

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



Балалар
жылы
2022



№3 (38)

30 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

Индивидуализация на уроках
физической культуры на
основе физиологии

стр. 4

Сценарий квест-игры
"Жемчужина реки Тобол"

стр. 6

Туристское направление в
детских дворовых клубах
города Костаная

стр. 10

Значение левого блока в
настольном теннисе

стр. 12



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ

Чемпион Всемирной
Гимназиады среди школьников
ЭНЕС ДМИТРИЙ



Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 июля - 30 сентября 2022 года

ОТДЕЛ СПОРТА

27.09.-30.09.2022

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА УЧИТЕЛЕЙ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

10.08.-12.08.2022

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ
ВОДНОГО ТУРИЗМА В РАМКАХ ПРАЗДНОВАНИЯ
ГОДА ДЕТЕЙ И 100-ЛЕТИЯ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ
УЧАСТНИКА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ВОЙНЫ. ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА - ИВАНА ФОМИЧА ПАВЛОВА

21.09.-23.09.2022

ОБЛАСТНОЙ ТУРИСТСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ.
ПРИУРОЧЕННЫЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ТУРИЗМА И
ГОДУ ДЕТЕЙ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

09.08.2022

СЕКЦИЯ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
РАМКАХ АВГУСТОВСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ТЕМЕ:
"СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

08.09.- 10.09.2022

КУРСЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАТЕГОРИИ "D"

30.09.2022

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

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Варакина Т.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший преподаватель кафе-
дры физической культуры, спорта и туризма
Костанайского государственного
педагогического института.

Журкабаев М.К.,
доктор PhD.

Абдуллин А.А.,
заместитель директора регионального центра
физической культуры и
детско-юношеского туризма управления
образования акимата
Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул. 5 Апреля 75 а

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

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 "Logistics logger"
Карагандинская область, г.Сарань,
микрорайон 1а,5
тел. 8 (775) 882 81 59
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ӨЗІКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **И.Г. Зарипова.** Индивидуализация на уроках физической культуры на основе физиологии

ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО

6 **А.Д. Оразалина.** Сценарий квест-игры «Жемчужина реки Тобол»

10 **А.Ю. Шудренко.** Туристское направление в детских дворовых клубах города Костаная

12 **Е.Б. Утигенов.** Значение левого блока в настольном теннисе

14 **Д.А. Дисюков.** Организация деятельности детских дворовых клубов города Костаная в летний период

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

16 **А.М. Лукьянов.** Военно-спортивная игра «Болашақ Сарбаз»

17 **И.В. Керлин.** Степ-технология, как фактор приобщения ребенка к ЗОЖ в условиях обновления дошкольного образования

19 **В.И. Петрущенко.** Упражнения по волейболу в программе физической культуры

21 **В.В. Гончарова.** Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых способностей волейболистов

22 Чемпион Всеминой Гимназиады среди школьников Энес Дмитрий

Индивидуализация на уроках физической культуры на снове физиологии



Зарипова Ирина Гаптулгаизовна, учитель физической культуры КГУ «Физико-математический лицей отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

В нынешней системе образования уже длительное время наблюдается тенденция к поиску более эффективных средств обучения детей, даже программа получила название «обновленная».

В чем же проявляется обновленность программы? Конкретно нас интересует направление обновления содержания уроков физкультуры.

Уже притчей в языках среди учителей стало обновление так называемой бумажной документации учителей физической культуры, но ее мы сегодня рассматривать не будем. Сегодня мы поговорим о содержании и обновлении практической части урока.

Итак, что же изменилось на уроке физкультуры после того знаменательного момента, как в календарном плане запутали название и содержание тем и изменили форму поурочного плана?

Если не стараться найти какие-то заумные принципы, то на самом деле урок как таковой не изменился от урока до обновления. И дело здесь вовсе не в том, что учитель не хочет что-то менять, а в том, что заголовки и шапки тем изменились, а новая методика обучения не разработана. Учитель просто не знает, что нужно сделать, чтобы содержание урока обновилось, ведь все прошлые десятилетия так называемая «устаревшая» программа была далеко не глупа и примитивна. Поэтому что-то мгновенно и кардинально изменить и обновить очень сложно, точнее практически невозможно. Поэтому как решение проблемы в урок прочно вошло такое замудренное слово, как «рефлексия», и этот термин тем чаще применяется, чем сильнее мы хотим продемонстрировать кардинальность обновления программы. Но и этот элемент «обновления» мы сегодня не будем рассматривать. Сегодня я бы хотела поговорить об индивидуализации подхода к каждому ребенку на уроках физкультуры.

Индивидуально-дифференцированный подход – организация учебно-воспитательного процесса, при котором с помощью выбора содержания, форм, методов, темпов, объемов образования создаются оптимальные условия для усвоения образования каждым ребенком, а также удовлетворение различных образовательных потребностей детей.

Вышеизложенное определение из учебника

по педагогике показывает нам, что эта проблема давно рассмотрена, решена, и перерешена, но суть проблемы остается в том, что как гласит известная пословица: «Гладко было на бумаге, да забыли про овраги». Определение в теории нам определило, что нужно делать на практике, а вот с реальной практикой возникают проблемы, потому что слова: формы, методы, темпы, объемы и т.д. остаются просто словами без методики их воплощения в практике. Чтобы понять, в каком месте возникает проблема, давайте вначале обратимся к школам ведущих стран мира, на которые мы и стараемся равняться, «обновляя» наше образование.

Физкультура в Соединенных Штатах Америки

Спорт в США — одна из национальных идей, а школы — резерв для национальных сборных. Поэтому уроки физкультуры здесь не просто занятия, а целая система, в которую вовлечены почти все ученики.

У каждой школы есть своя полноценная площадка: баскетбольная, бейсбольная, для американского (или европейского) футбола. Многие школы оснащены бассейном. Почти все принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые даже показывают по местному телевидению для пропаганды спортивного образа жизни с самого раннего детства.



Разминка в начале урока очень долгая и насыщенная. Детей заставляют много бегать, играть в примитивные командные игры с мячом, догонялки, перепасовку. По словам американских педагогов, такой подход к уроку помогает решить три проблемы: разогреть мышцы перед игрой, позволить детям выплеснуть накопившуюся за предыдущие уроки энергию, организовать класс в единую команду, что особенно работает в классах с плохой дисциплиной.

Вторая часть урока — фитнес. Во многих школах действует такая система: ученики делятся на группы и каждая группа несколько минут занимается каким-то одним видом активности. Прыгает через скакалку, кидает мяч, отжимается. Через несколько минут группы меняются.

Сделано это для того, чтобы ученики могли понять, какой вид спорта и какой вид нагрузок вообще им ближе. Ведь всегда есть тот, кто любит бегать, а есть тот, кому больше по душе играть с мячом. Последнюю часть урока уделяют игре. В случае со школьными уроками — это чаще всего баскетбол или волейбол.

Физкультура в Японии

В Японии здоровье граждан — часть национальной идеи, поэтому физическому воспитанию в школах уделяют очень много внимания. Тут преподают не спорт, а именно физическую культуру.

В школе, как правило, преподаётся 8-10 ви-

дов спорта, и для каждого есть свой преподаватель.

Пожалуй, ни в одной стране мира нет такого внимательного отношения к здоровью школьника. Уже в первом классе ребёнка тестируют и выявляют проблемы со здоровьем, анатомические особенности и склонности к определённым видам нагрузок. Если у школьника обнаруживаются проблемы со здоровьем, учитель физкультуры ведёт его до самого окончания обучения. Составляет программу питания, особые упражнения.



Главная цель — выпустить из школы здорового человека, который знает особенности своего организма, владеет культурой движения и питания.

Физкультура в Англии

В Великобритании есть только три предмета, обязательных в течение всей школьной учёбы — это математика, английский язык и физкультура. Кроме традиционной физической культуры школьнику дополнительно предлагаются разные виды спорта. Практически во всех школах есть бассейны, площадки для тенниса, баскетбола и футбола, любимые англичанами лужайки для гольфа, площадки для крикета или сквоша.

Перечень видов спорта, которыми можно заниматься в британской школе-интернате, огромен. Это хоккей на траве, крикет, бадминтон, фехтование, гольф, плавание, гребля, водное поло, парусный спорт, сквош, спортивная стрельба, конное поло, стрельба из лука, йога, скалолазание и многое другое. В некоторых школах есть, например, свои конюшни.



То есть мы видим, что вопрос индивидуализации на уроках физкультуры в этих странах решается не отдельно взятым учителем, а системно. Вся окружающая среда, а это и менталитет в отношении к спорту и здоровью, и материальная база, и содержание отдельного занятия, способствует индивидуальному подходу к каждому ученику на занятии. К сожалению, мы пока отстаем по всем перечисленным пунктам, а конкретно учитель может воздействовать только на третий пункт - содержание занятия.

Поэтому исходя из вышеперечисленного было бы неразумно слепо хватать и копировать методы зарубежных коллег, стараясь их применять в том же виде.

Давайте попробуем рассмотреть, что конкретно у нас и в наших условиях подразумевается под индивидуально-дифференцированным подходом, и как

нам посылно шире использовать его.

Как правило, на уроках физкультуры применение индивидуально-дифференцированного подхода ограничивается разделением учеников на группы по уровню физической подготовки или состоянию здоровья и еще в случае «заболел бок - походи немного или присядь на скамейку». На самом же деле, методов индивидуального подхода намного больше: это и темперамент, и физиологические, а так же антропометрические особенности и даже уровень морально-волевых качеств различный у каждого ребенка.

Мне понравился один из методов индивидуализации, разработанный преподавателями КГУ им. А.Байтурсынова – Белеговым А.Н и д.п.н. Сивохиным И.П. Их работа опубликовалась в журнале «Теория и практика Физической культуры».

Суть работы заключалась в индивидуализации подхода на уроках физкультуры в соответствии с таким физиологическим показателем, как количество быстрых и медленных мышечных волокон. Путем определенных тестов было определено количество этих волокон у учеников, поэтому принципу они были разделены на группы, и в течение полугода им давались физические нагрузки, наиболее подходящие к их физиологическим показателям.



Результаты экспериментальной группы кардинально превзошли контрольную группу. Каким образом это можно использовать в школе? Например, дифференцировать занимающихся на уроках по легкой атлетике - это очевидно, но возможно, что эти параметры помогут в индивидуальном подходе на занятиях по волейболу и баскетболу. Ребенок с определенным набором физиологических параметров будет по-разному реагировать на работу: ребенку с медленными волокнами будут труднодоступны такие амплуа, как нападающий в волейболе и баскетболе, но зато они могут найти себя как распасовщики и разыгрывающие. Это я привожу как возможный пример, потому что в этом направлении у нас просто «непаханое поле». В этом же ключе можно обратить внимание на антропометрические данные детей, понятно, что ребенок низкого роста не сможет хорошо овладеть некоторыми специфическими элементами игр, как и ребенок астенического типа в совершенстве овладеть некоторыми гимнастическими упражнениями. И если мы будем слепо следовать программе и требовать от детей то, на что они не способны не по своей воле, а в силу природных особенностей, то единственное, чего мы добьемся - это сидящего с телефоном на скамейке освобожденного, или подавленного ребенка, который ненавидит физкультуру. А ведь в принципе при правильном подходе ребенок не может не любить физкультуру: играют все дети на свете, просто необходимо найти ключик к этому желанию и тогда ребенок не сможет усидеть на скамейке. Вот, научившись находить эти ключики к отдельному ребенку, мы и сможем обновить нашу систему образования не только на словах, но и на практике.

Сценарий квест-игры «Жемчужина реки Тобол»



Оразалина Асель Дауреновна, методист КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

Применение квест-технологии вносит разнообразие и творчество в образовательный процесс дополнительного образования. Региональный компонент способствует расширению знаний о родном крае, его легендах и уникальном географическом положении. Особенностью квест-игры является, то, что каждое действие участников строится на основе решения проблемной задачи, где каждый участник учится взаимодействовать друг с другом, мыслить, общаться, отстаивать свою позицию на основе конкретных фактов и рассуждений. В данную квест-игру были включены интерактивные технологии (QR-kod), головоломки, ребусы, элементы спортивного ориентирования, а также, для максимального погружения в игру, используются географические названия объектов только Костанайской области.

Ключевые слова:

Краеведение, региональный компонент, квест-игра, педагоги дополнительного образования, внеклассное мероприятие, сценарий.

Цель: активизировать у детей способности в области инновационных технологий, отработать на практике решения интеллектуальных задач.

Задачи:

- в игровой форме закрепить имеющиеся знания в области спортивного ориентирования;
- стимулирование интереса подрастающего поколения к истории и культуре Костанайской области;
- создание условий для приспособления и самореализации детей в новой среде;
- формирование исследовательских навыков;
- повышение образовательной мотивации, развитие инициативы и самостоятельности.

Необходимое оборудование / материалы для организатора квест-игры:

- музыкальное сопровождение (запись легенды);
- костюмы для главных героев (красавца Уй, бедняк Тобол, мудрец Кушмурун);
- распечатанные и разложенные по местам на местности QR-kod и задания к ним (для удобства можно использовать разные цвета листов с заданиями команда «Ветер» - синий, «Солнце» - желтый, «Огонь» - красный);

- емкости для воды, мячи для настольного тенниса (по количеству команд);
- ВАЖНО! Не перепутать каждую последующую точку на местности и ее QR-kod!

Необходимое оборудование для участников:

- смартфон с доступом к сети интернет и с установленным приложением по распознаванию QR-kod (можно один на команду).

- ручка/карандаш на команду.

Рекомендации к участникам квест - игры:

Возраст участников от 14 до 18 лет, спортивная удобная форма и обувь. Оптимальное количество команд для квест игры: 3 - 5 команд, по 6 человек.

Место проведение квест - игры: г.Костанай, территория Парка «25-летия независимости РК» (Набережная Гашека). Место старта - сцена.

ХОД КВЕСТ - ИГРЫ:

Организаторы квест-игры: Добрый день дорогие ребята, уважаемые педагоги и инструктора, сегодня мы приглашаем вас в загадочный мир древнего Костаная.

На сцене площади «25-летия независимости РК» стоят два героя Тобол и Уй под аудиозапись легенды.

Легенда о Тоболе

Там, где находится озеро Тенгиз, давным-давно располагался казахский аул старого бая Мендыкары. И не было в его жизни никакой радости, кроме единственной дочери-красавицы Уй. Старый бай только и мечтал о том, как бы выгодней выдать замуж дочь за богатого джигита. А в те времена батрачил у бая молодой бедняк по имени Тобол. Уй и Тобол давно уже любили друг друга и тайно от всех встречались. Однажды в аул приехал красавец Убаган, чтобы засватать за себя Уй. Он был сыном богатого бая, аул которого стоял на берегу озера Кушмурун. Как только об этом узнал Тобол, он сразу пошел к баю просить руки его дочери. Но Бай решил хитростью избавиться от неожиданного жениха. Он загадал претендентам следующую задачку: «Тот, кто из вас первым принесет мне самую удивительную ЖЕМЧУЖИНУ, за того я и выдам свою дочь».

Уй: «Дорогие ребята, я очень прошу вас помочь моему возлюбленному Тоболу отыскать эту ЖЕМЧУЖИНУ, а вот эти стихи - ВЕТЕР (синий), СОЛНЦЕ (оранжевый), ОГОНЬ (красный) - станут от меня небольшой помощью в поиске (раздает командам таблички разного цвета).

Организатор: «Ребята, поможем Тоболу?»

Команды: «Даааааа!»

Организатор: Итак, для того чтобы вам добыть ту самую ЖЕМЧУЖИНУ, вам необходимо всей командой найти и пройти подготовленные испытания, а затем вернуться к Тоболу (сюда на сцену) уже с ЖЕМЧУЖИНОЙ. Время выполнения начнется с того момента как мы раздадим вам первое послание.

Сейчас по одному представителю от каждой команды подойдите к красавице Уй, она раздаст Вам послания.

Выполняя это задание и последующие вы будете получать СЛОВА, части целой фразы. Эту фразу нужно будет произнести волшебнику КУШМУРУНУ, и он направит вас к тому месту, где спрятана ЖЕМЧУЖИНА. Иногда вам будут попадаться странные, на первый взгляд, предметы, вы их обязательно берите с собой, возможно именно они помогут достать ЖЕМЧУЖИНУ.

Фраза для МУДРЕЦА КУШМУРУНА: «Мы

ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Найдите среди этих букв все города областного значения Костанайской области!!!!

Й	А	Р	Н	Ы	В	О	Ю	Ш	Я	Е	Щ	А	Ъ	Х
Ъ	Н	Д	Ъ	П	Е	М	Ц	Ч	У	Д	Ю	Р	Й	Ё
Ь	Е	Ь	Ъ	И	Е	У	Н	Д	С	О	Щ	К	А	Я
Т	Д	Б	Д	Ь	К	Н	Д	О	Н	У	Т	А	Н	Р
В	Ш	Е	И	В	Й	У	И	Д	М	Ь	Э	Л	А	Т
Й	Д	Ы	Ж	Х	Щ	Н	Л	А	П	В	С	Ы	Т	И
Ы	Ъ	С	Ш	Э	Я	К	Э	Й	П	Ы	Л	К	С	Ц
Н	Н	Д	Б	Ъ	Н	Б	Т	Б	Ч	Й	Ц	Й	О	Х
Д	Т	Е	И	Э	Э	Щ	О	Ф	Э	Б	Ш	Ф	К	И
У	Ш	И	Е	С	Ъ	Б	Р	К	Р	А	Т	П	А	
Р	С	Л	Д	К	Е	Т	Ы	О	И	П	О	Ы	Г	Г
Ш	Р	Ю	Х	К	Й	Л	М	О	Ц	Ю	Щ	М	Ы	
Н	Л	Я	Ж	М	П	Ш	Щ	Ч	Ы	Ю	П	М	Г	Г
Ф	К	С	В	О	К	А	С	И	Л	М	В	Ь	Н	А
Г	К	М	Л	Ф	М	Ч	Щ	Н	Г	Й	Р	К	Ъ	П

Ответив, принесите это послание Уй, она даст вам волшебный ОЮ (QR-kod), который приведет вас к следующему месту....

Товаритец, ТОБОЛ должен победить введного Убагана!!!!!!!

плывем на корабле к белому медведю».

При правильном ответе раздает ОЮ (QR-kod) определенного цвета:

- Команде «ВЕТЕР» ОЮ – РЫБКА;
- Команде «СОЛНЦЕ» ОЮ – ТУРНИКИ;
- Команда «ОГОНЬ» ОЮ – ПИРС.

Послания для каждой из команды одинаковы, но распределены так чтобы, они не пересекались на точках (местах зашифрованных в QR-kod).

Команда «ВЕТЕР» отправляется по ОЮ на РЫБКА – КАМНИ – СТАТУЯ – ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ – ПИРС – ТУРНИКИ – МУДРЕЦ КУШМУРУН.

Команда «СОЛНЦЕ» отправляется по ОЮ на КАМНИ – ПИРС – РЫБКА – СТАТУЯ – ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ – ТУРНИКИ – МУДРЕЦ КУШМУРУН.

Команда «ОГОНЬ» отправляется по ОЮ на ПИРС – СТАТУЯ – ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ – КАМНИ – РЫБКА – ТУРНИКИ – МУДРЕЦ КУШМУРУН.

На точке МУДРЕЦ КУШМУРУН, их направят на площадку в южной части набережной. Где командам нужно будет добыть ЖЕМЧУЖИНУ. Перед ними будет пустая бутылка (5л.) на дне которой будет теннисный мячик (Жемчужина). Предметами, которые будут найдены во время прохождения квеста (кружечки, стаканчики, ложки) нужно будет набрать воду, чтобы ЖЕМЧУЖИНА (теннисный мячик) всплыла. Её нужно будет отнести ТОБОЛУ, он ждет всех там же на сцене (старт).

Здесь же будут выявлены победители (1,2,3 место) согласно времени прохождения квеста.

ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

На этом месте вам необходимо разгадать ребус, ответ обязательно запомните!!!



Ответ: _____

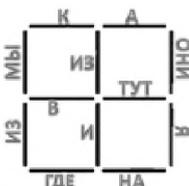
Помните, ответ станет частью фразы для МУДРЕЦА КУШМУРУНА, который и подекажет где же скрывается ЖЕМЧУЖИНА!!!!



Следующей точкой станет это место →

ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Вы нашли меня!!!! Теперь вы должны собрать все свои умы воедино и решить эту головоломку. Переложите 3 стички, чтобы получилось 3 равных квадрата. Эти ТРИ верные стички и станут словами из ФРАЗЫ для МУДРЕЦА КУШМУРУНА.



Далее следуйте по ОЮ, он приведет вас к следующей точке



ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Вы нашли меня, дорогие друзья, я очень рада нашей встрече!!!

Я Богиня рек и озер, для вас у меня интереснейшее задание: «Расшифруйте слово из легенды и там вы увидите те самое заветное слово, так нужное вам!» *Когда-то в древние времена батыр Торгай одержал победу над всеми возможными врагами. Пока на страже был Торгай, его аул жил в спокойствии и мире. Но тут на великие стени напала неведанная болезнь, полегли все: и стар, и млад... Могучий Торгай тоже потерял силу... Только Шаман из аула знал, что может спасти всех от этого недуга, но нужно было отправиться в опасный, дремучий Орман к*



и там найти его любимое лакомство.....

Разгадав, к кому же нужно отправиться, ваш путь озарит луч солнца!!!!

А луч этого  направит вас на

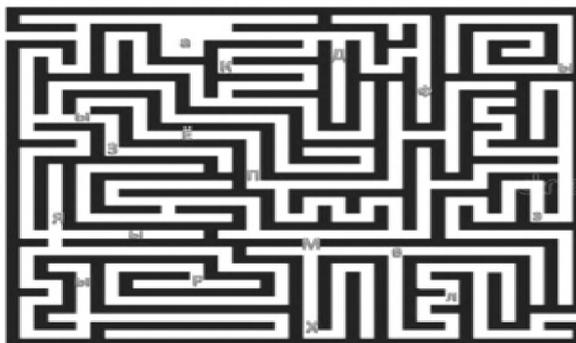


«Секретный шифр»

Русский символ	Латинский символ	Код Морзе
А	A	.-
Б	B	-...-
В	W	...--
Г	G	...-
Д	D	-..
Е	E	..
Ж	V	...-.-
З	Z	-.-.-
И	I	..
Й	J	..-.-
К	K	-.-.-
Л	L	.-.-.-
М	M	...-
Н	N	..-
О	O	---
П	P	.-.-.-
Р	R	.-.-
С	S	...-
Т	T	-.
У	U	..-
Ф	F	...-.-
Х	H	...-
Ц	C	-.-.-
Ч	O	...-
Ш	CH	...-.-.-
Щ	O	...-
Ъ	N	..-
Ы	Y	...-.-
Ь	X	...-
Э	E	..
Ю	O	...-
Я	A	.-

ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Перед вами запутанный лабиринт: злая Кабырга спрятала в нем СЛОВО, найдя
верный путь из лабиринта и собрав нужные буквы вы найдете еще одну
подсказку из фразы для МУДРЕЦА КУШМУРУНА.



Ответ: _____

Вперед, только к победе, дорогие друзья!!!!



Двигайтесь дальше к →

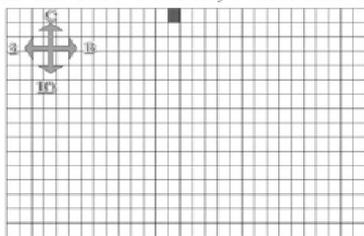
ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Добро пожаловать на точку!!! Здесь нужно будет проявить свои способности
ориентироваться на местности. Вам нужно по полученным данным нарисовать
рисунок. Этот рисунок и станет одним из тех слов, что ждет от вас МУДРЕЦ
КУШМУРУН.

Изобразите рисунок, двигаясь согласно направлениям. Все движения
прорисовывайте простым карандашом. У Вас должен получиться рисунок.

Отступите вниз 11 клеточек. Начинаем рисовать.

10 клеток на восток, 3 клетки на юго-запад, 4 клетки на запад, 3 клетки на
северо-запад, 5 клеток на восток, 8 клеток на север, 4 клетки на юго-запад, 4
клетки на юго-восток, 3 клетки на северо-восток, 3 клетки на северо-запад.



ОТВЕТ _____



Следующей точкой станет это место →

ПОСЛАНИЕ от красавицы УЙ

Все слова из фразы для МУДРЕЦА КУШМУРУНА собраны, осталось
найти, где же он сам????!!!!

Вот вам подсказка: «МУДРЕЦ КУШМУРУН очень любит читать
свежую прессу..... его любимая газета «Костанайские
НОВОСТИ».....сидит он обычно в тени старого большого дерева
КАРАГАЧ»

Найдите его, и он подскажет то место, где спрятана ЖЕМЧУЖИНА!!

Туристское направление в детских дворовых клубах города Костаная



Шудренко Александра Юрьевна, инструктор и педагог дополнительного образования КГУ «Детский дворовой клуб отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Детские дворовые клубы города Костаная – государственная организация дополнительного образования, составной частью которой является воспитательный процесс и организация свободного времени учащихся. Целью организации дополнительного образования является создание благоприятных условий для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их личностного потенциала, содействие формированию нравственной культуры, гражданско-общественной и коммуникативной компетентности воспитанников, через включение их в разнообразную, общественно значимую и творческую деятельность в разновозрастном коллективе.

На период 2001 года в городе Костаная было открыто пять дворовых клубов, а уже с 2016 года по сей день их количество составляет 20 клубов по всему городу, из них 17 расположено при школах города Костаная и три в отдельно стоящем помещении. Охват детей составляет более 5000 воспитанников. В каждом клубе работает педагог-организатор, инструктор по спорту и педагог дополнительного образования. Основные направления деятельности детских дворовых клубов: поликультурное, экологическое, военно-патриотическое, спортивно-досуговое, декоративно-прикладное, художественно-эстетическое и туристское направление.

Данная статья раскрывает особенности работы детских дворовых клубов туристского направления. Спортивный туризм – активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Задачи воспитания подрастающего поколения спортивный туризм решает с помощью специфического содержания, форм и методов. Связано это в первую очередь с тем, что туризм в современном понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающего мира, формирование ценных духовных качеств личности.

На данном этапе развития спортивный туризм переживает новую волну перерождения и прогресса. Территория Костанайской области не является исключением. В данный момент по данным Ре-

гионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма Костанайской области на территории зарегистрировано более шестидесяти клубов и коллективов, занимающихся детско-юношеским туризмом. На сегодняшний день в КГУ «Детском дворовом клубе отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области, существует туристское направление в клубах «Арман», «Батыр», «Саяхат», «Ер-кемай», «Жа-стар».

Я, Шудренко Александра Юрьевна, являюсь инструктором по спорту и педагогом дополнительного образования именно туристского направления в детском дворовом клубе «Саяхат» с 2013 года. Закончила бакалавриат Костанайского государственного педагогического института, специальность Туризм, и магистратуру Южно-Уральского государственного университета, специальность Физическая культура. Работаю в организации детских дворовых клубов уже девятый год. На сегодняшний день у меня в кружке по Туризму занимается две группы (младшая и средняя) по 15 воспитанников. Согласно образовательной программе, занятия проходят как в теоретической, так и в практической форме. Обучаю основным направлениям туристской деятельности: введение в туризм, туристское краеведение, спортивные походы, спортивное ориентирование, туристская техника и тактика, и физическая подготовка. С воспитанниками принимаем участие в областных соревнованиях, проводим экскурсии по родному краю, участвуем в экспедициях, ходим в спортивные походы. Помимо этого состою в рабочей группе Костанайской области по туризму и провела пять областных учебно-практических семинаров среди педагогов на тему «Организация туристских секций в общеобразовательных учреждениях».



Сейчас особое внимание уделяется развитию туризма на искусственном рельефе. Во многих районах нашей области, установили скалодром и оборудовали спортивные залы для занятия спортивным туризмом на искусственном рельефе. В городах Лисаковск, Рудный, Костаная есть такие залы, где теперь специалистам туристского направления комфортно работать круглый год, невзирая на погодные условия и подготавливая спортсменов на соревнования более высокого уровня.

В процессе занятия туризмом у детей формируются важные жизненные качества: самостоятельность, упорство, честность, взаимовыручка, сплоченность, принятие правильного решения в экстренных ситуациях, возможность существования в природной среде и многое другое.

В межклубной циклограмме мероприятий за летний период 2022 года было запланировано и проведено два городских мероприятия туристского

направления: спортивно-туристский слет «Жас Урпак» и туристская игра «С картой и компасом», посвященные году ребенка в Республике Казахстан.

Цель мероприятий: создания благоприятных условий детей в летний период, развитие их личностного потенциала, формирования экологического сознания и культуры у подрастающего поколения, а также обмен спортивным опытом, популяризация и развитие спортивного туризма в Костанайской области, сплочение учащихся и выявление сильнейших спортсменов для участия в областных соревнованиях.



Спортивно-туристский слет «Жас Урпак» был проведен и организован педагогами дополнительно образованного детских дворовых клубов «Саяхат» и «Еркем ай». Слет прошел в конце июня, охват воспитанников составил около 60 детей и 40 педагогов, все они окунулись в атмосферу природы, окружающей среды и соревнований. В состав команды входили не только воспитанники детских дворовых клубов, но и педагоги организаторы и инструктора по спорту. Программа спортивно-туристского слета состояла из полосы препятствий («паутинка», параллельные перила, «бабочка», переправа с помощью маятника, навесная переправа и другие этапы), конкурса поваров, конкурса туристской песни и конкурса капитанов.



Со слов учащихся мероприятие прошло хорошо, дети и педагоги получили навыки выживания в природной среде, быстрому реагированию и действию в экстремальных условиях, контроль и ответственность за каждого члена команды, и море положительных эмоций. Победители были награждены грамотами и медалями за полученные места.

В июле на базе средней школы № 17 прошла туристская игра «С картой и компасом», охват детей составил около 40 воспитанников детских дворовых клубов. Главный судья соревнований Дюсинов Д.А., главный секретарь Шудренко А.Ю. Основным приоритетом данного мероприятия было научить

ориентироваться с помощью карты и компаса в незнакомой местности, собрать контрольные пункты и определить зашифрованное слово. Все это выполнялось индивидуально на скорость и точность. Все участники были разделены на четыре группы в соответствии с возрастом и полом. Победители были награждены грамотами, а все участники получили сладкий приз.

Организаторами выступали детские дворовые клубы туристского направления, и в соревновательной борьбе не принимали участие, а учили, направляли и показывали мастер класс в области туризма, клубы других направлений полностью окунулись в атмосферу природы совместно с таким разносторонним видом спорта, как спортивный туризм. Многие детские клубы на основании прошедших мероприятий стали организовывать походы выходного дня, мини соревнования по туризму, экскурсии и экспедиции по родному краю среди своих воспитанников. Спрос на мероприятия туристской направленности однозначно растет в нашем регионе.



Хочется отметить и поблагодарить организации Костанайской области, которые поддерживают развитие туризма, организуют мероприятия, соревнования по туризму, еще и поощряют участников ценными призами: Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма, общественное объединение «Ассоциация туризма Костанайской области», Федерация спортивного туризма Костанайской области, дома культуры, где есть туристское направление и «конечно» детские дворовые клубы города Костаная.



Значение левого блока в настольном теннисе



Утигенов Еркегали Баяндинович, инструктор по физической культуре и спорту «Школа гимназия №18 города Костаная», педагог дополнительного образования КГУ «Детского дворового клуба отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Занятия настольным теннисом развивают координацию движения, быстроту реакции, глазомер, ловкость, выносливость и силу. Регулярная игра в настольный теннис является профилактикой снижения зрения, укрепляет сердечно-сосудистую систему, гибкость суставов. Важным аспектом помимо физических и технических качеств является тактическая выучка. В связи с этим настольный теннис развивает тактическое мышление. Для качественной игры требуется сила воли, самодисциплина, сосредоточенность и концентрация внимания. История игры начинается с конца XIX века. Многие знают, что настольный теннис с 1988 года стал олимпийским видом спорта, где игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Вслед за небольшим застоем после распада СССР, настольный теннис получает широкую популярность. В связи с улучшением технологий производства мячей, ракеток и совершенствованием технологий мастерства спортсменов. В настоящее время настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете. В Костаная почти в каждой школе учащиеся имеют возможность играть в настольный теннис. Также действуют 21 детский дворовый клуб, из которых воспитанники под руководством инструктора по спорту получают навыки в игре. Наиболее одаренные дети занимаются в ДЮСШ со специалистами более высокого уровня.

В настольный теннис я научился играть в Пешковском интернате, когда был школьником, в возрасте 11-12 лет. Закончив Костанайский государственный педагогический институт факультет Физической культуры и спорта, начал свой педагогический стаж в сельской школе Карабалыкского района, где с удовольствием проводил секцию по настольному теннису. В школе обучалось всего 30-40 человек, и показателем для меня было, что мои воспитанники занимали призовые места по настольному теннису в районных соревнованиях. На мой взгляд, настольный теннис – хорошая эмоциональная разминка, которая помогает снять усталость, особенно если она связана с физи-

ческой активностью. Теннис помогает отдохнуть и восстановиться. Во время теннисных баталий необходимо думать только об игре и быть предельно сконцентрированным. Высокая интенсивность физической нагрузки в игре способствует поднятию тонуса, а также является полезной для здоровья. В настольный теннис может играть любой человек, практически без ограничений по возрасту, состоянию здоровья и физической подготовки. Доказательством этому являются профсоюзные соревнования среди работников образования, где на последних соревнованиях в 2019 году я занял первое место. А в 2021 году был в сборной города Костаная среди работников образования, где мы заняли на областной спартакиаде третье общекомандное место. Хочется отметить, что педагоги принимали участие разной возрастной группы и показали высокий уровень в игре.

С 2015 года преподаю секцию по настольному теннису в школе гимназии №18; учитывая опыт и 26-летний педагогический стаж, знаю большое количество тактических замыслов игры, выстраиваю последовательность тренировочного процесса в зависимости от уровня и возраста игроков. Помещение школы располагает одним теннисным столом, и сложно взять большой охват в количестве воспитанников и вывести игроков на профессиональный уровень. Поэтому, когда вижу перспективных игроков, я определяю их в ДЮСШ, одними из таких воспитанников стали Павличенко Владислав, Салай Артем и другие. Сейчас эти дети являются призерами и победителями Костанайской области и Чемпионата Республики Казахстан по настольному теннису.



Дети с ограниченными возможностями тоже, при желании, **могут научиться играть в настольный теннис**. Как в свое время одним из таких желающих стал Худяков Игорь, азы игры он получил у меня в секции по настольному теннису в школе гимназии №18. Сейчас Игорь совершенствует мастерство, посещая тренировки в спортивном клубе инвалидов у тренера высшей категории Родичкина Сергея Николаевича. Он уже стал победителем командного чемпионата Республики Казахстан среди спортсменов с ограниченными возможностями, выполнив норматив мастера спорта. И этим летом, в августе, воспитанники спортивного клуба отправились на Молодежный чемпионат Казахстана среди спортсменов с ограниченными возможностями в город Актау.

Свои занятия по настольному теннису, начинаю с общей разминки:

1. Легкий бег.
2. Беговые упражнения.
3. Общеразвивающие упражнения.

4. Упражнения на ловкость и координацию.

5. Растяжка.

Тренировочный блок слева, и его значение в игре.

Существует много вариантов тренировочного процесса блока слева, в данной статье разберем один из возможных и, на мой взгляд, более эффективных методов.

Во время разминки непосредственно с ракеткой и шариком можно тренировать одновременно топ-спин справа и блок слева.

В статье рассматриваются действия праворуких игроков. Один партнер отрабатывает серийный топ-спин справа, а другой блок слева. В этом случае необходимо напарникам работать в определенно заданном ритме, иначе будет регулярно нарушаться динамика тренировки. Это, в первую очередь касается игроков, которые еще не достигли высокого уровня мастерства.

Левый блок очень важен в тренировочном процессе, так как справа обычно проводятся более агрессивные удары, чем слева. Это не значит, что слева не проводятся атаки. Слева чаще всего идет именно подготовка к атаке. Хочется отметить, что умение правильно выполнять левый блок крайне важно как в игре, так и в тренировочном процессе.

При левом блоке левая нога немного выдвинута вперед и обе ноги слегка согнуты в коленях, тело сбалансировано. Расстояние до стола примерно 50 сантиметров, но это еще зависит от роста игрока. Чем выше игрок, тем дальше он может стоять дальше от стола, а при низком росте – ближе к столу.

Особенность стойки в том, что если стоять близко к столу, то спортсмен будет наткаться на удар, а если далеко, то при топ-спине удар будет гаситься, и повторный топ-спин вашему напарнику будет выполнить сложнее. Важным моментом является постановка кисти и предплечья. Тренирующиеся часто допускают ошибку, поднимая локоть слишком высоко. Ракетка и кисть должны находиться немного выше локтя. При выполнении тренировочного блока не следует делать слишком большой наклон ракетки. Многие игроки пытаются прикрыть вращение партнера. После такого блока вашему партнеру сложно будет сделать следующий топ-спин, и у вас возникнут затруднения в выполнении серийного блока слева. При игре такой наклон может быть полезен, но в тренировочном процессе не способствует динамике тренировки, так как одним из важных принципов тренировочного процесса является доступность. Таким образом, наклон ракетки при тренировочном топ-спине – не слишком закрытый.



Я рекомендую своим воспитанникам выполнять левый блок центром ракетки, это позволит стабильно попадать в стол. Движение ракеткой при блоке короче, чем при накате, но чуть длиннее, чем при обычной подставке.

Во время выполнения левого блока, ракетка

встречает мяч до высшей точки, если научиться и отработать этот тренировочный блок, то возможно сделать более жесткий блок, мягкую подставку и т.д.

Играйте в настольный теннис, применяйте вышеизложенные рекомендации, сохраняйте подвижность и хорошее настроение.



Все мы родом из детства, где был теннис, хоккей...;

Где чем взрослым всегда было нам веселей,

Где купались на речке, ходили в поход

И где мамам порой доставляли хлопот.

Быстро время проходит - промчатся года,

Нам немного серьезней становиться пора,

Но счастливую память беззаботных времен

Сохраним мы в душе, словно сказочный сон.

Много в жизни открытий и много разлук,

Новых встретим еще мы друзей и подруг,

Но куда не закинет нас по жизни судьба,-

Родина в сердце будет одна.

Организация деятельности детских дворовых клубов города Костаная в летний период



Дисюков Данияр Аскарбекович, заместитель директора организации дополнительного образования КГУ «Детский дворовый клуб отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Сегодня одной из самых важных задач, стоящих перед педагогическими коллективами учреждений системы образования, в том числе и дополнительного, является организация работы с воспитанниками, состоящими на различных видах профилактического учёта.

Целью данной работы является создание условий для самореализации личности ребенка и его активного отдыха, полноценного оздоровления через системную работу организации культурно-досуговой деятельности в учреждениях образования.

Задача дворовых клубов: обеспечить активный эмоционально насыщенный отдых детей по месту жительства, организовать содержательный досуг при минимальных материальных затратах. Образовательное пространство представлено 21 детским дворовым клубом. Количество дворовых клубов значительно увеличилось: в 2001 году их было 5, на сегодняшний день функционирует 21 дворовый клуб. Охват детей в детских дворовых клубах составляет 5108 воспитанников.

Качественному воспитательному процессу способствует материально-техническая база, как необходимое условие функционирования и реализации программы развития. Дворовые клубы оснащены палатками, лодками, туристскими снаряжениями (столы, котелки, карематы, спальные мешки, лыжи, канаты и др.), теннисными столами, настольными играми, спортивным инвентарем. Дальнейшее совершенствование материально-технического обеспечения будет способствовать качественному решению тех задач, которые стоят перед организацией дополнительного образования.

Вопрос организации отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период всегда был и остается одним из приоритетных направлений деятельности педагогического коллектива детских дворовых клубов г. Костаная, нацеленный на поддержку здоровья,

творческого развития воспитанников.

Проблема организации досуга в дворовых клубах по месту жительства решается в следующих основных направлениях:

- изучение интересов и потребностей подростков, посещающих клубы;
- компенсация дефицита общения в школе, семье, среде сверстников;
- организация социально значимой деятельности воспитанников, разработка нравственно-правовых мероприятий.
- помощь семье в решении проблем, связанных с учебой, воспитанием, организацией досуга.
- помощь подростку в устранении причин, негативно влияющих на его поведение и поступки;
- привлечение детей, родителей, общественности к организации и проведению социально-педагогических мероприятий, акций по месту жительства.



Проводя анализ количественного состава воспитанников в клубах по различным направлениям деятельности, следует отметить, что наибольшее число воспитанников отдают **предпочтение занятиям в объединениях:**

- спортивной направленности - футбол, волейбол, армейский рукопашный бой, туризм, военно-прикладные виды спорта, настольный теннис, шахматы, тогызкумалак - (3588 воспитанник);
- художественно-эстетической направленности - «Приглашение к творчеству», «Юный дизайнер», «Палитра красок», «Мир танца» - (895 воспитанников);
- декоративно-прикладной направленности - «Экомастерская», «ДПИ казахского народа», «Золотая соломка», «Атамекен», «Прекрасное своими руками» - (625 воспитанников).

Работа в летний период строится по программе «Лето – это маленькая жизнь...», нацеленная на создание благоприятных условий для полноценного отдыха, оздоровления детей, развития их личностного потенциала. В этот период продолжают работать кружки и секции. Все они различной направленности, что позволяет удовлетворить потребности детей и родителей.

Начали мы свои летние каникулы традиционно: а именно, с самого детского, самого веселого и жизнерадостного праздника - «Дня защиты детей». 2 июня прошло развлекательное мероприятие «Шоу

воздушных шаров», главной задачей которого было формирование у детей партнерских взаимоотношений, а также пропаганда здорового образа жизни. Воспитанники очень весело провели время, зарядившись положительными эмоциями и хорошим настроением. Проведенная в июне квест-игра «Жемчужина реки Тобол» собрала около 80 воспитанников и 40 педагогов. Не оставил никого равнодушным проведенный спортивно-туристский слет в лесном массиве «Жас ұрпақ». **Целью** следующего мероприятия, носящего название «С картой и компасом», стало расширение экологических и краеведческих знаний учащихся, формирование экологического сознания и культуры экологического туризма у подрастающего поколения. В игре приняли участие более 170 воспитанников детских дворовых клубов. Участники мероприятия узнали много нового и интересного. Особый интерес у ребят вызвала информация о видах компаса. Они с удовольствием рассматривали картинки с изображением компаса, знакомились с его устройством. Хотелось бы отметить, что туристская игра одинаково была интересна и девочкам, и мальчикам. Не осталось в стороне и военно-патриотическое направление работы дворовых клубов. 22 июля 2022 года традиционно прошла ежегодная военно-спортивная игра «Болашақ сарбаз». На этот раз мероприятие проходило в лесном массиве вблизи базы отдыха «Золотой фазан». С целью повышения мотивации детей к участию в спортивных мероприятиях в течение летнего периода на постоянной основе прошли соревнования по шашкам, шахматам, футболу. Перечисленные выше мероприятия – это только малая часть запланированных мероприятий педагогическим коллективом детских дворовых клубов.

ветствии с жизненными планами и интересами воспитанников, способствует увеличению степени самостоятельности детей и подростков, развитию их способности контролировать свою жизнь и более эффективно разрешать возникающие проблемы.



На 2022-2023 учебный год планируется работа 75 кружков и секций, 8 спортивных площадок. В соответствии с поставленными целями будут решены следующие задачи:

1. Организация содержательного отдыха, оздоровления и занятости детей.
2. Формирование бережного отношения к природе и истории родного края, к его культурному наследию, к обычаям и традициям народа, проживающего на территории Республики Казахстан.
3. Предупреждение правонарушений и безнадзорности среди несовершеннолетних, привлечение их к социально-значимой деятельности.

Накопленный опыт решения вопросов по улучшению организации отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков, результаты анализа проводимых мероприятий, подтверждают необходимость продолжения этой работы. Последовательное осуществление мер по улучшению развития системы отдыха, оздоровления и занятости позволяет максимально обеспечивать право каждого воспитанника на полноценный отдых, оздоровление, занятость особенно в период каникул.

Организованный отдых детей в каникулярное время – это, прежде всего, их социальная защита. Подростки и дети, проживающие в районе, где стабильно работает детский дворовый клуб, могут найти для себя новые увлечения, место для встреч с друзьями и единомышленниками, освоить новые интересные способы проведения своего досуга, что самым положительным образом может повлиять на развитие их творческого и спортивного потенциала и полноценного развития как личности.



В летний период 2022 года спортивно-массовыми мероприятиями охвачено более 3000 детей и подростков. **Всего за летний период было проведено более 1500 мероприятий, среди них:**

- Развлекательных – 280
- Познавательных – 56
- Спортивных – 480
- Экологических – 42
- Военно-патриотических – 24
- По ПДД – 89
- По ЗОЖ – 112
- Правовых – 28
- Туристских – 15
- Поликультурных – 391

Воспитанники спортивных секций постоянно участвуют в мероприятиях различного уровня (республиканских, областных, городских) и занимают призовые места. Так, за 2021-2022 учебный год 29 призовых мест – республиканского значения, 23 призовых мест – областного значения, в том числе 9 командных и 26 призовых мест – городского значения. Дополнительное образование, получаемое в соот-

Военно-спортивная игра «Болашақ Сарбаз»



Лукьянов Анатолий Михайлович, педагог дополнительного образования ВПК «Жас Сарбаз» КГУ «Детский дворовый клуб отдела образования города Костаная» Управления акимата Костанайской области.

«Болашақ Сарбаз» – военно-спортивное мероприятие, целью которого является, работа по совершенствованию военно-патриотического и спортивного духа, формированию у подрастающего поколения высоких патриотических чувств, волевых и нравственных качеств гражданина страны, готового к защите своего Отечества.

В рамках организации КГУ «Детский дворовый клуб отдела образования города Костаная» Управления акимата Костанайской области соревнования между детскими дворовыми клубами города организуют и проводят педагоги военно-патриотических клубов «Жас Сарбаз» и «Спорттық Жас Сарбаз».

Основная цель военно-патриотических клубов – развитие у школьников гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей. Формирование у воспитанников умений и навыков, необходимых в различных сферах жизни общества, особенно военной и других, связанных с ней, видах государственной службы.

В военно-патриотических клубах дети занимаются в кружках: огневой подготовки, строевой подготовки, специальной и физической подготовки, изучают положения уставов вооружённых сил, военную топографию, занимаются творчеством, играют в настольные и подвижные игры, участвуют в различных соревнованиях.

Воспитанники детского дворового клуба «Жас Сарбаз» с 2016 года являются призерами на областных соревнованиях в следующих видах: стрельба из пневматического оружия, разборка-сборка автомата, гражданская оборона. А в 2020 году стали абсолютными чемпионами среди военно-патриотических клубов области.

Городская военно-спортивная игра проводится ежегодно с 2008 года, она может включать в себя различные виды состязаний, такие как: стрельба из пневматической винтовки, метание гранаты, ориентирование на местности, исполнение строевых песен, соревнования по гражданской и военно-медицинской подготовке. Количество этапов, уровень их сложности зависит от места проведения игры и подготовленности участников.

Этот год не стал исключением и в рамках реализации программы «Рухани Жаңғыру», с целью формирования высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, повышению мотивации детей к занятию военно-прикладными видами спорта, 22 июля 2022 года была проведена военно-спортивная игра «Болашақ Сарбаз», посвящённая Году ребёнка в Республике Казахстан.

Место проведения игры – лесной массив вблизи города Костаная. С собой участники брали все необходимое для нахождения и пребывания в полевых условиях, включая сухой паек, палатки, необходимую экипировку. В игре приняли участие воспитанники шестнадцати детских дворовых клубов города в возрасте 14-16 лет.

Военно-спортивная игра «Болашақ Сарбаз» включала в себя семь этапов: преодоление невзрывного инженерного заграждения, преодоление заминированного участка местности, выполнение комплексно-силового упражнения, метание гранаты на точность, доставка боеприпасов, стрельба из пневматической винтовки, конкурс «эрудит», соревнования по перетягиванию каната и творческий конкурс.

Воспитанники тренировались в умении передвигаться на поле боя различными способами, выбирать место для стрельбы и наблюдения, выполнять комплексно-силовые упражнения, преодолевать препятствия, показывали навыки точной стрельбы, состязались в эрудиции, творчестве и перетягивании каната.



Первый этап – преодоление невзрывного инженерного заграждения. На этом этапе команды состязались в преодолении инженерного заграждения на низких опорах. Участники должны были проползти под инженерным заграждением на время, не касаясь его.

На втором этапе команды преодолевали заминированный участок местности. Для выполнения задания необходимо было выбрать сапёра, который при помощи щупа обнаружит мины и отметит их флажками, а затем всей командой преодолеть заминированный участок местности по отмеченному коридору.

И конечно же, ни один из сборов «Болашақ Сарбаз» не проходит без спортивных видов состязаний, таких как комплексное силовое упражнение, где участники должны продемонстрировать свою силу и выносливость. Комплексное силовое упражнение выполняется в течение 1 минуты на максимальное количество раз. Первые 30 секунд подъём туловища из положения лёжа на спине, затем подъём туловища из положения лёжа с опорой на руки.

На этапе метания гранаты на точность необходимо метнуть гранату на дальность 25 метров и

попасть в предполагаемый окоп 1,2х5 метра, показав при этом физическую подготовку и меткость. Каждому участнику предоставлялось три попытки. Победителем становится команда, которая совершила наибольшее количество результативных бросков.



На пятом этапе представители команд должны были скрытно доставить боеприпасы на указанный рубеж. Не просто проползти дистанцию в пятьдесят метров на время, при этом подтягивая за собой ящик с боеприпасами, но еще и вести наблюдение за противником.

Шестой этап - стрельба из пневматической винтовки. На данном этапе участники соревновались в стрельбе из положения лёжа по неподвижным мишеням на дистанции 10 метров. При производстве стрельбы необходимо было проявить не только меткость и навыки в обращении с пневматической винтовкой, но и выдержку, хладнокровие. Наравне с юношами здесь состязались и девушки.



Для победы в военно-спортивной игре нужны не только сила, меткость, выносливость, но и интеллект. На седьмом этапе «эрудит» команды состязались по военной тематике. Участникам предлагалось отгадать кроссворд и определить, ключевое слово. Продемонстрировав такие качества как эрудицию, смекалку и слаженная работа команды.

В творческом конкурсе «Жас Жұлдыз» команды демонстрировали домашние заготовки по исполнению военно-патриотических песен. Каждая команда исполняла одну песню; приветствовались инсценировка песни, музыкальное сопровождение. Завершали игру соревнования по перетягиванию каната, где команды должны были проявить силу, слаженность и волю к победе.

На тот момент, пока судьи подсчитывали результаты, воспитанники военно-патриотического клуба «Жас Сарбаз» показали мастер-класс в разборке и сборке автомата, а также научили всех желающих выполнению данных нормативов.

В этом году победителями военно-спортивной игры «Болашақ Сарбаз» стала команда «Тигры», в

состав которой вошли представители клубов «Женискер» и «Саяхат». Призеры и победители соревнований, были награждены грамотами и ценными подарками.

Все участники команд приобрели полезные навыки в установке палаток, разбивке полевого лагеря и обращении с пневматическим оружием. Мероприятия, поднимающие спортивный дух и чувство патриотизма у подрастающего поколения, являются неотъемлемой частью активного досуга Казахской молодежи. Мы гордимся нашими сильными и умными ребятами и желаем им успехов не только в наших соревнованиях, но и в их долгой и счастливой жизни!

Степ-технология, как фактор приобщения ребенка к ЗОЖ в условиях обновления дошкольного образования



Керлин Ирина Владимировна, инструктор по физической культуре КГКП «Ясли-сад № 9 города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Дошкольный возраст – решающий фундамент физического и психического здоровья детей.

В наше стремительное время проблема здоровья детей очень актуальна. Она волнует не только родителей, но и нас, педагогов. Поэтому я выбрала технологию степ-аэробика как средство развития и сохранения здоровья дошкольников.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности. В процессе упражнений работают все группы мышц и суставов. Степ-аэробика это ритмичные подьёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями разных частей тела. Степ-аэробика, привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие детей, их жизненный тонус.

В чём преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика – культура интересная и раз-

нообразная. В движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий степ-аэробикой дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выра-



зительные и точные движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;



- как степ-развлечения.

Занятия по степ-аэробике решают задачи:

- * способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- * повышает работоспособность и двигательную активность;
- * формирует правильную осанку;
- * содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- * развивает потребность в систематических занятиях спортом;
- * развивает двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- * развивает чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- * способствует улучшению психического состояния, снятию стрессов;

- * формирует навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- * развивает чувство уверенности в себе;
- * воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- * развивает чувство товарищества, взаимопомощи;
- * воспитывает коллективные движения (синхронность).

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Нам не пришлось приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно было самого минимума, который состоит из шаговой скамейки, можно изготовить своими руками. Родителей увлекли наши с детьми занятия со степами, и они откликнулись на нашу просьбу, смастерили для детей индивидуальные деревянные снаряды-степы, которые я использую на занятиях и в индивидуальной работе с детьми.

Учебную деятельность со степами я начала с простых, но важных правил:

- * Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины.
- * Ступню ставить на платформу полностью.
- * Спину всегда держать прямо.
- * Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.
- * Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка.
- * При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол.
- * Стараться не смотреть на ногу, это нарушит осанку и может повлечь за собой травму.

Повреждения могут быть следствием слишком сильного толчка ногой, либо неправильного размещения стопы. Чтобы этого не произошло, для занятий степ-аэробикой необходима комфортная обувь с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа. Для степ-аэробики, кроме наличия шаговой платформы, необходима музыка, которую я подбираю, обращая внимание на возрастные особенности детей и их желания, это доставляет малышам большое удовольствие.

Степ-аэробика дает возможность совместить развитие внутреннего и внешнего облика человека. Каким образом? Выбирая для упражнений любимую музыку детей, мы заботимся о пище для души. Выполняя физические упражнения, приводим в движение тело, и заставляем его жить новой яркой, интересной жизнью.

Музыка на занятиях со степами должна быть яркой, веселой. Желательно использовать знакомые, наиболее ими любимые мелодии, потому что даже на подсознательном уровне человек невольно следует музыкальному ритму. Конечно, можно использовать и современную эстрадную музыку, или инструментальную:

- «Делайте зарядку»
- «Пчелка жу-жу-жу»
- «Барбарики»
- «Хорошее настроение»
- «Зверобатика»
- «Смотри как все прекрасно»
- «Чудо – детство»

Самое главное, чтобы музыка была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

В своей работе я использую коллективные занятия с детьми, которые сопровождаются музыкой: такая образовательная деятельность воспринимается детьми гораздо лучше, повышает их эмоциональность. Выполняя упражнения со степами, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается. Детские упражнения я выстраиваю, опираясь на схему, делаю их доступными, интересными, стремлюсь к тому, чтобы они приносили радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не

могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения.

У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название:

- «Фламинго»
- «Спящий котёнок»
- «Ленивая кошечка»
- «Любопытная Варвара»
- «Спортсмены»
- «Снеговик»
- «Штанга»
- «Загораем»

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкретный зрительный образ. Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Или можно осваивать степ-аэробику, изображая животных, имитируя их движения. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд детям будут обеспечены!



Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И, чаще всего, ребёнок только на занятиях по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём, но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. А малоподвижный образ жизни вреден для детского здоровья. Вот почему я в своей работе стала применять занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. В процессе ОУД дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретая навыки грациозных движений. Дети охотно с танцами на степе участвуют в концертных выступлениях, учатся быть дружными, целеустремлёнными. У детей, занимающихся степ-аэробикой, повысились адаптивные возможности организма. Я считаю, это произошло благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям, музыкальному сопровождению. И вообще, степ-аэробика - это стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым.

Я считаю, что упражнения на степе помогут сформировать у ребенка мотивацию к здоровому образу жизни, развить чувство ритма, сформируют интерес к собственным движениям, а самое главное снизить заболеваемость дошкольников.

Может, кто-то и скажет, что математика важнее, чем танцы на степе, но я придерживаюсь такого мнения, что эмоциональный, любознательный, открытый физически и духовно развитый ребенок любящий жизнь, умеющий общаться со сверстниками, будет лучше усваивать знания по математике и будет

Упражнения по волейболу в программе физической культуры



здоровым поколением нашей страны.

Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский политехнический высший колледж» Управления образования акимата Костанайской области.

В 21 веке массовый спорт и занятия физической культурой, как никогда прежде, приобрели новую весьма важную социальную функцию, ибо систематические занятия активной двигательной деятельности и спортом детей, молодежи, людей среднего и даже преклонного возраста стали альтернативой пагубному для психики и здоровья малоподвижному, зависимому от компьютера влиянию образу жизни. Сегодня в огромном арсенале средств физической культуры и спорта в современном мире одним из наиболее массовых и популярных среди всех видов спорта является волейбол. Занятие волейболом - эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Предлагаю рассмотреть упражнения, которые использую на своих занятиях для обучения. Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Специальная разминка.

Выполняется перед основной частью занятий. В нее включаются упражнения как без мяча, так и с мячом, в том числе и с баскетбольным.

Упражнение 1.

Круговые, волнообразные, растирающие движения кистей друг друга.

Упражнение 2.

Исходное положение (и.п.) - упор лежа на пальцах. Держать!

Упражнение 3.

И.п.- в парах, стоя лицом друг к другу, упереться в мяч на уровне груди, положение кистей на мяче - «волейбольное»;

- немного «потолкать» друг друга;

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера.

Упражнение 4.

И.п. - в парах, четверках, стоя напротив друг друга на боковых линиях площадки;

- броски мяча правой, левой рукой. Включать в работу поворот туловища и отведение плеча.

Упражнение 5.

И.п. - то же.

- броски мяча двумя руками из-за головы после прогибания назад;

- то же с отскоком мяча от пола;

- броски мяча из-за головы по высокой (под потолок) траектории.

Упражнение 6.

И.п. - то же, стоя на расстоянии три - пять метров.

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди;

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди по высокой траектории;

- выполнять баскетбольные передачи двумя руками от груди, придавая мячу вращение вперед, назад.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования передачи двумя руками сверху и снизу.

Техника выполнения данных передач, конечно, разная. Однако общая схема формирования двигательного навыка одина. Ниже приводятся опробованные **упражнения** для этих **передач**.

1. Имитация положения рук, кистей в передаче двумя сверху или снизу. Имитация выполнения передачи. Обратит внимание на правильность.

2. В парах. 1-ый набрасывает мяч по удобной траектории, 2-ой выполняет передачу. Накидывать надо удобно!

3. В парах. 1-ый ударяет мяч об пол так, чтобы он отскочил по высокой траектории, 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

4. 1-ый накидывает не совсем точно, а 2-ой выполняет передачу. Главное - своевременный «выход» к мячу.

5. 1-ый накидывает 10 раз подряд быстро, 2-й выполняет передачу.

6. Себе подкинуть - высоко-высоко, передать. Главное включить ноги, согласованность усилий, «потянуться».

7. В парах - передачи на небольшом и среднем расстоянии (3-5 м). Главное - своевременный «выход» к мячу, не пропускать мяч за голову, должна быть траектория полета мяча.

8. В парах - передачи с 1-й промежуточной передачей себе.

9. Передачи от стены, стоя на расстоянии 3-4 метров.

10. В парах - передачи через сетку.

11. Передачи над собой 10-15-20 раз.

12. Передачи, увеличивая расстояние до 9-10 метров.

13. Передачи над собой:

- не выходя из баскетбольного круга,

- не делая более 1 шага (выпада) в сторону,

- не сходя с места.

14. В двух шеренгах по 5-6 человек, стоя на

разных сторонах площадки. Занимающиеся одной шеренги, стоя на трехметровой линии, подкидывают мяч себе и отдают передачу в: 3-ий, 6-ой, 9-ый метр площадки. Упражнение развивает чувство мяча и площадки.

Нижняя прямая подача.

Техника выполнения: выполняющий стоит лицом к сетке. Левая нога впереди.левой рукой мяч плавно подбрасывается вверх до 0.5 м. Одновременно выполняется замах правой рукой назад - вниз. При снижении мяча маховым движением прямой правой руки выполняется ударное движение. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую (левую) ногу. После удара рука вытягивается в направлении движения (полета) мяча.

Распространенные ошибки и их причины.

1. Не попадает по мячу:

- неправильное подбрасывание мяча,

- отсутствие зрительного контроля,

- кисть не напряжена.

2. Мяч не долетает до сетки:

- кисть расслаблена,

- медленный удар по мячу,

- нет переноса тяжести тела вперед при ударе.

3. Мяч не попадает в площадку:

- неправильное (неточное) подбрасывание,

- рука не вытягивается в направлении полета мяча.

Упражнения для изучения, закрепления и совершенствования техники.

1. Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.

2. Подбрасывание мяча левой рукой.

3. Подбрасывание левой рукой и замах правой рукой (мяч падает на пол).

4. Подбрасывание левой рукой и выполнение удара правой рукой.

5. подача в стену 3-4 метров.

6. подача через сетку с 3-4 метров, увеличивая расстояние.

7. Выполнение подачи из-за лицевой линии.

8. подача в левую и правую половины площадки.

9. подача по зонам на точность.



Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых способностей волейболистов



Гончарова Вера Владимировна, учитель физической культуры КГУ «Школа-лицей №1 отдела образования акимата города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Развитие у волейболистов физических способностей и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. При этом от правильного выбора средств и методов развития необходимых физических способностей (*скоростных, скоростно-силовых, силовых и др.*) зависит результат физической подготовки. Рассмотрим упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых способностей волейболистов.

Для развития быстроты перемещения:

1. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. При обгоне применяются и другие перемещения.

2. Бег с изменением направления: оббегаия препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

3. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, наряду с развитием скоростно-силовых способностей, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов.

4. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).

5. Соревнования в беге 30-60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (обязательно с учетом времени).

6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей) и преодолением препятствий.

Привитие навыков быстрого рывка с места и быстрых ответных действий:

1. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 3x10 м., (общий пробег за одну попытку – 20-30 м), отрезок вначале пробегается лицом вперед, потом – спиной вперед и т.д.

2. По принципу «челночного бега» передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках по треугольнику, прямоугольнику.

3. По зрительному сигналу бег 10-15 минут из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).

Развитие быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения.

Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно во время перемещения обучающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

1. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения.

2. Способ перемещения и направления постоянные, изменяется скорость (ускорение).

3. Направление передвижения волейболистов постоянное, по сигналам изменяется исходное положение или способ перемещения.

4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения.

5. Сочетание упражнений 1-4 групп .



Примерные задания по группам упражнений:

Группа 1.

1. Волейболисты перемещаются приставными шагами в правую сторону; если тренер-преподаватель подкидывает (или поднимает) мяч, следует остановиться, развернуться и начать перемещение в левую сторону; по сигналу – снова произвести разворот и снова продолжить движение в правую сторону и т.д.

2. Волейболисты совершают пробежку, если тренер-преподаватель поднимает (или подкидывает) мяч одной рукой – это сигнал для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опускает (или бросает) мяч вниз – это сигнал для перехода на приставные шаги левым боком вперед; если наставник поднимает мяч двумя руками, занимающиеся начинают бег спиной вперед (можно варьировать задания).

Группа 2.

Обучающиеся передвигаются шагом вокруг

зала, по сигналу они переходят на бег (8-10 м), затем снова переходят на ходьбу и т.п.

Группа 3.

1. Волейболисты перемещаются приставными шагами вправо, по сигналу наставника необходимо повернуться левым боком и продолжить перемещение.

2. Во время бега спиной вперед: если тренер-преподаватель отводит руку с мячом в сторону – выполняется остановка и делаются три-четыре приставных шага в сторону соответствующую отведенной руке.

Группа 4.

Во время передвижений сигналом служит: подбрасывание мяча – для имитации верхней передачи с последующим падением на грудь; поднятие мяча – сигнал для имитации передачи снизу и выполнения имитации нападающего удара. Следовательно, на каждый сигнал наставника воспитанники должны отреагировать соответствующим ответным действием.

Группа 5.

Сочетания предполагают собой максимальную заинтересованность, однако приступать к ним надо весьма очень осторожно, только лишь после отличного освоения обучающимися более простых заданий.

Примерные сочетания упражнений:

1. Во время бега, по сигналу: бросок мяча вверх – ускорения 6-8 м, удар мяча об пол – переход на шаг.

2. Во время перемещения, по сигналам: ускорение (имитация нападающего удара) или остановка (имитация приема мяча снизу).

3. Упражнения с изменением направления и способа передвижения: при броске мяча вверх – ускорение лицом вперед, при ударе мяча об пол – остановка и ускорение назад спиной вперед. Возможен вариант с осложнением задачи, используя отвлекающие действия (имитация броска мяча вверх, но бросить его об пол; при сигналах с подбрасыванием и поднятием мяча, руку выносить медленно, а в последний момент – подбросить мяч и т.д.).

Формирование силы и скорости сокращенной мышечных групп, участвующих в выполнении подачи мяча:

1. Круговые движения руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.

2. Упражнение с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор закреплен на уровне плеча), руки находятся за головой и держат ленту, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же самое, но можно выполнять одной рукой (поочередно правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на уровне коленного сустава, а обучающийся стоит рядом со стенкой. Выполняются движения рук вперед, затем вверх.

3. Упражнения с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы закреплены на уровне коленного сустава), движение руками вперед, затем вниз. То же, но выполняется только правой рукой с шагом левой ноги вперед (имитация нижней прямой подачи).

4. Упражнения с резиновой лентой сопротивления. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой вперед и вверх (имитация верхней прямой подачи).

5. Упражнения с набивным мячом (весом 2 кг). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.

6. Упражнения с набивным мячом (весом 1 кг). Бросок мяча снизу одной рукой над головой: справа-налево, и наоборот.

Чемпион Всемирной Гимназиады среди школьников Энес Дмитрий



30 мая 2022 года заместитель Премьер-Министра РК Ералы Тугжанов встретился с победителями и призерами Всемирной XIX летней гимназиады.

«Республика Казахстан во Всемирной гимназиаде участвует впервые. Несмотря на это, дебют выдался отличным», – отметил Вице-премьер.

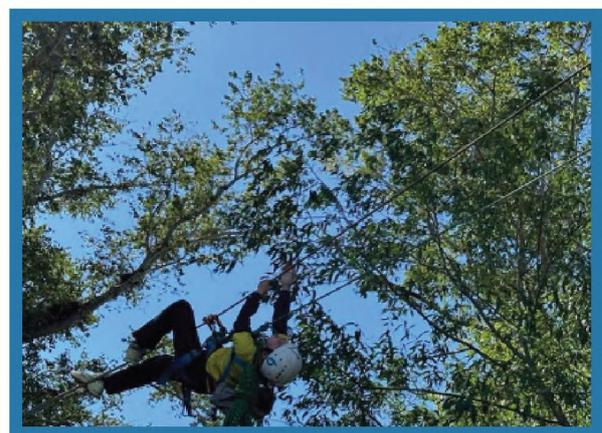
На соревновании приняли участие 234 ученика от Казахстана. Наша команда из 70 стран заняла призовое третье место. Молодые спортсмены завоевали 86 медалей, из них 33 золотых, 32 серебряных и 21 бронзовая. Всего наши спортсмены заняли призовые места по 13 дисциплинам.

Одним из Чемпионов стал наш земляк - **Дмитрий Энес**. Выиграл заплыв по плаванию на дистанции 50 метров баттерфляем.

В финальном заплыве конкуренция была крайне высокой, наш соотечественник боролся за первое место с оппонентами из Венгрии и Украины. В итоге Энес с результатом 25,16 секунд синхронно финишировал с венгром Болдизсаром Магдай. Представитель Украины стал третьим.

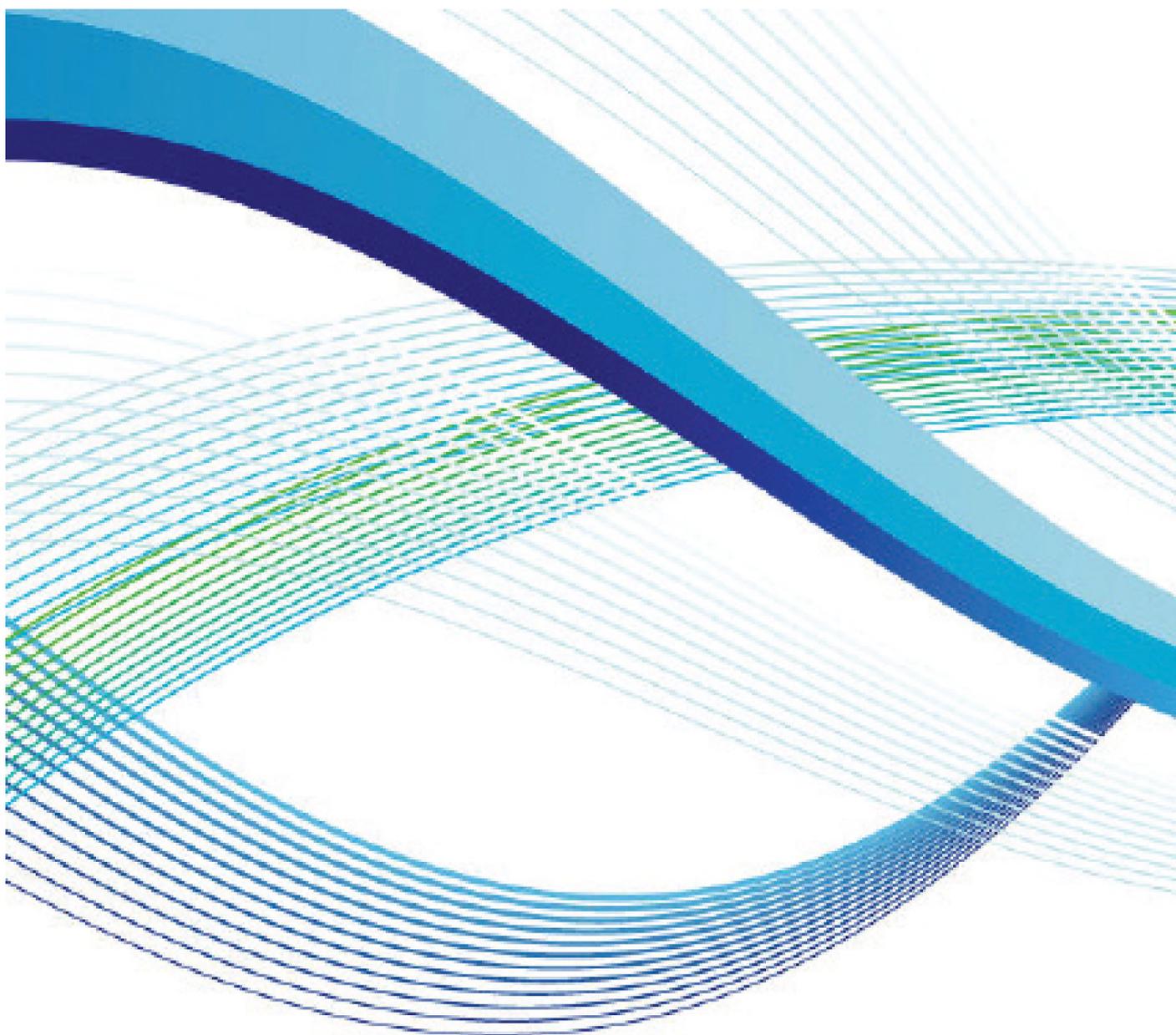
Энес Дмитрий Максимович обучается в КГУ «Общеобразовательная школа № 4 города Лисаковск» с первого класса. За время обучения овладел общеучебными и предметными навыками на высоком уровне. Дмитрий является отличником учебы. Его отличает общая эрудиция, стремление к самообразованию и саморазвитию, способность к креативному мышлению.

«Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области выражает благодарность родителям за достойное воспитание сына. А также тренеру Сергею Казаченко, который воспитал в нашем спортсмене Чемпионский дух!



«Спорт учит честно выигрывать, спорт учит с достоинством проигрывать.
Итак, спорт учит всему - учит жизни».

Эрнест Миллер Хемингуэй (писатель, военный корреспондент, лауреат Нобелевской премии)



ISSN 2310-693X



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