое выступание углов лопаток и расхождение этих углов кнаружи), а так же разные линии талии, боковой изгиб позвоночника.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника. Могут быть сколиозы врожденные и возник-

ающие в процессе роста ребенка. Принято делить сколиозы на простой, при котором имеется изгиб в одну сторону, и сложный - изгибы в обе стороны. Причиной приобретенного сколиоза чаще всего может быть слабое физическое развитие ребенка.

## **Различают три степени сколиозов.**

При первой степени отмечают небольшую сглаженность треугольника талии с одной стороны, легкая асимметрия лопаток, неодинаковая высота плеч.

Вторая степень характеризуется четко выраженным противоискривлением позвоночника, развитием реберного горба, неодинаковым уровнем стояния лопаток и плеч.

Для третьей степени характерны уже стойко сформированные анатомические изменения в позвоночнике, что влечет за собой неправильное развитие грудной клетки, проявляющееся в образовании реберного горба, в деформации грудной клетки.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы. Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие. Различают нормальную, плоскую и полую стопы. У людей с плоской и полую стопами при длительной ходьбе, стоянии, беге, прыжках появляются боли в ногах и спине. Все это сказывается на общем физическом развитии и осанке.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется хождение босиком по неровной, но мягкой поверхности (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий). Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней краях стоп, захват предметов пальцами ног. А так же массаж, ношение специальной обуви.

При сколиозах используют пассивную и активную коррекцию.

Активная коррекция включает упражнения для укрепления мышц стопы, выработки правильной осанки, улучшения функции дыхания, что положительно сказывается на форме грудной клетки, для улучшения общего физического развития.

## **Комплекс ЛФК при нарушениях осанки**

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, затем поднять руки, выпрямляя пальцы, потянуться и опустить руки через стороны вниз. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

2. И.П. - основная стойка, гимнастическая палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться, вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимаю палку вверх, сделать наклон в сторону, при этом смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же самое повторить в другую сторону. Сделать по 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный.

4. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти (упражнение «мостик»). Повторить 8-10 раз в медленном темпе.

5. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коле-

нях. Сделать вдох и медленно поднять таз (сделать «полумостик»), на выдохе опуститься в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

6. И.П. - лежа на спине. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 10-15 раз.

7. И.П. - лежа на спине. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Сделать по 10-15 раз каждой ногой.

8. И.П. - лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить, при этом не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз.

9. И.П. - лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

10. И.П. - лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить 8-10 раз.

11. И.П. - лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, при этом прогибаясь и сближая лопатки, затем лечь, расслабляя мышцы. Повторить 8-10 раз.

12. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 секунд. То же самое повторить другой рукой и ногой. Повторить 8-10 раз в медленном темпе.

13. Выполняя упражнения, необходимо следить за дыханием. После выполнения упражнений следует походить по комнате обычным шагом, при этом сохраняя правильную осанку. Дыхание полное, глубокое. Продолжительность ходьбы 2-3 минуты.

14. Принимая во внимание ситуацию широкого распространения нарушений осанки среди современных детей, можно сказать, что статико-динамический режим, направленный на предупреждение или устранение нарушений, должен сопровождаться постоянным тотальным «ортопедическим надзором» со стороны родителей и преподавателей.

К пассивной коррекции относятся применение массажа, ношение корсета.

В школе упражнения для формирования осанки включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурных минутках на уроках, в группе досуговой деятельности, и, конечно, на уроках по физической культуре. Это упражнения с гимнастическими палками, мячами, лежа на спине, животе и на боку; дыхательные упражнения на расслабление; игры подвижные и малоподвижные; гимнастические упражнения; висы; упражнения на равновесие. Не рекомендуются упражнения с подниманием тяжестей, а вот лыжные прогулки очень полезны.

#### **Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений осанки у детей в домашних условиях:**

Обязателен дневной отдых 10-15 минут сразу после возвращения из школы.

Подобрать письменный стол и стул соответственно росту ребенка и следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел.

Избегать длительного сохранения одних и тех же поз (более 30-40 минут). Обязательно чередовать выполнение письменных и устных уроков. Устные уроки учить лежа на животе на полу, подстелив одеяло (под грудь положить валик из подушки или одеяла), при хорошем освещении.

Носить рюкзаки на широких ремнях, нельзя носить сумку на одном плече.

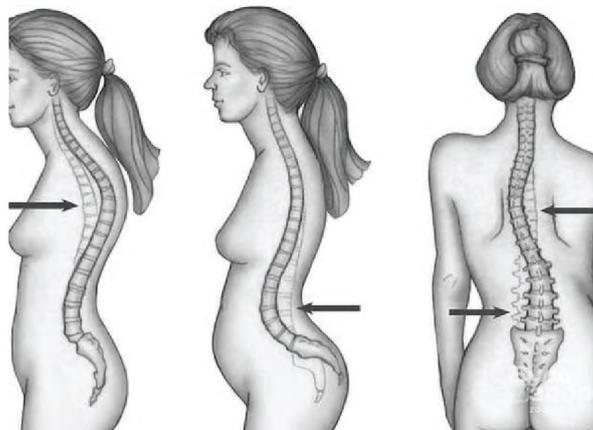
Спать на твердой постели, подушка малень-

кая. Пользоваться раскладушками и пружинными матрацами нельзя.

Отдать предпочтение подвижным играм на свежем воздухе, прогулкам.

В рацион обязательно включать продукты богатые кальцием, фосфором, магнием.

22. Ежедневно выполнять упражнения из комплекса лечебной гимнастики (20-25 минут).



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВНЕ УРОЧНОЕ ВРЕМЯ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ



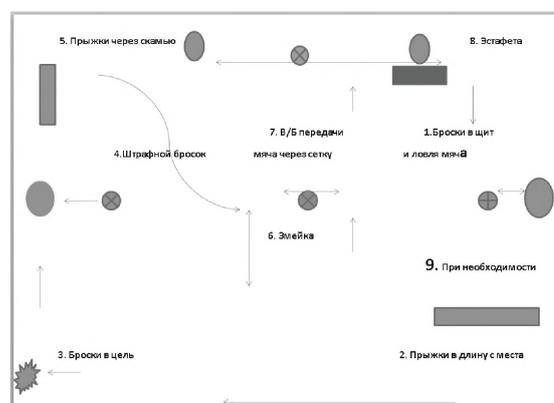
**Янков Владлен Викторович**, преподаватель физической культуры Костанайского колледжа автомобильного транспорта.

В условиях современного мира в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, которые служат основным средством, используемым в процессе физического воспитания студентов. Подвижные игры по своим характеристикам, широкодоступны для всех желающих и несут оздоровительное, воспитательное и образовательное значение, улучшают физическое развитие, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Развивают такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость. Игры воспитывают чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности и выдержки. Соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие, увлекаются и забывают об усталости. Подвижных игр насчитывается огромное множество. Выбор зависит от их направленности, возраста и интенсивности нагрузок. При проведении в ККАТ спортивно - массовых мероприятий, для обучающихся 1 – 2 курсов мы применяем, в том числе и подвижные игры.

Данные соревнования планируются и организовываются после учебных занятий. В первом потоке участвуют между собой студенты первых курсов, дальше наступает очередь для второкурсников. В данном мероприятии от каждой группы участвует по восемь человек. В соревнованиях одновременно участвуют до восьми - девяти команд. Если команд меньше, то некоторые станции ждут своих участников. Если команд больше восьми, то организовываем

дополнительные станции, где команды в этот момент могут отдохнуть сидя на гимнастической скамейке, пока остальные выполняют задания. Практика показала, что само мероприятие при достижении определенного опыта проведения, проходит за 40 – 45 минут. В это время входит: церемония открытия, непосредственное проведение соревнования и награждение команд – призеров. Болельщики и зрители располагаются по периметру спортивного зала.

Путем жеребьевки капитаны команд выбирают свою первую станцию. Переход всех команд на другие станции проходит последовательно против часовой стрелки по команде главного судьи соревнований. По его сигналу все команды начинают на своих станциях выполнять определенные задания и по второму сигналу должны это задание прекратить. Время на выполнение ограничивается одной минутой. Далее по команде все выполняют переход и знакомятся с новым заданием от судьи станции и после этого осуществляют опробование. Регламентом предусмотрено на все эти цели только две минуты. В этот момент помощник главного судьи, быстро обходит все станции и выписывает с протоколов судей результаты, показанные предыдущими командами групп. Далее данную информацию отдает главному секретарю, для внесения в итоговую сводную таблицу. Таким образом, ведется подсчет результатов очков и по завершению последнего вида программы сразу определяется общее количество набранных очков каждой группы и занятое командное место. Грамоты вручаются командам групп - победителям, показавшим лучший результат на каждом из видов программы. Таких видов восемь, по количеству станций с заданиями. После этого награждаются почетными грамотами команда победитель и команды – призеры, показавшие лучшие результаты по итогам всех видов программы.



**Станция № 1.** Бросок с расстояния 1.5 – 2 метра в баскетбольный щит с ловлей и передачей следующему. Участники располагаются строго в колонне по одному. Если мяч после броска не пойман, то результат не засчитывается. Выполняют упражнение, двигаясь по кругу до финального свистка. В итоге учитывается общее количество правильно выполненных бросков.

**Станция № 2.** Прыжки с места на дальность вдоль боковой волейбольной линии. В этом виде про-

граммы по решению главного судьи соревнований, в каждой команде будут принимать участие от шести до восьми участников. Такое решение принимается на основании личного состава команд, для того чтоб все были в равных условиях т.к. в некоторых из команд могут быть девушки. Каждый задействованный в этом виде участник выполняет по команде судьи только один прыжок, где следующий производит отталкивание с места приземления предыдущего участника. По завершению судья с помощью рулетки определяет общий результат прыжков команды.

**Станция № 3.** «Попади в цель». С левой стороны от баскетбольного щита, у стены зала расположена корзина. На расстоянии двух метров от нее нарисована линия, от которой участники будут пытаться в нее попасть. Броски выполняются теннисным мячом. По условию каждый участник, выполнив один бросок, сам передает мяч следующему. Количество выполненных бросков и попаданий напрямую зависит от меткости и быстроты выполнения.

**Станция № 4.** Бросок в кольцо с расстояния 2 метров. Участники команды располагаются друг за другом. По сигналу первый участник выполняет один бросок, а последний стоя под кольцом, этот мяч подбирает и передает второму участнику. После этого становится в конец очереди. Таким образом, в команде происходит переход. Выполняют броски по кругу. В итоге учитываются только попадания мяча в баскетбольное кольцо.

**Станция № 5.** Прыжки толчком двух ног через гимнастическую скамейку. В этом задании количество студентов от команды определяется по тому же принципу, как и в задании № 2. Все задействованные участники группы строятся в колонну по одному возле края скамейки. По сигналу первый начинает выполнять только десять прыжков и уходит в конец колонны. За ним выполняют прыжки остальные по тому же принципу. Выполняют задание до сигнала.

**Станция № 6.** Упражнение «Змейка». Участники команды строятся в колонну с дистанцией один метр. Капитан становится направляющим, одевает обязательно манишку, для того чтоб отличаться от других играющих, у него в руках баскетбольный мяч. По сигналу мяч передается друг другу с чередованием: над головой, под ногами. Замыкающий, получив мяч, бежит с ним и становится первым. Упражнение повторяется до сигнала. Для подведения итогов судья считает, сколько кругов в команде сделает капитан команды. Так же учитывается, каким по очереди он был по окончании эстафеты.



**Станция № 7.** Передача мяча через волейбольную сетку. Участники располагаются в две шеренги по обе стороны сетки лицом друг к другу. Интервал между ними один - полтора метра. По сигналу мяч передается друг другу через сетку «змейкой». Мяч так же можно ловить в прыжке и отдавать дальше сразу без приземления. Передавать мяч с помощью волейбольных приемов не разрешает-

ся. При падении мяча передача не засчитывается.



**Станция № 8.** Эстафета. Участники выстраиваются в колонну по одному, у угла волейбольной площадки. Выполнять задание будут вдоль боковой линии волейбольной площадки противоположной от станции № 2. По сигналу каждый из них по очереди: бежит шесть метров, берет обруч и, пропуская через туловище, бежит дальше. У «средней» линии в наклоне пробегает внутри вертикально поставленного обруча и продолжает бег. У противоположного угла площадки оббегает стойку и затем по прямой как можно быстрее бежит к линии старта. В этом задании количество участников от команды определяется по тому же принципу, как и в задании № 2 и № 5. Каждый участник выполняет в задании только одну попытку. После финиширования последнего участника результат команды определяется по показателю секундомера.

Всех соревнующихся студентов во время выполнения заданий охватывает спортивный азарт. Стремясь к хорошему результату, каждый старается показать свои лучшие умения и навыки, показывают работу в команде, применяют коммуникативные навыки. На каждой станции им приходится сталкиваться с проблемной ситуацией, решать которую необходимо быстро общими усилиями команды. Участие студентов колледжа в подвижных играх, дает им хороший толчок для саморазвития и способствует росту как физических, так и других общечеловеческих качеств.



# Игры на уроках лыжной подготовки



**Едресов Мирас Адильханович**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социального-технического колледжа.

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Программой по лыжной подготовке учащихся 1-4 классов предусмотрено овладение школьниками ступающего и скользящего шага, попеременного двухшажного хода без палок и с палками, поворотом на месте и в движении, торможением, подъемами и спусками. С помощью специально подобранных игр можно целенаправленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Игры на уроках лыжной подготовки избавляют занятия от монотонности, повышают эмоциональность уроков, вносят в них разнообразие, элемент соревнования. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, коллективизм, товарищество.

Подбирая игры для урока надо учитывать задачу урока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку игры, условия для проведения. Следует подбирать одну, две или даже три игры. В зависимости от задач урока лыжной подготовки игра включается в ту или иную ее часть. Так игры, совершенствующие технику «Кто дальше», «Шире шаг» можно включать в первую половину основной части урока. Игры, развивающие силовую и скоростную выносливость «Гонки с гандикапом», «Кто быстрее», «Быстрая команда» надо проводить после выполнения упражнений или игры, совершенствующие технику. Игры на развитие ловкости и равновесия «Не задень», «Пройди в ворота» могут быть включены как в вводную, так и в конец основной части урока. Игры, развивающие общую выносливость лыжника «Лыжный поезд», «Сороконожки» чаще всего включают во вторую половину основной части урока. В морозный день игры повышенной интенсивности «Кто быстрее до флажка», «Маршевые салки» включают в вводную часть урока.

**Игры, способствующие овладению техникой ступающего шага, попеременного двухшажного хода**

«Прокладка железной дороги». Учащиеся вы-

страиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 метр, передвигаются приставным шагом на расстоянии 20 метров, обогнув флажок, возвращаются ступающим шагом. Выигрывают те учащиеся, у которых ровнее и лучше след на снегу.

«Поезд». Игроки выстраиваются в две-три колонны, каждая на отдельной лыже. По сигналу учителя продвигаются ступающим шагом вперед в «депо», ворота которого обозначены палками, поставленными по обочине лыжни. Учитель отмечает лучших «паровозов» (согласованное движение рук и ног).

«Кто дальше». Игра проводится на хорошо накатанной лыже без палок. После 4-5 шагов разгона, оттолкнувшись у стартовой линии (флажка) одной ногой, ученик скользит на другой; толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется. В таком положении ученик скользит до остановки лыжи. В месте остановки в снег ставится флажок. Побеждает тот участник игры, флажок которого окажется дальше других.

«Шире шаг». Игровое задание выполняется по накатанной 30-40 метровой лыже, без палок. Каждый школьник после 4-х шагов должен сделать от стартовой линии как можно меньше скользящих шагов до флажка, установленного в конце отрезка. Каждый шаг должен быть мощным и длинным. При подсчете учитываются только полные шаги.

«Накаты». Две-три команды (каждая на своей лыже) без палок выстраиваются на линии старта в колонны по одному. Первые номера каждой команды делают от линии старта 5 накатистых скользящих шагов по своей лыже и в момент остановки ставят в снег на уровне лыжного крепления флажки, которые они держали в руках. Затем ученики сходят с лыжни, уступая место вторым номерам команды, которые, в свою очередь, начинают движение от этого флажка и так далее. Побеждает команда. Игроки которой пройдут по своей лыже большее расстояние.

«Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь веревки по количеству команд, длин их равна длине разомкнутой колонны команды. Участники выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают двигаться, не расцепляясь, к финишу (скользящий шаг обязательно выполняется в ногу). Ведет колонну обычно лыжник, владеющий широким скользящим шагом. Финиш определяется по последнему участнику в колонне.

«Технические лыжники». Выполняя это игровое упражнение, учащиеся передвигаются по кругу скользящим шагом с палками. Учитель называет самого техничного лыжника, который должен пройти на внутреннюю лыжню. Затем педагог называет вновь самого техничного лыжника из оставшихся на лыже и так далее. Когда на внутренней лыже будет 4-5 учеников, учитель останавливает всех. Технические лыжники демонстрируют свое мастерство на внутренней лыже. Учитель и ученики сообща определяют победителя – самого техничного лыжника или лыжницу.

**Игры, способствующие обучению поворотам на месте и в движении**

«Веер». На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются в одну или две шеренги на расстоянии 2-3 метра друг от друга. По команде учителя все делают поворот переступанием на 90°, 180°, 360°, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Выставляются оценки – от 1 до 5 баллов

в зависимости от четкости и быстроты поворота. Игру можно усложнить, предложив ученикам после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и затем вновь сделать такой же поворот. Побеждает набравший в итоге больше баллов, сделавший это быстрее, точнее.

**«Гармошка».** Учащиеся выстраиваются правым (левым) боком в пологому склону. По команде учителя начинают движение переступанием вверх до флажка. Учитель отмечает лучшую «гармошку» на снегу.

**«Зигзаги».** В игре могут участвовать две или более команд, для каждой из которых размечается своя трасса. От линии старта до финиша – на дистанции 30-40 метров – зигзагами на расстоянии 5-6 метров один от другого ставятся 4-6 флажков. Условия игры: пройти на лыжах всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте. Дойдя до последнего флажка, первые номера возвращаются на линию старта и передают эстафету вторым номерам и так далее.

**«Кто быстрее повернется».** Игра проводится на площадке, на которой на расстоянии 2 метров один от другого проложено шесть и более лыжней. Участники игры выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По команде «Марш!» соревнующиеся начинают движение вперед скользящим шагом, а по команде «Поворот!» они быстро поворачиваются на 360° и финишируют. Первый на финише – победитель.

**«Карусель».** Наметьте центр «карусели» так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6-10 метров. Четыре человека (или более) становятся вокруг центра в 3-5 метрах и по сигналу, набирая скорость, начинают двигаться по кругу, поворачивая переступанием и постепенно убыстряя движение.

Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок (остановок, падений, уходов за границы круга) за 5 полных оборотов. Затем игра повторяется в противоположную сторону.

Игры, направленные преимущественно на овладение горнолыжной техникой

**«Быстрый спуск».** Юные лыжники, стартуя поочередно от стартовой линии, спускаются в высокой, средней и низкой стойке с пологого склона. Выигрывает тот, сохраняя правильное положение заданной учителем стойки, прокатился на лыжне дальше всех.

**«Подними предмет».** Игра проводится на ровном пологом склоне. Игроки строятся в колонну и рассчитываются на «первый-второй». Четные номера – одна команда, нечетные – вторая. Вдоль лыжни, спускающейся со склона, расставляют флажки или другие предметы. Играющие, поочередно преодолевая склон, стараются поднять как можно больше предметов. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

Вариант: первым номерам даются 3-4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, поставить в снег вдоль лыжни. Вторые номера должны собрать эти флажки и так далее. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.

**«Штурм высоты».** В игре участвуют две или более команд. Они выстраиваются в колонну по одному у подножия склона. На вершине установлены флажки по количеству команд. Игроки каждой команды поочередно, достигнув вершины, поднимают свой флажок вверх и снова устанавливают его на том же месте. Затем каждый игрок спускается со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись

к своей команде, становится в ее конец. Очередной участник команды начинает движение в тот момент, когда впереди идущий, находясь на вершине склона, поднимает флажок вверх. Побеждает команда, последний игрок которой первым окажется с флажком (каждой команде строго обозначить место подъема и спуска).

**«Спуски».** Выполняются спуски на пологом склоне в шеренге по количеству участников в команде (взявшись за руки); и в парах (сзади стоящий захватывает за пояс стоящего впереди, лыжи сзади стоящего игрока расположены внутри или снаружи лыж впереди стоящего); с приседанием (с захватом предметов, лежащих рядом с лыжней).

**«Кто дальше проскользит».** Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. В парах, взявшись за руки скрестно (на плече), начинают спускаться вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дольше проскользить. Побеждает команда, получившая больше количество баллов за точно выполненное задание.

**«Спуск в ворота».** Класс делится на две и более команд. На склоне по параллельным трассам установлены ворота по количеству играющих в командах. Лыжники спускаются со склона и, проезжая в ворота стараются их не разрушить. Выигрывает игрок, который допустил меньше разрушенных ворот.

**«Прыжки через препятствия».** Поперек пологого склона проводится 3-4 параллельные линии. Спускаясь вниз по склону, лыжники стараются перепрыгнуть через них. Тот, кто без ошибок перепрыгнул через все препятствия – победитель (для учеников, хорошо владеющих горнолыжной техникой).

Игры, направленные на развитие физических качеств, скорости и выносливости

**«Чемпионы».** Две линии (старт и финиш) одна от другой на расстоянии 40-50 метров отмечают флажками. На старте выходит половина всех мальчиков. По команде «Марш!» участники бегут от одной линии флажков к другой. Первые 3-5 победителей (в зависимости от количества участников в забеге) выходят в финал.

Проводится второй забег для другой половины мальчиков. 3-5 победителей второго забега также выходят в финал. Два полуфинальных забега проводятся и для девочек. После этого проводятся финальные забеги – вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачивают на 180° и бегут обратно. Линия старта одновременно и линия финиша. Победителя – чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

**«Кто быстрее».** Эстафета без палок. Учащиеся делятся на две-три команды. И каждая становится на свою лыжню. По сигналу учителя учащиеся, стоящие в своих командах первыми, идут вперед скользящим шагом до флажка, поставленного сбоку у лыжни на расстоянии 25-30 метров. Как только первый участник поравняется с флажком, второй участник из его команды может начинать продвижение вперед. Выигрывает команда, которая перейдет за флажок первой. Затем эстафета повторяется в обратном направлении.

**«Борьба за флажки»**(проводится без палок). Класс делится на две команды, которые выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30-40 метров. На середину площадки, равном расстоянии от обеих команд ставятся с снег флажки (в 1,5-2 метрах один от другого). Количество флажков равно количеству участников в одной команде. По сигналу учителя обе команды, продвигаясь на-

## Эстафеты с элементами легкой атлетики

встречу друг другу, стараются первыми добежать до флажков, на ходу схватить правой рукой по одному флажку и, продолжая движение вперед, остановится на противоположной стороне там, где стояла команда противника и повернуться кругом, лицом к площадке. После того, как займут свои места в шеренгах, учитель предлагает поднять захваченные флажки. Выигрывает команда, у которой больше флажков.

Капитаны, собрав в своей команде флажки, расставляют их на прежние места. Игра повторяется.

«Сумей догнать». Две команды параллельными колоннами на расстоянии 5-6 метров одна от другой двигаются вперед, сохраняя равнение. По команде «Направо!» («Налево!») все ученики быстро поворачиваются в указанную сторону.

Шеренга, оказавшаяся впереди, убегает, лыжники второй шеренги пытаются догнать и коснуться рукой убегающих. Бег на расстоянии не более 80 метров заканчивается по сигналу учителя. Затем игра повторяется. Побеждает команда, которая догонит большее число противников.

«Гонка с гандикапом». Более подготовленные лыжники выстраиваются на стартовой линии, а школьники послабее стартуют, выйдя вперед по лыжне на заранее установленное учителем расстояние. По общему стартовому сигналу все начинают гонку без палок к общей линии финиша. Побеждает прибежавший на финиш первым, независимо с какого места он стартовал.

Подразделение игр по развитию физических качеств условно. Так, многие игры, комплексно воздействуют на играющих, в них совершенствуется не одно, а несколько двигательных качеств. В ходе игр с направленностью на развитие быстроты можно параллельно развивать ловкость, равновесие, координацию движений, а при увеличении времени игры – выносливость.



*Лейченко Алена Валериевна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социально-технического колледжа.*

По самой своей природе игры и эстафеты ненавязчиво побуждают их участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивают мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

Играя и соревнуясь в грамотно и планомерно подобранные мной специализированные или вспомогательные подвижные игры и эстафеты, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурно-рекреационной направленностью учебного предмета. Для наиболее результативного решения задач проводимого урока используемые в нем игры и эстафеты должны соответствовать учебному плану, доминирующими ценностными ориентациями учащихся и применяться в соответствии с возрастными-половыми особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ «БЕГ ЗА МЯЧОМ»

(рис. 1). Как показано на рисунке, в зале в 5 м от стены белой тесьмой выложена дуга, которая является стартовой линией. Позади нее слева и справа от центра зала размещаются две команды по 5–6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5–2 м. Под баскетбольными щитами располагаются два ученика — А-1 и А-2, мяч в руках А-1. По сигналу учителя А-1 передает мяч А-2, катая его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает ко-



манда, набравшая в ходе игры наибольшее число очков.

**«ЗАЙЦЫ И КРОЛИКИ»**

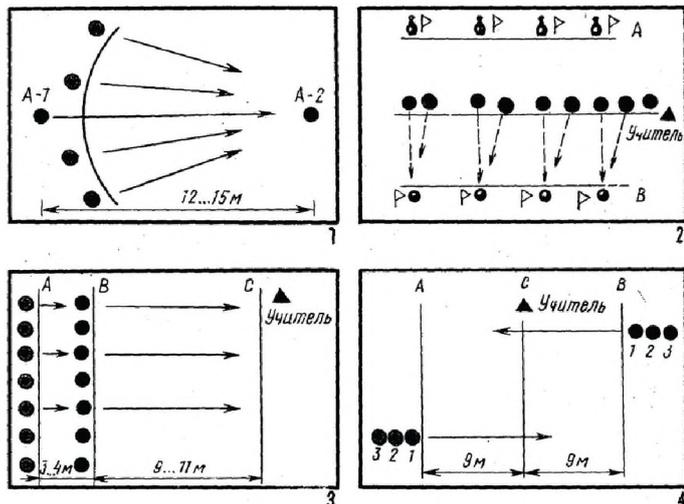
(рис. 2). Класс делится на две команды — «зайцев» и «кроликов», кото-рые строятся через одного (впере-ремежку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (ку-бики, мячи, кегли), которых по количе-ству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обуслов-ленному сигналу участники обеих команд бегут к со-ответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

**«БЕГ ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ»**

(рис. 3). В игре участвуют две команды, которые вы-страиваются каждая на своей линии старта А и В, на-ходящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Ли-ния финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, прини-мают одинако-вое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каж-дый из бегунов команды А старается догнать бегуще-го впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленно-го игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняют-ся ролями.

**«ВСТРЕЧНЫЙ БЕГ»**

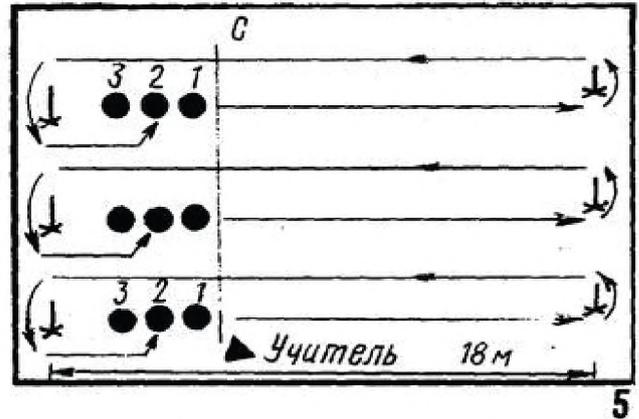
(рис. 4). Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на рассто-янии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номе-ра команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета оч-ков, полученных каждой командой, определяется ко-



манда-победительница.

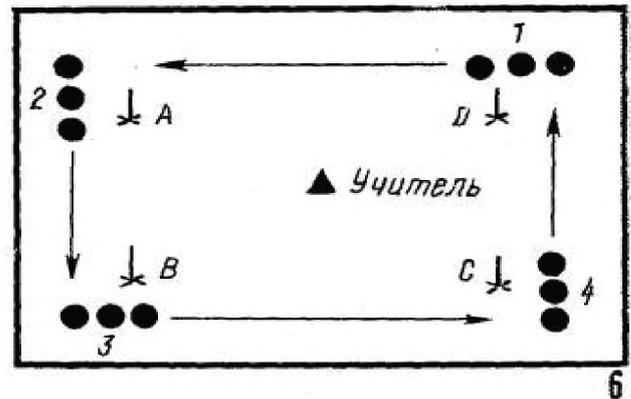
**«СКОРОСТНАЯ ЭСТАФЕТА»**

(рис. 5). В эстафете участвуют три команды, постро-ившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максима-льной скоростью к противоположной стене зала. Обо-гнув первую стойку, они возвращаются назад и, обо-гнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Ва-риант: девочки бегут по одному разу, мальчики — по два раза подряд.



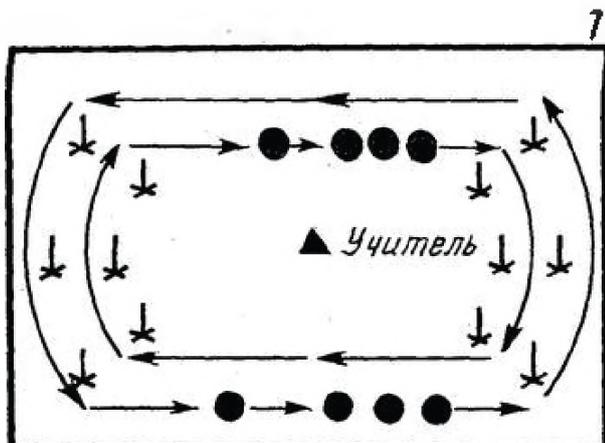
**РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

1. Освоение равномерного темпа бега (рис. 6). Класс делится на четыре группы — по числу уста-новленных в спортивном зале стоек А, В, С, Д. Группы (не более 3—4 учащихся) занимают места на своих отметках: первая группа — у стойки Д, вторая — у стойки А, третья — у стойки В и четвертая — у стойки С.



По сигналу учителя, стоящего с секундомером в ру-ках в центре зала, команды начинают бег на 1000 м в равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м за 5 мин., нужно пробежать 50 м (расстояние по кругу нашего спортивного зала 12X24 м, приблизительно равно 50 м) за 15 сек. Учитель через каждые 15 сек. дает свисток. По первому свистку все группы одно-временно принимают старт и бегут по кругу. Второй и затем каждый последующий свисток, звучащий че-рез каждые 15 сек., должны точно соответствовать моменту прохождения групп около своих отметок Г, Д, А, В, С. Бегуны вносят поправки в темп бега: они ускоряют его, если не добегают до своей отметки по свистку, или замедляют, если сигнал застал их уже за отметкой.

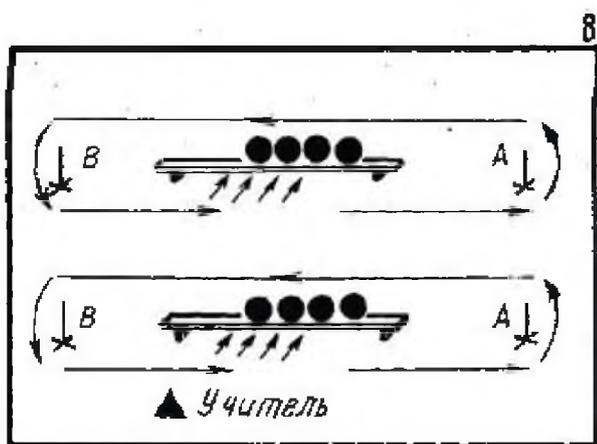
2. Бег в равномерном темпе под музыкальное со-провождение. Данное упражнение дается учащимся после того, как они освоили равномерный темп бега. Мальчики и девочки (рис. 7) бегут противоходом во-круг стоек (девочки по внутреннему кругу). Педагог регулирует темп бега и обусловленным способом по-казывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу в середине зала и после небольшого отды-ха вновь продолжают бег.



### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Эстафеты с использованием гимнастической скамейки. Класс делится на 3—4 команды, каждая садится на свою скамейку. Затем по сигналу учителя все команды встают и участники их, друг за другом обжав гимнастическую скамейку, быстро садятся по своим местам. На втором этапе эстафеты все делают 2 круга, на третьем этапе — 3 круга подряд и т. п. Команда-победительница определяется по последнему участнику, севшему на скамейку. Во время бега можно обгонять друг друга, касаясь рукой края скамейки. Но нельзя перепрыгивать через скамейку.

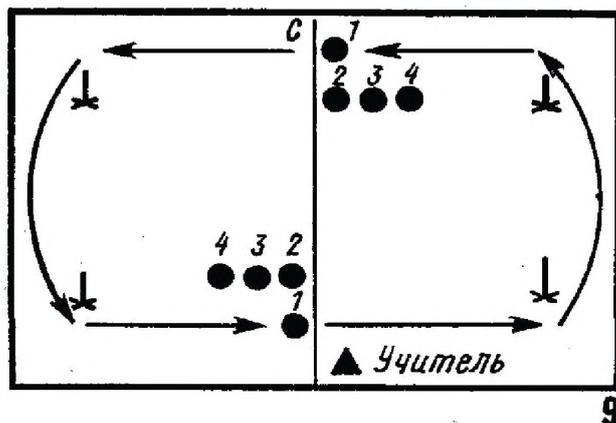
Вариант (рис. 8). Исходное положение то же, но по сигналу учителя все команды встают со скамеек, бегут вперед и, обжав стойки А и В, возвращаются на свои скамейки.



2. Эстафетный бег по кругу (рис. 9). Дается в конце основной части урока. Класс делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам.

По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обжав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, асами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т. д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш. Варианты: каждый участник бежит 1 круг; каждый участник бежит 2 круга по подряд; мальчики бегут три круга, а девочки на один меньше.

При проведении эстафеты следует учесть правила безопасности: чтобы не допустить столкновения учащих во время бега и передачи эстафеты, играющие, ожидающие своей очереди, должны стоять в колонне в 2—3 м от места старта.



## ИГРА КАК СРЕДСТВО РЕГУЛЯЦИИ НАГРУЗОК



**Омарова Гульнар Абдешовна**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социального-технического колледжа.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. Во время игры ребенок ищет и часто находит определенную рабочую площадку для воспитания своих физических и нравственных качеств тем самым организм требует выхода деятельности соответствующей его внутреннему состоянию. Исключает и прямое давление, наказание с помощью игры можно воздействовать на детей

Правильно подобранная игра может поправить состояние больного ребенка, ленивого - заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что :они считали скучным, не увлекательным занятием. Также,

следует отметить важнейшую особенность подвижных игр, что в своей совокупности они обеспечивают все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей. Подвижные игры не требуют дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки имеют понятные правила для детей всех возрастов.

Вне зависимости от того, во что играют дети, их действия обязательно регламентируются правилами. Игра не может быть без правил, а при их нарушении непременно возникают конфликты. Следует отметить, что в своем отношении к правилам игры дети на удивление консервативны и потому обычно правила передаются последующим поколениям без существенных изменений.

Правила в детских играх обычно просты и определяют только главные их элементы, предоставляя каждому игроку не только широкий выбор действий, но и право сменить игровое амплуа. Характер физической нагрузки определяется ходом игры, самочувствием и уровнем интереса к ней ребенка.

Наглядно это можно выразить схемой: «Мне хорошо» — я двигаюсь; «мне не очень хорошо, но интересно» — я двигаюсь; «мне плохо, но очень интересно» — я немного двигаюсь и перехожу в режим «мне хорошо». Так, например, в баскетболе можно, пока есть силы, активно перемещаться, играя в нападении и защите. Устав, можно «отсидеться» под своим щитом или щитом соперников (дворовыми правилами это не запрещается) и снова затем активно включиться в игру. Непрерывная смена режимов нагрузки каждого игрока (несмотря на их взаимосвязь) не поддается системному анализу. Однако, если провести хронометраж и подсчитать общее время работы в каждом режиме, обнаружится, что большую часть времени в самостоятельных играх дети двигаются в режиме «мне хорошо», не более 20—30 % — в режиме «мне не очень хорошо» и совсем немного — в режиме «мне плохо, но интересно».

Сочетание первого и второго режимов создает наиболее благоприятные условия для стимулирования факторов естественного роста организма и одновременно оказывает достаточное тренировочное воздействие. Третий, «жесткий» режим выводит играющих на околопредельные и предельные нагрузки, но в силу их кратковременности не вызывает действия защиты от перегрузки. Такие пиковые нагрузки позволяют организму «заглянуть в будущее», помогают быстрее расти и развиваться.

Подводя итоги сказанному, можно утверждать, что в детских играх создаются наиболее благоприятные условия не только для саморегуляции нагрузок, но и для самоусовершенствования тех способностей ребенка, на развитие которых направлена игра. Поэтому имеет смысл использовать основные принципы детской игры в любых формах физкультурно-спортивных занятий и тренировках детей. Это поможет избежать наиболее опасной и часто встречающейся методической ошибки. Дело в том, что планирование до занятий примерного объема и интенсивности предлагаемых упражнений (даже с оговоркой на возможность поправок по ходу тренировки) может создать для части занимающихся завышенные нагрузки в зоне «мне не очень хорошо». К сожалению, детская защита от перегрузок в этой зоне не срабатывает, особенно если занимающиеся привыкают психологически терпеть и физиологически приспосабливаются к таким нагрузкам. Внешне такие перегрузки малозаметны, так как им подвергается не весь организм, а лишь его отдельные, главные обеспечивающие системы.

Повышая тренировочное воздействие и соответственно спортивные результаты, данные нагрузки обычно не воспринимаются как перегрузка. В то же время их «сдерживающее» воздействие на развитие обеспечивающей системы долго остается незамеченным. Так, в беге на выносливость, при занятиях на лыжах, велосипеде, в плавании и в других подобных видах спорта завышение нагрузок во второй зоне сдерживает увеличение объема сердца, но ведет к заметному увеличению толщины его мышечных стенок. В результате к 17—20 годам формируется мало объемное, мощное сердце, не достигающее до генетически унаследованного объема. В дальнейшем это лишит спортсмена возможности добиться прогресса в высшем мастерстве и осложнит приспособление к большим физическим нагрузкам в зрелом возрасте.

В силовых и скоростно-силовых упражнениях, прыжках, спринте, метаниях, тяжелой атлетике злоупотребление нагрузками второй и третьей зон сдерживает развитие скелета и мускулатуры ребенка. Подобные нарушения режима движений могут способствовать развитию детской физической инфантильности (недоразвитости), не встречающейся у детей, много времени отдающих подвижным и спортивным играм.



#### ТРЕНИРОВКА КАК ИГРА.

Если на занятиях собирается группа, достаточная для проведения двусторонней спортивной или подвижной игры, можно поручить детям выбрать капитанов, которые сами комплектуют свои команды. В ходе игры при необходимости руководитель занятий может взаимной заменой игроков исправить возможные ошибки комплектования. Все это обеспечит реальную конкуренцию отдельных игроков и команд. Сдерживая ребят, злоупотребляющих индивидуальной игрой, и поощряя не уверенных в своих силах, педагог поможет зарождению коллективных действий. Занятие получится интересным, а физические нагрузки — посильными.

Руководитель, определив задачу тренировки и указав средства и методы их использования, должен дать детям возможность самостоятельно решать, с какой интенсивностью и как долго они будут двигаться. А для того чтобы занимающиеся смогли самостоятельно реализовать в действиях свои решения, необходима специальная организация занятия-тренировки.

Любое занятие-тренировку можно и нужно проводить в виде игры. Кроме индивидуализации физических нагрузок и большой эмоциональности игровая форма способствует обучению коллективным действиям, что так необходимо нашим юным индивидуалистам.

## Подвижные игры с элементами футбола



**Хабибулина Талига Саматовна**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социального-технического колледжа.

Футбол это игра — игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки.

У футбола есть еще одно ценное качество — он универсален. Так, систематические занятия детей футболом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Подвижные игры с элементами футбола доступны для обучающихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

Для успешного решения задач обучения, закрепления и совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов, техники владения мячом, а также развития физических способностей целесообразно применять на занятиях во второй половине дня и учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по футболу различные соревновательно-игровые задания, подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Выбор подвижных игр зависит от основных задач занятия, материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка), наличия вспомогательного инвентаря, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

### Передачи мяча ногами.

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым

номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

### Передача мяча головой.

Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

### Выбей мяч из круга.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему.

Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

### Забей гол.

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

### Передай пас.

Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

### Точно в цель.

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после

# Обучение приему мяча на уроке волейбола

этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

## Передача мячей по кругу.

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей.

Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

## Светофор.

Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» – только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

## Топ-танец.

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

## Стрельба по мишени.

Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

## Охота на индюков.

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

## Обманный мяч.

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, кто поймает мяч или коснётся, выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.



**Петрущенко Владимир Иванович**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины Костанайского социального-технического колледжа.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, — содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

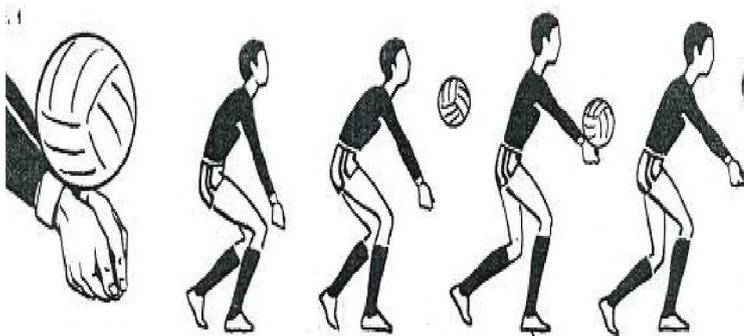
Проработав много лет учителем физкультуры, подробно рассматривая трудности и ошибки, которые возникают у школьников при изучении волейбола, я рекомендую упражнения, с помощью которых можно исправить эти ошибки или вовсе избежать их. Рассмотрим обучение приему мяча.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой



– игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.



#### Подготовительные упражнения

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены);

- Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.

- Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.

- Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

- Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

- То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

- То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

- Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

- Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстоянии 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

- Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук – главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.

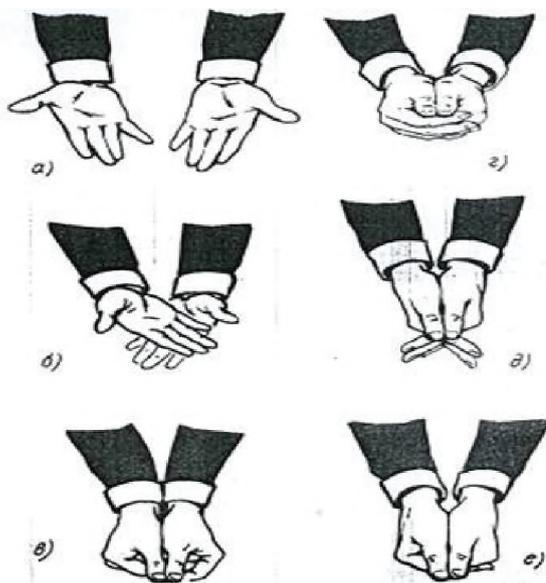
- То же, после перемещения вправо, влево и остановки.

- Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

- У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

- То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается, выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

а, б, в – правильно, г, д, е – с ошибками  
рис. 2



- То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

- Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).

- Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

- Прием мяча в зону б, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

#### Упражнения для обучения приему мяча снизу.

- Имитация приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения.

- Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

- То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

- В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

- Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

- «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх-вниз двумя руками.

# Краткосрочный план. Тактика и тактические действия в спортивных играх

*Никитюк Елизавета Сергеевна, учитель физической культуры ГУ «Затобольская средняя школа №1» отдела образования акимата Костанайского района.*

<b>Тема: Тактика и тактические действия в спортивных играх</b>	Школа: ГУ «Затобольская средняя школа №1» отдела образования акимата Костанайского района	
<b>Дата:</b>	Ф.И.О. педагога: Никитюк Елизавета Сергеевна	
<b>Класс:</b>	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
<b>Цели обучения</b>	7.1.5.5. Уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	
<b>Цели урока:</b>	<b>Все учащиеся будут уметь:</b>	
	Выполнять технику приема и передачи мяча; Выполнять технику нижней подачи Играть подвижную игру «Теннис» с элементами волейбола Применять знания техники безопасности при работе с мячами	
	<b>Большинство учащихся будут уметь:</b>	
	Выполнять технику приема и передачи мяча с выходом на мяч Выполнять нижнюю подачу через сетку Играть волейбол по упрощенным правилам Применять знания техники безопасности при работе с мячами	
	<b>Некоторые учащиеся будут уметь:</b>	
	Выполнять хорошую технику владения мячом Выполнять верхнюю подачу через сетку Играть в волейбол	
<b>Критерии оценивания</b>	Выполняют нижнюю подачу через сетку	
<b>Воспитание ценности</b>	Командная работа, лидерские навыки	
<b>Языковая цель</b>	Предметная лексика и терминология: Верхняя и нижняя передачи, выход на мяч, подача, страховка. Полезные фразы для диалога/письма: Передвигаться на согнутых ногах на носках Руки держать впереди на уровне груди	
	Вопросы для обсуждения: 1. Какую технику безопасности нужно соблюдать при работе с мячом? 2. Какие физические качества развивает выполнение элементов волейбола?	
<b>Межпредметная связь</b>	Физика, биология (анатомия, физиология)	
<b>Применение ИКТ</b>		
<b>Предыдущее обучение</b>	Игра в волейбол по упрощенным правилам	

## План

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
<b>Начало урока 10-15 минут</b>	1. -(К) Построение - Приветствие; - Сообщаю цели урока, напоминаю о правилах техники безопасности; - Задаю ученикам вопросы 1. Какую технику безопасности нужно соблюдать при работе с мячом? 2. Какие физические качества развивает выполнение элементов волейбола? ( <i>развиваем критическое мышление у учащихся, настраиваем класс на предстоящую работу</i> )	Свисток

<p><b>На 4 минуте</b></p>	<p>2. <b>-(К)</b>Ходьба и бег с заданиями, использую поточный способ и применяю визуальное оценивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба с различным положением рук (смена положения рук по моему указанию)</li> <li>-Руки над головой (прямые), ходьба на носках.</li> <li>-руки на пояс, ходьба на пятках.</li> <li>-руки прямые перед собой, махи ног</li> </ul>	
<p><b>На 6 минуте</b></p>	<p>- В следующем упражнении я предлагаю по желанию выполнять прыжок вверх хлопок над собой с полного приседа или с полуприседа (Дифференциация заданий)- использую в связи с разным уровнем физического развития. <i>Использую метод самореализации для этих целей направляющим ставлю более подготовленного учащегося.</i></p> <p>3. Даю беговые упражнения <i>поточным способом</i> для разогрева мышц, использую при этом дифференциацию заданий в связи с разным уровнем физического развития.</p> <p><i>Предлагаю учащимся на выбор: В верхнюю часть зала могут пройти учащиеся с учетом физического развития, в нижней части зала остаются менее подготовленные</i> (Дифференциация заданий)- для удовлетворения потребностей учащихся. <i>Использую лично-ориентированный подход.</i></p>	
<p><b>На 8 минуте</b></p>	<p>Бег (впереди бежит более подготовленный ученик)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-равномерный бег</li> <li>-бег приставным шагом левым боком, махи вперед руками</li> <li>-бег приставным шагом правым боком, махи назад руками</li> <li>-бег с надскоками</li> <li>-медленно переходим на шаг восстанавливаем дыхание</li> </ul> <p><i>ФО- Использую словесное ФО для поддержки учащихся. Перестраиваю в движении из 1 колонны в 3 колонны</i></p>	
<p><b>На 11 минуте</b></p>	<p>4. <b>(К) ОРУ</b> с мячами (набивные или волейбольные) с демонстрацией сильного ученика, для более качественного выполнения последующих упражнений. (самореализация, лично-ориентированный подход).</p> <p>1 группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы</li> <li>- рывки руками</li> <li>-наклоны туловища с набивным мячом</li> <li>- перекаты с набивным мячом</li> <li>- приседания с набивным мячом</li> </ul> <p>2 группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение головы</li> <li>- рывки руками с поворотом</li> <li>- наклоны туловища с набивным мячом</li> <li>- перекаты с набивным мячом</li> <li>- приседания с набивным мячом</li> </ul>	<p>Набивные, волейбольные мячи</p>
<p><b>Основная часть на 15 минуте</b></p>	<p>(деревенциация ресурсов - в зависимости от физического развития учащихся) <i>Наглядный метод для лучшего понимания выполнения упражнений.</i></p> <p>ФО –Использую ФО с помощью жестов для поддержки учащихся.</p> <p>Построение. <i>Даю упражнения исходя из целей обучения для всего класса, что бы каждый учащийся смог достичь цели урока.</i></p>	<p>Волейбольные мячи</p>



## Онлайн истории конкурса «Спорт - это жизнь!», как достигли высоких результатов в спорте, посвященного 25-летию Конституции РК и Году волонтеров в Казахстане.

### «Бір спортшының тарихы» номинациясы

ҚР Конституциясының 25 жылдығы мен Қазақстандағы Еріктілер жылына арнап өткізіліп жатқан «Спорт-бұл өмір» байқауының «Бір спортшының тарихы» (История одного спортсмена) номинациясы бойынша қатысып жатқан 10 ОМ-нің 2 сынып оқушысы Мұхтар Зере өз әкесі Абилябеков Батырхан Мұхтарұлының спорт жолындағы жетістіктер тарихын баяндайды:

«Менің әкем Абилябеков Батырхан Мұхтарұлы 2006 жылы ҚР спорт шебері атағына ие болды. Петропавл қаласында өткен ҚР-ның спартакиада чемпионы атанды. 2010 жылы ҚР-ның халықаралық спорт шебері атанды. 2010 жылы қараша айында Астана қаласында өткен Тұңғыш Әлем чемпионатында 3 орынға ие болды. 2013, 2015, 2017 жылдар аралығында Қостанай облысының ең үздік бапкері атанды. 2015 және 2016 жылдары Қостанай облысы әкімі А. Мухамбетовтың құрмет грамотасына ие болды. 2019 ж. Нұр-Сұлтан қаласында ҚР-ның Спорт күні кәсіби мерекесіне орай елімізде дене шынықтыру және спортты дамытуға қосқан еңбегі мен адал қызметі үшін ҚР-ның Мәдениет және спорт министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің алғыс хатымен марапатталды. 2019 ж. Қызылорда қаласында тоғызқұмалақтан өткен ҚР-ның ардагерлер чемпионатының жекелей есебінде 1 орынды иеленді.

Әкемнің атақтары:

1. Тоғызқұмалақтан ҚР-ның халықаралық дәрежедегі спорт шебері. 2011 ж.
2. ҚР-ның жоғары санаттағы Ұлттық спорт төрешісі. 2012 ж.
3. Тоғызқұмалақтан «ҚР-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы» атағы. 2017ж.



Әкем 2005 жылдан бастап Қостанай облысының бас бапкері болып қызмет атқарады. Әкем өзінің шәкірттерімен қатар отбасындағы балаларына, ұлттық спорт түрі - тоғызқұмалақ ойынын ерінбей үйретеді. Соның арқасында әпкем Талшын қалалық, облыстық жарыстардың бірнеше дүркін жеңімпазы. Міне, осындай қала, облыс, республика, тіпті халықаралық деңгейде спорт саласында адал еңбек етіп, үлкен жетістіктерге жеткен әкемді мақтан тұтамын.

**Авторлары @school10.kost**

### Номинация «Спортивная семья - путь к успеху»

Эта реальная история из жизни семьи Куановых. История о братьях, которых связывает любовь к спорту.

Жан Куанов 1973 г.р. с детства занимался боксом в родном городе Житикара под руководством Утеуленова Кадыржана Сейтхановича, в этом виде спорта и добился высоких результатов. В отборочных соревнованиях выиграв все свои поединки, стал участником первенства Советского Союза среди юношей в 1989 году, которые выиграл с большим преимуществом. Соревнования проходили в городе Могилев Республики Беларусь. Тогда же Жан выполнил норматив «Мастера спорта по боксу» Советского Союза.

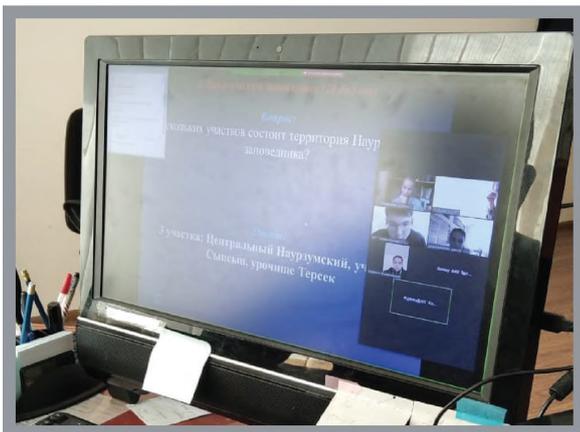
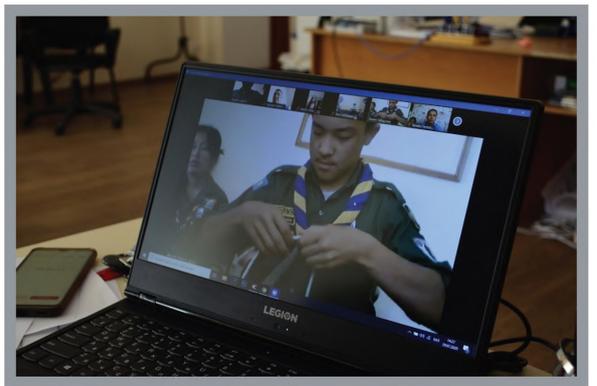
Дмитрий Куанов племянник Жана Куанова, воспитанник Житикаринской школы вольной борьбы. Выпускник школы-интернат для одаренных детей в спорте имени Богенбай Батыра в городе Степногорск. Является 3х кратным призером Первенства Республики Казахстан, бронзовым призером международного турнира по вольной борьбе на призы Олимпийского Чемпиона Бувайсара Сайтиева (малый мир). Так же Дмитрий Маратович является выпускником Военного колледжа спорта ЦСКА города Алматы, член молодежной сборной РК, «Мастер спорта по вольной борьбе РК». Ныне он тренирует подрастающее поколение.



Шаим Куанов племянник Жана Куанова, воспитанник Лисаковской ДЮСШ отделения баскетбола. Тренировался под руководством Артюшихина А.Г. После окончания средней школы продолжил обучение на факультете физической культуры и спорта КГПИ. Играл за БК «Каспий» города Актау. В настоящее время игрок БК «Тобол» города Костанай и национальной сборной РК по баскетболу, «Мастер спорта Республики Казахстан». Играя за БК «Тобол» неоднократно выигрывал Высшую Лигу, становился бронзовым и серебряным призером Национальной Лиги, призером Кубка Казахстана. В составе национальной сборной РК играл на Кубке Азии (Иран), на квалификационном отборочном турнире Чемпионата Мира.

История семьи Куановых, не просто история - это реальный путь к успеху. Который они проложили через многодневные, многочасовые тренировки, ни капли не жалея себя, отдавая себя СПОРТУ!

**Автор: @nikita\_kol\_box**



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

Платон ( древнегреческий философ).



ISSN 2310-693X



0 3

© Региональный центр физической культуры  
детско-юношеского туризма  
Управления образования акимата Костанай-  
ской области