



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

www.rcfk.edu.kz

№ 1 (48)

31 МАРТА 2025 ГОДА

ГИМНАСТИКА НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

стр.6

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:
ГАРМОНИЯ ТЕЛА И РАЗУМА

стр.20

СОВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ БЕС АСЫК:
РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

стр.23



ISSN 2310-693X





Календарь событий РЦФКиДО 01 января – 31 марта 2025 года



ОТДЕЛ СПОРТА

14.01. - 16.01.2025

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

20.01. - 22.01.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
БАСКЕТБОЛУ (ДЕВУШКИ)

27.01. - 29.01.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
БАСКЕТБОЛУ (ЮНОШИ)

29.01. - 31.01.2025

ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГООБОРЬЕ
В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ ЗИМНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

03.02. - 04.02.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

05.02. - 07.02.2025

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

10.02. - 12.02.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП» (7-8 КЛ.,
МАЛЬЧИКИ)

13.02. - 14.02.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
ШАХМАТАМ

17.02. - 19.02.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП» (7-8 КЛ.,
ДЕВОЧКИ)

24.02. - 26.02.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП» (7-8 КЛ.,
МАЛЬЧИКИ)

03.03. - 05.03.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ «ШҰБАР ДОП» (7-8 КЛ.,
ДЕВОЧКИ)

06.03. - 07.03.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

10.03. - 12.03.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО

БАСКЕТБОЛУ «АЛТЫН ДОП» (5-6 КЛ.,
МАЛЬЧИКИ)

12.03. - 14.03.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ГАНДБОЛУ «ҰШҚЫР ДОП» (7-8 КЛ., ЮНОШИ)

13.03. - 14.03.2025

СПАРТАКИАДА «ДЕТСТВО БЕЗ ГРАНИЦ»

17.03. - 19.03.2025

КАЗАХСТАНСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО
ВОЛЕЙБОЛУ (ДЕВУШКИ)

19.03. - 21.03.2025

НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА
ПО ГАНДБОЛУ «ҰШҚЫР ДОП» (7-8 КЛ.,
ДЕВУШКИ)

27.03. - 28.03.2025

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО
ҚАЗАҚ КҮРЕСІ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

21.02. - 23.02.2025

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЫЖНОМУ
ТУРИЗМУ В РАМКАХ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 30-ЛЕТИЮ СО ДНЯ
ПРИНЯТИЯ КОНСТИТУЦИИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

15.01.2025

ЗАСЕДАНИЕ АССОЦИАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ

28.02.2025

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ
МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ: СОЗДАНИЕ КРЕАТИВНОГО
КОНТЕНТА ДЛЯ УРОКОВ»

14.03.2025

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ДИФКИС»



Состав редакционного совета регионального научно-методического журнала

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Бимурзин Куаныш Уахитович, директор Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Сивохин Иван Павлович, доктор педагогических наук, член в ученом совете по защите докторских диссертаций, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, старший научный сотрудник КРУ им.А.Байтұрсынова.

Сафарғалиева Гульфия Надимовна, заведующая кафедрой теории и практики физической культуры и спорта КРУ им.А.Байтұрсынова.

Огиенко Надежда Анатольевна, КПП педагогических наук, разработчик образовательных программ «Туризм», «Физическая культура и спорт», «Начальная военная подготовка и физическая культура», старший преподаватель КРУ им.А.Байтұрсынова.

Султанова Галия Еркеновна, победитель Республиканского конкурса «Лучший педагог» -2024, педагог Костанайского высшего педагогического колледжа

Миничкин Роман Иванович, педагог-мастер, КГУ «Общеобразовательная школа № 8 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Жуатов Сапар Куанышевич, методист физической культуры методического кабинета отдела образования Меңдыкаринского района.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Рябченкова Наталья Дарьябевна, заместитель директора Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

Варакина Татьяна Валерьевна, руководитель методического отдела Регионального центра физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области.

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР

Эсова Асель Серыковна, методист Региональный центр физической культуры и дополнительного образования Управления образования акимата Костанайской области

Регистрационное свидетельство

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

Собственник:

КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

Республика Казахстан

Издательство ИП ЛИ. Индекс100000.

Карагандинская область, город Караганда, Ермакова 73/2

Контактный телефон 8 7212 996339

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

Гаджиева М.М., и Копылов А.В.
Влияние физической активности на сон и отдых



6

Мамчур А.
Гимнастика на уроках физической культуры



ҚЫЗЫҚТЫ - ИНТЕРЕСНО



8

Боков В.В.
Шахматы как способ формирования тактического мышления младших школьников



11

Энес А.П.
Гимнастика на уроках физической культуры: проблемы и пути их решения

ӘДІСТЕМЕ - МЕТОДИКА



13

Тайгунова Т.В
«Мурaveйник» на уроках физкультуры

ЖАҢАШЫЛДЫҚТАР - НОВШЕСТВА



15

Вязевич А.В
Улучшение верхней подачи в волейболе



17

Минтяков М.И
Оптимизация тренировочного процесса футболистов: взгляд юного кинезиолога



20

Гурская С.В.
Легкая атлетика: гармония тела и разума

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР - НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ



23

Сулейменов А.А
Современное значение национальной игры бес асык: развитие и воспитание детей школьного возраста

ТӘЖІРІБЕ - ОПЫТ



25

Сафина Л.В, Кокин Т.С
Роль подвижных игр в системе дополнительного образования подрастающего поколения





ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОН И ОТДЫХ



АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КОПЫЛОВ
старший преподаватель НАО «Костанайский
региональный университет имени Ахмет
Байтурсынұлы»



МЕХРИБАН МЕХМАНОВНА ГАДЖИЕВА
преподаватель физической культуры КГКП
«Костанайский высший педагогический
колледж» Управления образования акимата
Костанайской области

Влияние физической активности на сон и отдых – тема, требующая глубокого анализа, поскольку индивидуальные реакции на тренировки чрезвычайно разнообразны. Утверждение о том, что физическая активность положительно влияет на сон, справедливо, но нуждается в существенных уточнениях. Проблема заключается в оптимальном балансе интенсивности, времени тренировки и индивидуальных особенностей организма.

Исследования неоднократно демонстрируют, что высокоинтенсивные тренировки, особенно непосредственно перед сном, могут серьезно нарушать сон. Повышенная активность симпатической нервной системы, выброс адреналина и кортизола – все это приводит к возбуждению, учащенному сердцебиению, затрудненному засыпанию и поверхностному, беспокойному сну, часто сопровождающемуся частыми пробуждениями. Человек может чувствовать себя уставшим физически, но его мозг остается активным, что препятствует переходу в фазу глубокого сна. Это особенно актуально для тренировок, включающих силовые упражнения с тяжелыми весами или интервальные высокоинтенсивные тренировки, которые вызывают значительное напряжение организма.

Напротив, умеренные физические нагрузки, выполненные за несколько часов до сна, часто оказывают благотворное воздействие. Это может быть прогулка на свежем воздухе, йога, плавание или легкий бег трусцой. Такие тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые обладают расслабляющим эффектом и снижают уровень стресса. Умеренная физическая активность способствует нормализации сердечного ритма, снижению артериального давления и улучшению циркуляции крови. Мышечная усталость, вызванная умеренной нагрузкой, способствует более быстрому засыпанию и увеличению продолжительности глубокой фазы сна, что крайне важно для полноценного отдыха и восстановления организма.

Силовые тренировки, выполненные с правильной техникой и в разумном объеме, также способствуют улучшению качества сна. Они укрепляют мышечный корсет, улучшают осанку, что позитивно влияет на качество сна, устраняя дискомфорт, связанный с неправильным положением тела во время отдыха. Однако, перегрузка может привести к обратным результатам, вызывая мышечные боли и затрудняя засыпание.

Гибкие упражнения, такие как йога, пилатес



или стретчинг, оказывают глубокое расслабляющее воздействие. Они помогают снять мышечное напряжение, улучшить подвижность суставов и способствовать снижению уровня тревожности. Регулярная практика гибких упражнений может помочь справиться с бессонницей, вызванной стрессом или напряжением. Медитация и глубокое дыхание, часто включаемые в подобные практики, также способствуют расслаблению нервной системы и улучшению качества сна.

Важно подчеркнуть, что оптимальное время тренировок индивидуально. Некоторые люди чувствуют себя лучше, тренируясь утром, другие – вечером. Экспериментирование с разными временными интервалами поможет определить оптимальный режим для каждого конкретного человека. Обратите внимание на свое самочувствие: если после тренировки вы чувствуете возбуждение и не можете уснуть, следует изменить время или интенсивность тренировки.

Критерии оценки продолжительности сна детей школьного возраста значительно отличаются от критериев для взрослых. Для детей количество часов сна имеет решающее значение, но не менее важно качество сна. Дети школьного возраста нуждаются в 9-11 часах непрерывного сна в сутки. Недостаток сна у детей может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению успеваемости, раздражительности, повышенной тревожности и проблемам с поведением.

Оценка качества сна у детей может проводиться родителями, наблюдающими за поведением ребенка, и специалистами, используя полисомнографию (исследование сна). Факторы, влияющие на качество сна у детей, включают режим дня, питание, уровень физической активности, наличие стрессовых ситуаций и сопутствующие заболевания. Важно создать для ребенка благоприятную среду для сна: комфортная температура в спальне, темнота, тишина, удобная постель. Регулярные физические нагрузки важны для детей, но следует избегать интенсивных тренировок непосредственно перед сном.

В заключение, влияние физической активности на сон — сложная взаимосвязь, зависящая от многих факторов. Умеренная физическая активность, выполняемая в оптимальное время, способствует улучшению качества сна, но высокоинтенсивные тренировки перед сном могут вызывать бессонницу.

Индивидуальный подход и экспериментирование с разными режимами помогут найти оптимальный баланс между физической активностью и полноценным отдыхом, учитывая специфику возрастных категорий. Консультация с врачом или специалистом по спортивной медицине рекомендуется при наличии проблем со сном.

Большинство детей, участвующих в

спортивных занятиях, не испытывают значительной усталости или сонливости в течение дня. Регулярные физические упражнения способствуют поддержанию высокого уровня энергии и бодрости у детей. Дети редко испытывают усталость во время тренировок из-за недостатка сна, что может говорить о том, что у них хорошее качество сна. Однако, необходимо учитывать, что некоторые дети все же могут сталкиваться с этой проблемой, что подчеркивает важность обеспечения им достаточного отдыха и сна для поддержания оптимального физического и эмоционального состояния.

Мы видим сложную взаимосвязь между регулярными тренировками и качеством ночного отдыха. Дети, активно участвующие в спортивных секциях, чаще сообщают о более глубоком и продолжительном сне, а также о меньших трудностях с засыпанием. Это связано с несколькими факторами.

Физиологически, регулярные тренировки способствуют выработке гормона мелатонина, регулирующего циркадные ритмы и отвечающего за сонливость. Физическая нагрузка также помогает снизить уровень кортизола (гормона стресса), который может мешать засыпанию. Кроме того, физическая активность способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, что улучшает качество сна.

Важно отметить, что интенсивность тренировок играет роль: умеренные и регулярные нагрузки наиболее благоприятны, в то время как чрезмерные тренировки могут вызывать переутомление и, как следствие, бессонницу или нарушения сна.

Занятия спортом способствуют формированию более здоровых привычек, в том числе и регулярного режима дня. Дети, участвующие в тренировках, чаще придерживаются расписания, включая строгое время отхода ко сну и пробуждения. Это дисциплинирует и способствует улучшению качества сна за счет синхронизации биологических часов организма.

Однако, наблюдается и обратная закономерность: дети, систематически пропускающие тренировки или имеющие нерегулярный график занятий, чаще страдают от нарушений сна. Это подчеркивает важность не только самой физической активности, но и ее регулярности и организованности.

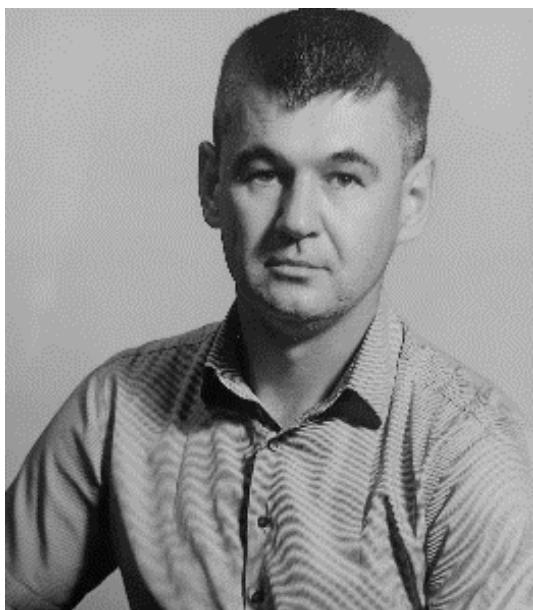
Уровень усталости после тренировок является фактором, влияющим на сон. После интенсивных тренировок дети испытывают усталость, которая, в целом, способствует более быстрому засыпанию и глубокому сну. Однако, избыточная усталость может привести к проблемам, таким как поверхностный сон, частые пробуждения и снижение общего качества отдыха. Поэтому необходимо соблюдать баланс между физической нагрузкой и достаточным отдыхом.



Оптимальный режим тренировок должен быть индивидуально подобран с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Важным является и пропаганда здорового образа жизни

и формирование у детей понимания важности достаточного и качественного сна для их физического и умственного развития.

ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



МАМЧУР АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ
учитель физической культуры КГУ «Гимназия имени А.М. Горького отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аннотация: в настоящей работе проанализированы основные аспекты использования гимнастики в системе физической активности у обучающихся. Гимнастика - действенное средство улучшения социальных возможностей учеников общеобразовательных школ.

Аннотация: бұл жұмыста оқушылардың дене тәрбиесі жүйесінде спорттық гимнастика қолданудың негізгі аспектілері талданады. Спорттық гимнастика жалпы білім беретін мектеп түлектерінің әлеуметтік мүмкіндіктерін арттырудың тиімді құралы болып табылады.

Ключевые слова: гимнастика, спортивная гимнастика, эстетическое развитие, физическое воспитание, физическая культура.

Түйінді сөздер: гимнастика, спорттық гимнастика, интеллектуалды даму, дене тәрбиесі, дене шынықтыру.

Популяризация здорового образа жизни среди учеников общеобразовательных школ является важной задачей, которая способствует укреплению здоровья и профилактике болезней у будущих граждан нашей страны. Для достижения этой цели необходимо поддерживать и стимулировать их к физической активности и формированию характера. Стоит отметить, что в республике Казахстан популярность спорта достаточно высока. Однако в последнее время мы наблюдаем увеличение числа обучающихся с ослабленным здоровьем. Это связано с низкой активностью и гиподинамией, а именно проведением большинства времени в сидячем положении во время учебы, дома за компьютером, а чаще со смартфоном в руках. Для решения этой проблемы необходимо проводить информационную работу среди школьников о важности здорового образа жизни, а также организовывать интересные и динамичные уроки и спортивные мероприятия в общеобразовательных школах. Также важно создавать условия для физической активности вне учебных заведений. Например, популяризировать занятия спортом в клубах и спортивных секциях, во дворах и дворовых спортивных зонах оборудованных, в том числе, и некоторыми гимнастическими приспособлениями, и снарядами. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди обучающихся школ является важным фактором для формирования здорового и успешного поколения.

1.1 Специфика занятий гимнастикой на уроках физической культуры.

Спортивные мероприятия естественным образом могут стать универсальными физическими средствами для всех категорий людей. Через них решается задача формирования основ физической культуры и духовности общества, приумножаются ресурсы здоровья как системы ценностей для активного и долговременного осуществления здорового образа жизни. Важнейшей особенностью гимнастических упражнений является то, что, в отличие от игр на свежем воздухе, они не только тренируют основные группы мышц, но и развивают многие другие качества, такие как ловкость, выносливость, атлетизм физическую силу [2]. Каждый гимнастический элемент или упражнение в целом улучшает определенные виды



работоспособности учеников, имеет своеобразное содержание. Исходя из своей сложности, каждое гимнастическое упражнение имеет свою пользу, эстетику и притягательность. Поэтому, помимо физических качеств, спортивная гимнастика способствует развитию интеллектуальных способностей, положительных личностных качеств, настойчивости, упорства и, если хотите, здорового спортивного азарта. Из моей практики: семиклассник, впервые выполнивший соскок из упора на нижней жерди, переворотом вперед (довольно технически простой элемент), так эмоционально рассказывает и свершившемся, будто он покорил Эверест. И сразу вопрошает учителя: есть ли еще что-то интересное и более сложное (вот он - здоровый спортивный азарт). Такой ребенок мгновенно влюбляется в гимнастику, а учитель достиг главного - он научил ребенка перебороть свой страх и обрести уверенность в себе.

Очень важно на уроках гимнастики учитывать теоретическую и практическую подготовку, особенно с повышением сложности элементов и комбинации. [1].

Гимнастический опыт учеников в школе различен, у немало числа учеников и вовсе отсутствует. Сложность возникает из-за того, что дети не знают назначение того или иного элемента, прикладной его пользы, впервые видят страшные устройства из палок, тросов и железяк. Гимнастика, как и спортивные игры требуют автоматизации определенных двигательных навыков, накопления опыта выполнения простых элементов (таких как группировки, перекаты, исходные положения, приседы, висы и проч.). Занятия спортом улучшают работу нервной системы. [6]

1.2 Классификация видов гимнастики.

Всё многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. [4] Принято классифицировать гимнастику по направленности: оздоровительная, образовательно-развивающая и спортивная. Все три вида гимнастических упражнений представлены в учебных программах общеобразовательных школ Казахстана.

Более подробно в общеобразовательных школах рассматриваются спортивные виды гимнастики: упражнения в висах и упорах, опорные прыжки, упражнения в равновесии, вольные упражнения. Висы и упоры в Гимназии имени А.М.Горького отдела образования города Костаная разучиваются на разновысоких брусьях (рис.1).

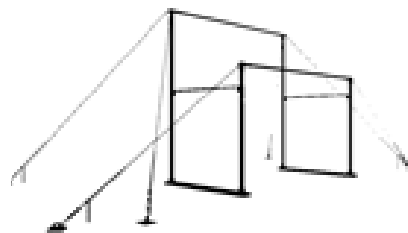


Рисунок 1

Опорные прыжки на гимнастическом козле (рис.2)



Рисунок 2

Упражнения в равновесии на учебном гимнастическом бревне и перевернутых гимнастических скамейках (рис 3 и 4)



Рисунок 3 Рисунок 4

Вольные упражнения на дорожках из поролоновых матов (рис.5).

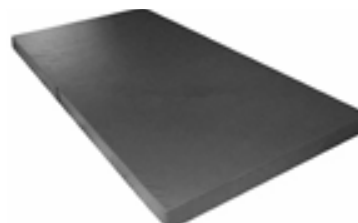


Рисунок 5

Заключение

Прежде всего гимнастика является упражнением правильного поведения в нестандартных и чрезвычайно сложных ситуациях и в повседневной жизни. Гимнастические упражнения являются не только средством физического развития, но и средством воспитания человека, его дисциплинирующим. Наиболее позитивным фактором формирования



личности в рассматриваемой деятельности является коллектив. Его влияние тем больше, чем более силён, авторитетен каждый его член. Правильное организованное занятие спортом, независимо от систематизации или эпизодизации, положительно влияет на организм учеников, а во многих случаях при устойчивом интересе может появиться любимый вид физической направленности, под действием которой можно добиться высоких уровней физической, прикладной профессиональной и спортивной подготовки.

Список используемой литературы:

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

Выготский Л.С. Проблема возраста. [учеб. Пособие] Собр.соч., т. 4, М., 1984. – 370 с. М.Л.Журавина,Н.К.Меньшикова. ГИМНАСТИКА. Москва. Издательский центр «Академия»2006. с.8-12

Ильин, А.Б, Гордон С.М. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов // Мир образования - образование в мире. – 2011. – N 1 (41). – С. 139-143. - Библиогр.: с. 142-143.

Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. - М. : Спорт, 2003. – 265 с.

ШАХМАТЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

БОКОВ ВИТАЛИЙ ВИТАЛЬЕВИЧ

учитель физической культуры КГУ «Гимназия имени А.М. Горького отдела образования города Костаная»
Управления образования
Костанайской области



Аннотация: в настоящей работе проанализированы основные аспекты использования интеллектуальной игры «Шахматы» в системе физической культуры и умственной активности у обучающихся. Шахматы — это не только увлекательная интеллектуальная игра, но и мощный образовательный инструмент, который оказывает огромное влияние на развитие когнитивных и личностных качеств детей.

Аннотация: бұл жұмыста білім алушылардың дене шынықтыру және ақыл-ой белсенділігі жүйесінде «Шахмат» зияткерлік ойынын пайдаланудың негізгі аспектілері талданады. Шахмат - бұл қызықты интеллектуалды ойын ғана емес, сонымен қатар балалардың танымдық және жеке қасиеттерінің дамуына үлкен әсер ететін қуатты білім беру құралы.

Ключевые слова: тактическое мышление; интеллектуальное развитие; пространственное восприятие; **социальные навыки; профилактика когнитивных нарушений.**

Түйінді сөздер: тактикалық ойлау; интеллектуалды даму; кеңістіктік қабылдау; әлеуметтік дағдылар; когнитивті бұзылулардың алдын алу.

Шахматы — это уникальная интеллектуальная игра, которая с давних времён оказывает влияние на развитие умственных способностей человека. В последние годы всё больше внимания уделяется использованию шахмат в образовательном процессе, особенно в начальной школе. Шахматы способствуют развитию множества важных



навыков, таких как внимание, память, аналитическое и логическое мышление, а также тактическое планирование. В частности, в контексте обучения младших школьников шахматы становятся мощным инструментом для формирования тактического мышления, которое имеет огромное значение не только для игры, но и для жизни в целом.

1. Тактическое мышление и его значение в шахматах

Тактическое мышление — это способность быстро анализировать ситуацию, искать и находить оптимальные ходы, а также учитывать последствия каждого действия. В шахматах тактика — это краткосрочное планирование, в отличие от стратегии, которая ориентирована на долгосрочные цели. Важнейшими компонентами тактического мышления являются умение выявлять слабые места в позиции противника, находить уязвимые места в его обороне и грамотно использовать свои фигуры для достижения целей.

Шахматные задачи и комбинации дают младшим школьникам уникальную возможность научиться видеть различные возможные ходы, предсказывать их последствия и строить краткосрочные планы для получения преимущества. Постоянное решение шахматных задач развивает гибкость мышления, способность к многозадачности и улучшает память, поскольку требует запоминания и учёта множества возможных вариантов.

2. Как шахматы способствуют формированию тактического мышления у младших школьников

2.1. Развитие аналитических и логических способностей

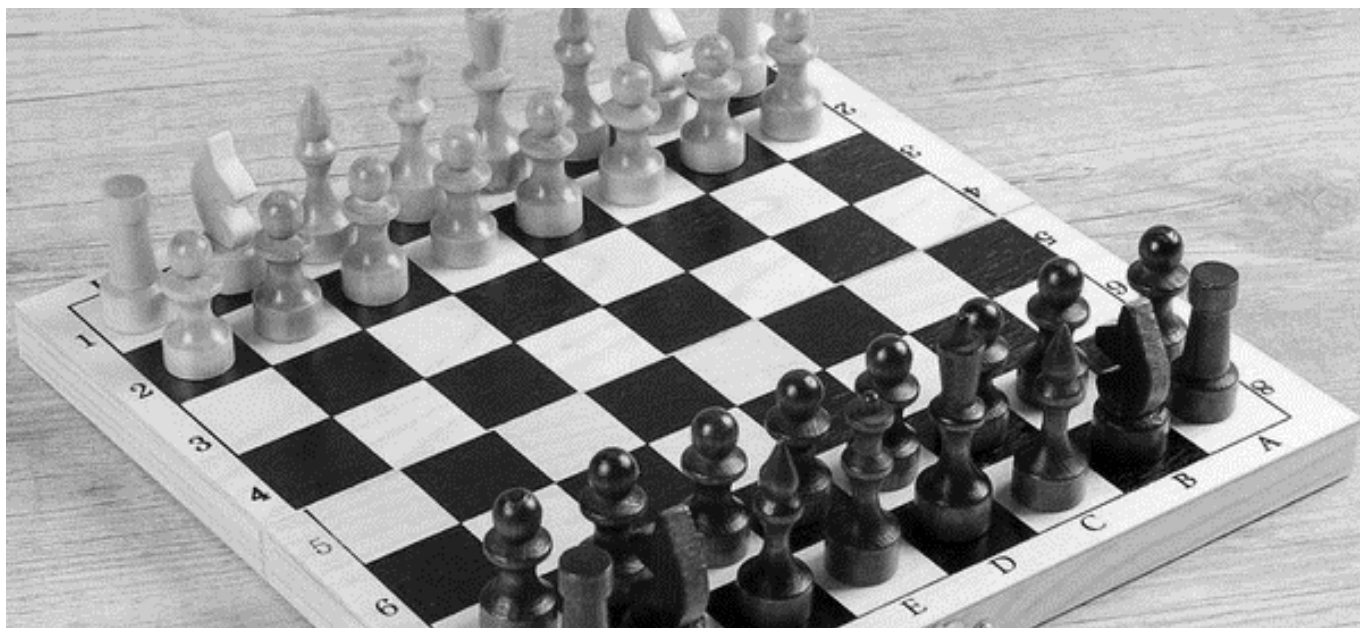
Младшие школьники, играя в шахматы, учатся оценивать различные варианты развития событий, просчитывать последствия своих и чужих ходов. Это развивает их аналитическое мышление. Шахматная партия требует умения оценивать не только текущую позицию, но и строить прогнозы на несколько ходов вперёд, что способствует развитию логического мышления. Таким образом, шахматы помогают детям тренировать способность видеть скрытые возможности и применять логику для поиска решений в условиях неопределённости.

2.2. Умение работать с информацией и принимать решения

Шахматисты, даже начинающие, быстро осознают важность правильного сбора и анализа информации. Игроки должны уметь оценивать не только видимую картину на доске, но и скрытые угрозы, такие как возможности для атаки, защиты или контратаки. В младшем школьном возрасте детей учат принимать решения на основе ограниченной информации, что значительно развивает их способность к самоконтролю, концентрации и принятию взвешенных решений.

2.3. Развитие пространственного восприятия

Шахматная доска — идеальное средство для тренировки пространственного восприятия. Дети учатся ориентироваться в пространстве, просчитывать перемещения фигур и учитывать их взаимодействия на разных участках доски. Это способствует развитию визуально-пространственного интеллекта, что в дальнейшем положительно сказывается на таких областях, как математика, геометрия и даже художественное творчество.



2.4. Совершенствование памяти

Процесс игры в шахматы требует от игроков хорошей памяти, ведь нужно запоминать не только расположение фигур, но и стратегии, которые использовались в предыдущих партиях, а также различные комбинации и тактические приёмы. У младших школьников развивается как кратковременная, так и долговременная память, поскольку они начинают «запоминать» различные типы ситуаций, которые могут возникнуть в игре.

2.5. Слушание и анализ обратной связи

Когда дети начинают изучать шахматные комбинации или участвуют в соревнованиях, им приходится получать обратную связь от более опытных игроков и учителей. Такая обратная связь помогает детям лучше понимать, какие решения были правильными, а какие могли привести к неудаче. Этот процесс анализа и самоанализа развивает у детей способность критически оценивать свои действия, что является неотъемлемой частью тактического мышления.

3. Практическое использование шахмат в школьном обучении

Занятия шахматами в школе не только развлекают детей, но и играют важную роль в образовательном процессе. Включение шахмат в уроки математики, логики, а также гуманитарных дисциплин позволяет эффективно развивать тактическое мышление и обучать детей решать нестандартные задачи.

Кроме того, шахматы помогают развивать у детей такие личностные качества, как терпение, настойчивость, умение работать в команде, справляться с неудачами и добиваться успеха путём систематических усилий. Важно, чтобы уроки шахмат проводились с учётом возраста детей и их уровня развития. Для младших школьников следует использовать простые задачи, обучающие основным

тактическим приёмам, а также игровые формы занятий, которые будут поддерживать интерес и мотивацию.

4. Преимущества шахматного обучения для младших школьников

Интеллектуальное развитие. Шахматы стимулируют развитие логики, памяти, внимания, а также способности принимать решения, что положительно сказывается на успеваемости детей по другим школьным предметам.

Социальные навыки. Игра в шахматы способствует развитию у детей навыков общения как с учителем, так и с другими детьми, а также помогает научить их работать в команде и уважать мнение других.

Эмоциональное развитие. Шахматы учат детей справляться с неудачами и достигать целей, при этом важно научить детей не только выигрывать, но и достойно проигрывать. Это формирует у детей эмоциональную устойчивость.

Профилактика когнитивных нарушений. Игра в шахматы способствует профилактике умственной усталости и даже снижает риск развития когнитивных нарушений в будущем, поддерживая активность мозга.

Шахматы — это не просто игра, это мощный инструмент для формирования тактического мышления, развития интеллектуальных способностей и личностных качеств у младших школьников. Включение шахмат в учебный процесс помогает детям развивать не только способности к анализу и планированию, но и учит их работать с информацией, делать осознанный выбор и принимать решения. Таким образом, шахматы становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, внося значительный вклад в развитие детей и подготавливая их к успешной учебной и социальной жизни.



ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

ЭНЕС АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ

учитель физической культуры КГУ «Гимназия
имени А.М. Горького отдела образования города
Костаная» Управления образования
Костанайской области

Аннотация: в настоящей работе проанализированы основные проблемы при занятиях гимнастикой на уроках физической культуры и пути их решения. Гимнастика является одной из самых универсальных и полезных дисциплин в рамках уроков физической культуры, играя важную роль в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании правильной осанки и улучшении координации движений.

Аннотация: бұл жұмыста дене шынықтыру сабақтарында гимнастика сабақтарындағы негізгі проблемалар және оларды шешу жолдары талданады. Гимнастика дене шынықтыру сабақтарындағы ең әмбебап және пайдалы пәндердің бірі болып табылады, денсаулықты нығайтуда, физикалық қасиеттерді дамытуда, дұрыс позаны қалыптастыруда және қозғалыстарды үйлестіруді жақсартуда маңызды рөл атқарады.

Ключевые слова: спортивная гимнастика; психологический барьер; индивидуальный подход; безопасность; мотивация.

Түйінді сөздер: спорттық гимнастика; психологиялық кедергі; жеке көзқарас; қауіпсіздік; мотивация.

Гимнастика является одной из самых универсальных и полезных дисциплин в рамках уроков физической культуры, играя важную роль в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании правильной осанки и улучшении координации движений. Тем не менее, несмотря на её неоспоримую значимость, гимнастика сталкивается с рядом трудностей, которые препятствуют её полноценному внедрению и качественному преподаванию в образовательных учреждениях. В статье рассмотрим существующие проблемы гимнастики на уроках физической культуры и предложим возможные пути их решения.



Проблемы гимнастики на уроках физической культуры

1. Недостаток материально-технической базы
Одной из главных проблем является отсутствие необходимого оборудования и инвентаря для полноценного проведения уроков гимнастики.

2. Низкий уровень профессиональной подготовки педагогов

Несмотря на наличие общего педагогического образования у учителей физической культуры, подготовка к преподаванию гимнастики зачастую не включает в себя достаточного внимания специфике этого вида спорта.

3. Отсутствие мотивации и психологический барьер у школьников

Гимнастика, как правило, требует от учеников значительных усилий для развития силы, гибкости и координации. Некоторые школьники испытывают сложности с выполнением гимнастических элементов, что может вызывать у них чувство неуверенности и даже страха. Психологический барьер возникает, когда ученики не могут сразу выполнить сложное упражнение, что часто приводит к снижению их мотивации. Также гимнастика не всегда вызывает интерес у подростков, которые предпочитают более динамичные виды спорта, такие как футбол или баскетбол. Поэтому важно создать мотивационную атмосферу, которая способствовала бы развитию уверенности в своих силах и положительному отношению к гимнастике.

4. Неоптимальная нагрузка и отсутствие индивидуального подхода

Часто уроки физической культуры ориентированы на среднестатистического ученика, и не учитывают индивидуальные особенности детей. Это может привести к несоответствию сложности упражнений и физических возможностей учащихся. Например, ученики с меньшей физической подготовленностью



могут столкнуться с трудностями при выполнении гимнастических элементов, что приведет к их разочарованию и снижению интереса. В то же время дети, которые находятся на более высоком уровне подготовки, могут чувствовать, что им не хватает вызова. Индивидуализированный подход к обучению является важной составляющей эффективного преподавания гимнастики, однако в реальности часто не удается учесть эти различия.

5. Недостаточная практическая направленность уроков

Некоторые школьники считают гимнастику скучной и неинтересной, поскольку она требует значительных усилий и терпения для достижения результатов. Многие дети и подростки предпочитают более динамичные и зрелищные виды физической активности. Уроки гимнастики иногда не включают в себя достаточно практических элементов, и остаются преимущественно теоретическими, что не способствует вовлечению школьников в занятия.

6. Проблемы с безопасностью

В связи с тем, что гимнастика включает элементы, связанные с нагрузкой на позвоночник, суставы и связки, очень важно уделять внимание безопасности во время выполнения упражнений. Нехватка качественных и правильно установленных гимнастических снарядов, а также отсутствие должного контроля за техникой выполнения упражнений может привести к травмам, особенно среди менее подготовленных учеников.

Пути решения проблем

1. Обновление материально-технической базы

Одним из важнейших шагов для решения проблемы с оснащением является обновление спортивной базы школ.

2. Повышение квалификации учителей

Для повышения эффективности преподавания гимнастики важен систематический подход к повышению квалификации учителей физической культуры.

3. Создание мотивационной и психологической среды

Для того чтобы уменьшить психологический барьер у школьников, важно создавать позитивную

атмосферу на уроках. Применение поощрений, поддержка в процессе обучения и внимание к каждому ученику помогут снизить уровень тревожности и повысить мотивацию. Учитель должен быть внимателен к настроению и состоянию учеников, своевременно помогать им преодолевать трудности. Включение игровых элементов, командных упражнений, а также постепенное усложнение заданий способствует улучшению отношения детей к гимнастике и развитию их уверенности.

4. Индивидуализация учебного процесса

Для успешного преподавания гимнастики необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников. Это включает в себя создание дифференцированных программ и предложений для разных уровней физической подготовки. Учитель должен уметь адаптировать задания в зависимости от физического состояния и уровня развития каждого ученика. Таким образом, школьники смогут тренироваться в удобном для них режиме и не будут чувствовать себя перегруженными или обделенными.

5. Применение различных методов обучения и привлечение интереса

Гимнастика может быть увлекательной, если подойти к ней творчески. Включение в занятия элементов игры, использование музыки для ритмических упражнений, проведение мини-соревнований и эстафет помогает сделать гимнастику более привлекательной для детей. Важно создавать условия для соревнования и командной работы, что позволит ученикам почувствовать себя частью коллектива и повысит интерес к занятиям. Многообразие методов и подходов сделает уроки более увлекательными и эффективными.

6. Уделение внимания безопасности

Важно организовывать занятия так, чтобы избежать травм. Для этого необходимо тщательно следить за состоянием оборудования, регулярно его проверять и обновлять. Также важно обучать учеников правильной технике выполнения упражнений, акцентируя внимание на безопасности. На уроках следует уделять особое внимание разогреву и растяжке, чтобы подготовить тело к нагрузкам и предотвратить травмы.

Гимнастика является ключевым элементом физической культуры в школьном образовательном процессе и оказывает значительное влияние на физическое развитие школьников. Проблемы, возникающие в процессе преподавания гимнастики, требуют комплексного подхода для их решения. Обновление материально-технической базы, повышение квалификации педагогов, использование индивидуализированного подхода и создание мотивирующей и безопасной среды для занятий — все это способствует улучшению качества



преподавания гимнастики и развитию школьников.

С применением этих мер можно значительно повысить эффективность уроков и заинтересованность

учащихся в занятиях гимнастикой, что будет способствовать их гармоничному физическому развитию и здоровью.

«МУРАВЕЙНИК» НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ



ТАЙГУНОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

учитель физической культуры КГУ «Основная
средняя школа № 14 отдела образования
акимата города Костаная» Управления
образования акимата Костанайской области

Аннотация

В данной статье описывается структура проведения нестандартного урока «Муравейник» для шестого класса. Также представлены схема проведения урока, построение и организация урока, работа учащихся по станциям, графическое изображение выполнения заданий на станциях, *которые помогут достичь поставленные задачи и цели урока.*

Ключевые слова: *двигательные действия, здоровый образ жизни, гибкость, двигательные навыки, сила, урок.*

Каким должен быть урок физической культуры? Об этом сегодня думают многие: дети, родители, представители власти... Они обсуждают этот вопрос со своих позиций, и их мысли далеко не всегда совпадают с мнением педагогов.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является:

1. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
2. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, умения активно включаться в коллективную деятельность;
3. Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
4. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

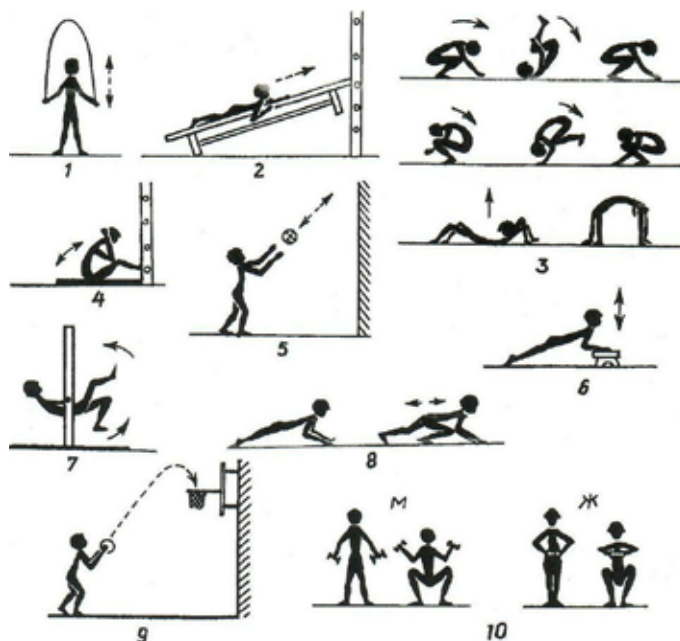
Предлагаю вариант нестандартного урока «Муравейник», предназначенный для учащихся шестого класса.

Задачи урока:

- 1-Развивать физические качества (силу, гибкость, быстроту, координацию движений).
- 2-Поддерживать и укреплять жизненно важные функции организма детей.
- 3-Воспитание сплочённости коллектива, уверенности в своих силах.

Вводная часть урока

Построение, приветствие, сообщение задач урока (1-2 мин). Чётко выполнять команды.



Строевые упражнения на месте, перестроение из одной шеренги в три. Обратить внимание на осанку.

Ходьба: на пятках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; высоко поднимая колени, руки к плечам (спина прямая, носки оттянуты); в полуприседе, руки на пояс (перекаты с пятки на носок); ускоренная ходьба (2 круга).

Бег равномерный, бег гладкий, бег правым боком приставными шагами, левым боком; спиной вперёд, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперёд (носки на себя), (2 – 3 круга). Дыхание не задерживать, спина прямая, смотреть вперёд.

Ходьба 1 круг на восстановление дыхания, по ходу движения берут мячи (девочки - по волейбольному мячу, мальчики – по баскетбольному мячу).

Перестроение из одной шеренги по три. ОРУ с мячом на месте (8-9 мин).

1-И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - вправо, 4 - влево;

2-И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - мяч вверх, 2 - мяч за голову, 3 - мяч вверх, 4 - и.п.

И.п. – о.с. мяч внизу. 1 – мяч вверх, правая нога назад на носок, 2 – И.п., 3 - мяч вверх, левая нога назад на носок, 4 – и.п.

4-И.п.- стойка ноги врозь, мяч у груди. 1 – наклон к левой ноге, 2 – и.п., 3 – наклон к правой ноге, 4 – и.п.

5-И.п. – о.с. мяч у груди. 1 – выпад левой ногой вперед, мяч вперед, 2 – и.п., 3 - выпад правой ногой вперед, мяч вперед, 4 – и.п.

6-То же самое, только выпады в сторону.

7-Передача мяча под ногами (восьмёрка).

8-Приседания с мячом.

9-Ходьба на месте. Перестроение в одну

шеренгу, восстановить дыхание, обратить внимание на осанку, по ходу положить мячи на место.

Основная часть урока

Объяснить учащимся порядок выполнения заданий на станциях. По команде учителя учащиеся подходят к гимнастической скамейке, где заранее разложены учебные карточки с заданиями на станциях.

Количество листов с заданиями на той или иной станции, соответствует количеству занимающихся. На другой скамейке находятся «именные» конверты для каждого школьника (на конверте, разукрашенном весёлыми картинками, написаны фамилия, имя учащегося). Ученик берёт первую карточку, идёт на станцию и выполняет задание. Затем он вкладывает листок с содержанием данного задания в свой конверт, берёт другую карточку и т.д. Необязательно выполнять задание по порядку номеров станций, можно идти на любую свободную станцию.

Станция № 1 (рис.1). Прыжки через скакалку с вращением вперёд (50 раз). Выполнять прыжки на носках. Дыхание не задерживать.

Станция № 2 (рис.2). Лазание по наклонной лестнице лёжа на животе, с помощью рук (5 раз). Держаться за края скамейки, ногами не помогать, спину держать прямо.

Станция № 3 (рис.3). Акробатика. И.П. – упор присев; кувырок вперёд, кувырок, «мост» (4 раза). Обратить внимание на плотность группировки. При выполнении кувырка вперёд центр массы тела перенести на руки, сгибая их, оттолкнуться ногами. Не подниматься на носки, смотреть на руки.

Станция № 4 (рис. 4). Упражнение на развитие мышц брюшного пресса. И.п. – согнутые в коленях ноги закреплены между 1 – й и 2 – й рейкой гимнастической стенки, руки за головой. Поднимание в сед и опускание туловища (15 раз). Колени согнуты под углом 45 градусов.

Станция № 5 (рис.5). Упражнение с волейбольным мячом. Верхняя передача в стенку. (20 раз). Следить за точностью передачи, правильно выходить под мяч, руки держать над головой.

Станция № 6 (рис.6). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз). Руки ставить на ширине плеч, пятки вместе.

Станция № 7 (рис.7). На низкой перекладине подъём переворотом махом одной, толчком другой (5 раз). Руки согнуты в локтях.

Станция № 8 (рис 8). «Разножка». Выпад правой, левой, вперёд в упоре лёжа (20 раз). Длинный выпад вперёд, руки на ширине плеч.

Станция № 9 (рис 9). Упражнения с баскетбольным мячом. Броски мяча в кольцо от груди с трёх точек. (По пять бросков с каждой точки).



Станция № 10 (рис. 10). Упражнения с гантелями: мальчики – приседание с двумя гантелями, ноги врозь; девочки – приседание с одной гантелей, ноги вместе. (15 раз). Спину держать прямо.

По команде учителя учащиеся убирают снаряды, строятся в одну шеренгу.

Заключительная часть.

Несколько учеников раскладывают на полу туристические коврики в виде круга. По сигналу учителя учащиеся ложатся на коврики. Под спокойную музыку дети отдыхают, восстанавливают дыхание (дыхание свободное, расслабить все мышцы туловища).



УЛУЧШЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

ВЯЖЕВИЧ АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ

учитель физической культуры КГУ
«Общеобразовательная школа № 4 отдела
образования города Костаная» Управления
образования Костанайской области

Аннотация

Статья представляет собой обзор упражнений для улучшения верхней подачи в волейболе. Описывается как создавался тренажер для самостоятельных тренировок.

Ключевые слова: волейбол, верхняя подача, тренажер, упражнения, тренировка.

Волейбол — это популярная командная игра во всем мире, в процессе которой две команды соревнуются и стремятся направить мяч на сторону соперника. Подача в волейболе — это единственный способ ввода мяча в игру. Также, чем лучше подача, тем сложнее команде соперников организовать хорошую атаку.

Ученицей школы Зинченко Елизаветой было проведено исследование по совершенствованию техники выполнения верхней подачи в волейболе. Целью данного исследования стало улучшение техники верхней подачи в волейболе, разработка тренажера для самостоятельных тренировок.

Были определены следующие задачи:

Изучить литературу и обучающие видео по совершенствованию верхней подачи;

Определить основные ошибки техники выполнения верхней подачи;

Определить наиболее подходящие физические упражнения для совершенствования техники верхней подачи в школе;

Взять комментарии и изучить советы тренеров по волейболу Костанайской области, применить некоторые упражнения на секции в школе;

Сравнить технику выполнения и результативность верхней подачи у контрольной группы учащихся до и после исследования;

Сделать тренажер для самостоятельного совершенствования техники верхней подачи.

В начале было принято решение определить ключевые ошибки и разработать меры для их устранения. В ходе анализа выявлены следующие недочёты при выполнении верхней подачи: неправильный подбор мяча, удар согнутой рукой, использование расслабленной кисти, выполнение удара кулаком или пальцами, а также неправильная постановка ног.





В литературных источниках найдены упражнения для улучшения техники верхней подачи: подброс мяча в определённую точку, подброс с имитацией подачи без удара, подача мяча в стену с изменением расстояния, подача в мишень с дистанции 3–12 метров, подача через сетку с расстояний 3, 5, 7 и 9 метров, а также подача в заданную зону.

Для подтверждения эффективности выбранных упражнений принято решение обратиться за мнением к учителям физической культуры и тренерам по волейболу. Им заданы по два вопроса с просьбой поделиться профессиональным опытом

Вопрос № 1: какой совет Вы дадите для того, чтобы улучшить верхнюю подачу?

Вопрос № 2: поделитесь упражнением для улучшения верхней подачи, которое Вы используете на своих тренировках?

Кожевников Юрий Валерьевич, тренер ДЮСШ Денисовского района:

- Мой совет очень простой и очень действенный, как можно больше выполняйте этот элемент на тренировках для его совершенствования. Что касается упражнения, одно из которых я использую на своих тренировках, это подача на точность, в определённую зону из разных позиций, в качестве мишени можно положить гимнастический мат или обруч в то место, куда нужно выполнить подачу.

Поклодин Андрей Владимирович, тренер ДЮСШ района Беимбета Майлина:

- Многократные повторения, конечно же с соблюдением правильной техники верхней подачи. Хорошее упражнение для обучения и совершенствования верхней подачи, которое очень хорошо подходит для начинающих волейболистов – это подача с небольшого расстояния от сетки, с постепенным отдалением от неё, если подача была успешна, нужно сделать один-два шага назад.

Шевцова Светлана Владимировна, тренер ДЮСШ города Костаная:

- Для улучшения верхней подачи необходимо выявить ошибки или недостатки, которые допускает ученик при выполнении подачи. Объяснить и наглядно показать правильную технику выполнения подачи. Так как в ответе на первый вопрос, я начала с ошибок, которые допускают ученики, то и упражнение будет направлено на их исправление: подброс мяча слишком низко или высоко, либо в сторону, что затрудняет попадание по мячу начинающему волейболисту. Подброс мяча тренируется многократным повторением без финального удара по мячу. Нужно следить, чтобы мяч опускался перед собой.

После проведения опроса и анализа полученных ответов подтверждена правильность выбора упражнений для совершенствования техники верхней подачи. Также из ответов можно заметить,

что хоть упражнения, которые тренера используют на своих тренировках разные, неизменным остается самый простой способ – это многократное повторение подачи!

Перед применением выбранных упражнений на тренировках, было решено создать контрольную группу для отслеживания результатов. Так как в школе мальчики и девочки занимаются на тренировках вместе, было выбрано по 5 человек, которые согласились принять участие в данном исследовании. Для того, чтобы отследить изменения, данные учащиеся выполнили 2 простых теста:

Выполнение 10 подач на результативность (главное, чтобы мяч попал в поле).

Выполнение 10 подач на точность (попасть в квадрат 3х3 метра в указанном месте).

После проведения тестов было замечено, что, несмотря на удовлетворительные результаты по результативности, точность подачи оставляла желать лучшего. В среднем результативность составляла 5–6 удачных подач из 10, тогда как точность — всего 2–3 попадания. По итогам обсуждения принято решение провести повторные тесты в конце учебного года, поскольку занятия проходят дважды в неделю и за короткий период сложно ожидать значительных изменений. Также было решено не использовать все упражнения на каждой тренировке, а чередовать их, выполняя по два упражнения за занятие.

Повторные тесты, проведённые через пять месяцев, показали, что как результативность, так и точность подачи улучшились у всех учащихся контрольной группы. Показатели результативности возросли до 7–8 из 10, а точность — до 4–5 попаданий. Эти данные подтверждают, что упражнения, выполняемые контрольной группой, способствовали улучшению технических навыков учащихся.

В ходе исследования было просмотрено множество видеоматериалов, посвящённых совершенствованию техники верхней подачи. В одном из видео продемонстрирован тренажёр, с помощью которого дети самостоятельно отрабатывали верхнюю подачу. Это вдохновило на создание собственного тренажёра для самостоятельных тренировок.

Работа началась с разработки крепления для удержания конструкции. В качестве держателя выбран обычный карабин, обладающий достаточной прочностью и удобством в использовании — его легко подвесить и снять при необходимости. Далее потребовалось разработать конструкцию для удержания мяча, чтобы он не улетал после удара. Первоначальные попытки использовать обычную верёвку и резиновую скалку оказались неэффективными из-за трудностей с регулировкой плотности крепления, что приводило к выпадению мяча.



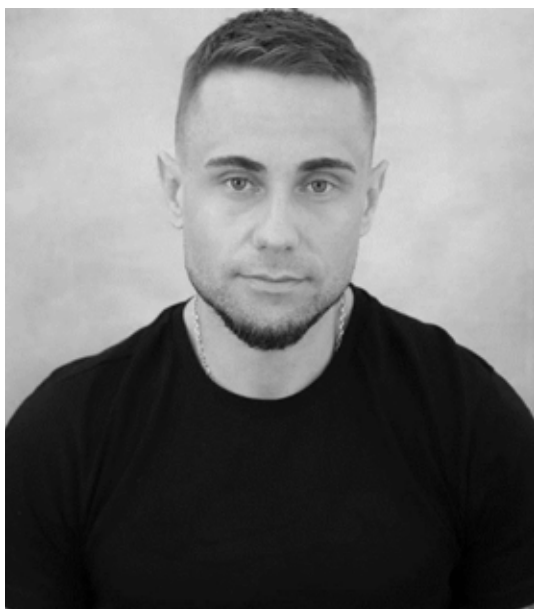
Решение возникло неожиданно: ремень от рюкзака оказался оптимальным вариантом. Он достаточно прочный и широкий, а также легко регулируется с помощью стандартного регулятора длины. Измерив диаметр волейбольного мяча, отрезана часть ремня соответствующей длины; вторая часть была немного длиннее для регулировки диаметра, а третья — самая длинная — использована в качестве соединителя между карабином и держателем мяча, а также для регулировки высоты.

Для окончательной сборки конструкции потребовалась помощь ателье, где мастеру подробно объяснены все детали и их назначение, заменили металлический регулятор на липучку для более удобной регулировки диаметра держателя.

После сборки тренажёр успешно испытан. Результаты превзошли ожидания: мяч крепко фиксировался и не выпадал после ударов, а регулировка высоты позволила адаптировать тренажёр для учащихся разного роста.

Проведённое исследование подтвердило, что систематический подход к обучению верхней подаче в волейболе, основанный на анализе ошибок, применении целевых упражнений и использовании специализированного оборудования, способствует значительному улучшению техники выполнения этого элемента. Результаты тестов показали положительную динамику как в результативности, так и в точности подачи, что доказывает эффективность разработанной программы тренировок.

Дополнительно созданный тренажёр для самостоятельных занятий стал важным элементом процесса обучения, позволив учащимся отрабатывать навыки вне основных тренировок. Его простая конструкция, удобство в использовании и возможность регулировки под различные параметры сделали тренажёр доступным и эффективным инструментом для развития технических навыков.



ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ: ВЗГЛЯД ЮНОГО КИНЕЗИОЛОГА

МИНТЯКОВ МАКСИМ ИВАНОВИЧ

учитель физической культуры КГУ
«Общеобразовательная школа имени
Ыбырая Алтынсарина отдела образования
Костанайского района» Управления
образования акимата Костанайской области

Футбол — это сложный вид спорта, требующий от игроков не только выдающихся технических навыков, но и превосходной физической формы, высокой координации, а также умения быстро принимать решения на поле. Традиционные тренировочные подходы зачастую не учитывают биомеханику движений и индивидуальные

особенности спортсменов, что может ограничивать их потенциал и повышать риск травм. В связи с этим, возрастает интерес к применению кинезиологии — науки о движении — в тренировочном процессе.

Учеником 7 класса было проведено исследование на изучение влияния кинезиологических принципов на эффективность тренировок юных



футболистов. Целью данного исследования стало определение влияния применения данных принципов на развитие физических, технических и тактических навыков, а также на снижение риска травматизма.

В исследовании приняли участие юные футболисты 12 - 16 лет КГУ «Общеобразовательная школа имени Ы.Алтынсарина отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области. Для проведения эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 - 15 человек в каждой, сопоставимые по уровню физической подготовки.

Для оценки прогресса участников использовались следующие методы тестирования:

Физическая подготовка: бег на 30 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, тест на гибкость (наклон вперед).

Техническая подготовка: ведение мяча на скорость (слалом между конусами), точность передач, удары по воротам на точность и силу, дриблинг (обводка конусов, обводка противника с изменением скорости и направления движения).

Тактическая подготовка: игровые упражнения (оценка принятия решений и взаимодействия с партнерами в игре на ограниченном участке поля), анализ ситуаций (решение тактических задач на основе видеозаписей и игровых ситуаций).



Частота травм: фиксирование всех случаев травм, их характера и тяжести в обеих группах в течение всего экспериментального периода.

В ходе исследования, участники контрольной группы тренировались по традиционной программе, а экспериментальная группа — по программе, разработанной на основе кинезиологических принципов.

В ходе работы над исследованием был проведен тщательный анализ литературы, посвященной кинезиологии и ее применению в футболе. В качестве основных источников были использованы:

“Biomechanics and Motor Control of Human Movement” (Martin John. Neumann) – для понимания биомеханики и управления движением человека;

“Sports Biomechanics” (Joseph. Hamill, Кэтлин.

Knudson) – для изучения биомеханики в спорте, в том числе в футболе;

“Soccer Fitness: The Complete Guide to Strength and Conditioning” (Martin. Davies) – как руководство по физической подготовке футболистов с учетом биомеханики.

Кроме того, был изучен ряд научных журналов, таких как «Journal of Strength and Conditioning Research», «International Journal of Sports Medicine», «Sports Biomechanics» и «American Journal of Sports Medicine», что позволило получить актуальную информацию о современных подходах и методах тренировок в футболе.

Тренировочные программы

Традиционная программа (контрольная группа)

Традиционная программа включала в себя упражнения на развитие общей физической подготовки: интервальный бег, кроссовый бег, прыжковые упражнения, силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания, работа с гантелями). Техническая подготовка включала в себя работу над ударами по мячу разными способами, ведением мяча, передачами, дриблингом. Тактическая подготовка включала в себя упражнения по взаимодействию в команде (игра «квадрат»), отработку тактических схем и решение ситуационных задач.



Кинезиологическая программа (экспериментальная группа)

В основе разработанной программы лежит биомеханический анализ движений футболистов, используемых при беге, прыжках, ударах и передачах. Наша цель — оптимизировать эти движения для достижения максимальной эффективности и минимизации риска травм. Тренировки акцентировались на активацию и укрепление тех мышечных групп, которые являются ключевыми для выполнения специфических футбольных действий.

Например, вместо стандартных приседаний, мы использовали приседания с акцентом на работу ягодичных мышц, необходимых для более мощного и точного удара по мячу. Упражнения на развитие координации выполнялись с учетом специфики



футбольных движений, например, бег с изменением направления с мячом в ногах.

Исследование проводилось в несколько этапов:

Подготовительный этап: Формирование групп, проведение исходного тестирования и разработка тренировочных программ.

Экспериментальный этап: Тренировки по разработанным программам в течение 12 недель, регулярный мониторинг и сбор данных.

Аналитический этап: Повторное тестирование, статистическая обработка полученных результатов и сравнение показателей в группах.

Заключительный этап: Формулировка выводов и представление результатов исследования.

Ожидалось, что результаты исследования продемонстрируют положительное влияние кинезиологических принципов на тренировочный процесс. Предполагалось, что группа, тренировавшаяся по кинезиологической программе, покажет более высокие результаты в физической, технической и тактической подготовке, а также меньший уровень травматизма по сравнению с контрольной группой.

В ходе исследования в экспериментальной группе не было зафиксировано ни одного случая травмы, в то время как в контрольной группе 3 игрока получили растяжение связок голеностопа.

По итогам эксперимента можно сделать следующие выводы, что кинезиологические принципы повышают эффективность тренировок: результаты исследования подтверждают, что применение кинезиологических принципов в

тренировках по футболу значительно повышает эффективность и улучшение всех ключевых показателей. Экспериментальная группа продемонстрировала значительное улучшение в физической, технической и тактической подготовке по сравнению с контрольной группой, а также зафиксировано снижение риска травм. В экспериментальной группе не было травм, что свидетельствует о том, что кинезиологические принципы помогают предотвратить травмы, укрепляя мышцы и оптимизируя движения.

Дальнейшие исследования позволят получить более глубокое понимание роли кинезиологии в развитии футбола и разработать более совершенные тренировочные программы.





ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: ГАРМОНИЯ ТЕЛА И РАЗУМА

ГУРСКАЯ СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

учитель физической культуры КГУ
«Общеобразовательная школа №17 отдела
образования города Костаная» Управления
образования акимата Костанайской области

Аннотация

В данной статье исследуется роль лёгкой атлетики как эффективного средства комплексного развития учащихся – физического и психоэмоционального. Анализ направлен на выявление преимуществ использования специфических упражнений, способствующих укреплению здоровья, развитию силы, выносливости, координации движений, а также воспитанию дисциплины и силы воли у школьников.

Ключевые слова

Легкая атлетика, скоростно-силовые способности, физическая активность, спортивное развитие, координация движений, сердечно-сосудистая система, выносливость, психическое здоровье.

Лёгкая атлетика — один из наиболее доступных и универсальных видов спорта, широко представленный в школьной программе физического воспитания. Её популярность обусловлена доступностью и разнообразием дисциплин, позволяющих проводить занятия в любое время года как на специально оборудованных площадках, так и на открытом воздухе.

Несмотря на очевидные преимущества лёгкой атлетики, её развитие в Казахстане, похоже, застыло на достижениях Ольги Рыпаковой. В чём причина? Исследование показало ряд серьёзных проблем: отсутствие должной поддержки юниоров, недостаток финансирования, дефицит специализированных стадионов, несовершенная система подготовки спортсменов и нехватка квалифицированных тренеров.

Однако, несмотря на эти системные недостатки, роль учителя физической культуры в популяризации лёгкой атлетики среди школьников остаётся ключевой. Учителя не только обучают технике вы-

полнения упражнений, но и мотивируют детей, помогая им раскрыть свой потенциал и добиться высоких результатов.

Занятия лёгкой атлетикой способствуют:

Физическому развитию и укреплению здоровья:

Укреплению сердечно-сосудистой системы;
Развитию координации и ловкости;
Формированию силы и выносливости;
Профилактике ожирения.

Психологическому и социальному развитию:

Воспитанию силы воли и дисциплины;
Снижению стресса;
Развитию командного духа и социализации.

Лёгкая атлетика — это базовый вид спорта, имеющий огромное значение в жизни людей всех возрастов. Он охватывает разнообразные дисциплины, от спринта до марафона, от прыжков до метаний, позволяя каждому найти свой путь в спорте.

Разные виды легкой атлетики разносторонне влияют на организм:

спринтерский бег - хорошо развивает быстроту,

метания — силу,

бег на длинные дистанции и спортивная ходьба — выносливость,

прыжки и метания — скоростно-силовые качества,

барьерный бег — гибкость,

прыжки с шестом и метание молота — координацию движений.

Во время бега, преодолевая силу земного притяжения, человек постоянно подпрыгивает и опускается. Это уникальное движение включает в резонанс кровотока в сосудах, активизируя



ранее незадействованные капилляры. Улучшенная микроциркуляция крови стимулирует работу органов внутренней секреции, что приводит к увеличению потока гормонов. Эти гормоны играют роль «дирижеров», координируя деятельность всех органов и систем организма, обеспечивая их гармоничную работу.

Физические нагрузки вызывают выброс эндорфинов, которые оказывают положительное влияние на настроение и снижают уровень стресса. Достижение поставленных целей в спорте укрепляет самооценку и повышает уверенность в себе. Занятия легкой атлетикой требуют дисциплины, самоорганизации и планирования, что положительно влияет на другие сферы жизни.

Многие дисциплины легкой атлетики требуют командной работы, что способствует развитию коммуникативных навыков и командного духа. Занятия спортом дают возможность познакомиться с новыми людьми и завести друзей.

Приобщение к легкой атлетике формирует у людей привычку к здоровому образу жизни, который включает в себя правильное питание, достаточный сон и регулярные физические нагрузки.

Легкая атлетика формирует такие качества, как терпение-долговременная устойчивость к неблагоприятным факторам. Настойчивость - стремление достичь желаемого «здесь и сейчас», несмотря на трудности. Упорство - систематическое проявление «силы воли» в стремлении достичь цели. Развивается двигательная, зрительная, слуховая и эмоциональная память.

Для подтверждения пользы легкой атлетики ученик 8 «В» класса Вельченко Иван провёл эксперимент среди одноклассников. В исследовании использовалась специально разработанная Иваном система упражнений (5–8 минут в начале каждого урока, после разминки), направленная на развитие физических качеств, необходимых для легкой атлетики. Эти упражнения, рассчитанные на проработку квадрицепсов, икроножных и камбаловидных мышц, большой и средней ягодичных мышц, сгибателей бедра, мышц живота и спины (как разгибателей позвоночника, так и других групп), а также дельтовидных мышц, занимали 12–20% времени урока в течение двух месяцев и были интегрированы в программу учебного занятия.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности:

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди:

а) Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте;



б) Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед.

2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног.

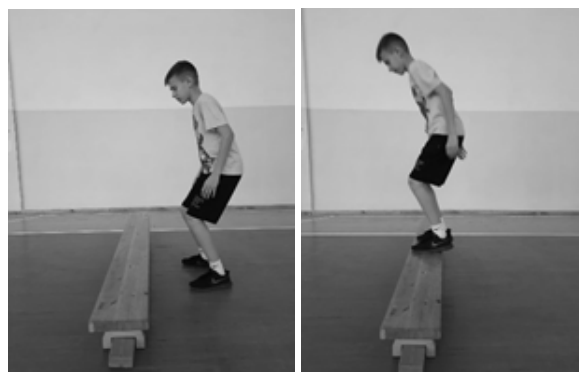
3. Широкая разножка со сменой ног.



4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.



5. «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку.





6. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке.

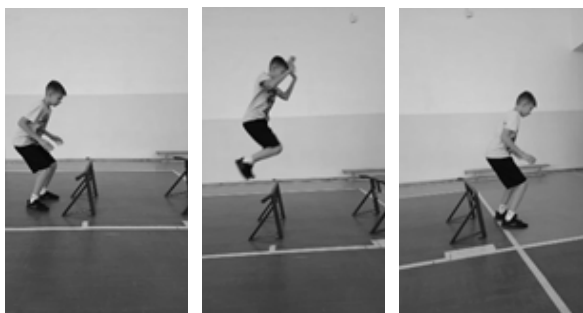
7. Упражнение «лягушка».



3. Приседания на одной ноге.



8. Прыжки через барьеры двумя ногами.



Упражнения с партнером:

1. Укрепление задней поверхности бедра.



2. Сгибание ноги с сопротивлением.



Для оценки скоростно-силовых качеств Иван использовал следующие тесты: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа на спине, челночный бег и бег на 30 метров с высокого старта. Кроме того, он организовал в классе соревнования по эстафетному и барьерному бегу, а также подготовил и распространил среди одноклассников сборник соревнований «Детская лёгкая атлетика». По результатам эксперимента все показатели испытуемых улучшились, что наглядно продемонстрировало гармонию тела и разума, присущую лёгкой атлетике. Более того, некоторые одноклассники, вдохновлённые результатами, заинтересовались этим видом спорта и записались в секцию лёгкой атлетики, где Иван занимается уже третий год.

Лёгкая атлетика — это не просто вид спорта, а мощный инструмент для развития человека на протяжении всей жизни. Начиная со школьного возраста, она способствует укреплению здоровья, физической подготовке, развитию таких важных качеств, как сила воли, дисциплина, целеустремлённость и уверенность в себе. Регулярные занятия лёгкой атлетикой улучшают коммуникативные навыки, способствуют социализации и формируют здоровый образ жизни. Вне зависимости от возраста, лёгкая атлетика дарит радость движения, укрепляет тело и дух, обеспечивая активное и полноценное существование.

И закончить свою статью хочу древнегреческим изречением:

«Хочешь быть здоровым — бегай!
Хочешь быть сильным — бегай!
Хочешь быть умным — бегай!»



СОВРЕМЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ БЕС АСЫК: РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**СУЛЕЙМЕНОВ АЗАМАТ
АДИЛЬБЕКОВИЧ**

учитель физической культуры КГУ
«Аулиекольская школа-гимназия имени
Султана Баймагамбетова отдела образования
Аулиекольского района» Управления
образования акимата Костанайской области

Түйінді сөздер: ойлау, өзін-өзі бақылау, қабылдау, стратегия.

Ключевые слова: мышление, самоконтроль, прием, стратегия.

Бес асык — это не только традиционная казахская игра, но и важный элемент культурного наследия, который сохраняет свою актуальность и в XXI веке.

В последние годы бес асык находит всё более широкое применение в образовательных учреждениях, особенно среди школьников. Игровой процесс сочетает в себе элементы физической активности, командного взаимодействия и культурного воспитания, что делает эту игру важным инструментом в развитии детей школьного возраста.

Бес асык (что в переводе с казахского означает «пять костяшек») представляет собой игру с использованием косточек животных, которые перебрасываются игроками с целью выполнения определённых заданий. Игра имеет глубокие исторические корни и широко практиковалась в казахских степях как среди детей, так и среди взрослых. В современном обществе она не утратила своей значимости и продолжает использоваться в образовательных, спортивных и культурных учреждениях, становясь эффективным инструментом для воспитания и развития подрастающего поколения.

Одним из важнейших аспектов бес асык является его влияние на физическое развитие школьников. Игра требует ловкости, координации, точности движений и скорости реакции. Во время игры дети развивают мелкую моторику, что положительно сказывается на общем физическом развитии. Перебрасывание костяшек требует точных движений пальцев, что способствует улучшению координации рук и глаз, а также формированию

пространственного восприятия. Кроме того, в процессе игры дети учат себя правильно ориентироваться в пространстве, контролировать силы и выполнять сложные физические задания, что является важным аспектом для развития физической активности в школьном возрасте.

Бес асык не только тренирует физические способности, но и развивает внимание, концентрацию и стратегическое мышление. Игроки должны не только точно перебрасывать костяшки, но и учитывать различные игровые факторы, такие как угол броска и сила удара. Это помогает детям развивать аналитические способности, улучшать внимание к деталям и учиться планировать свои действия, что полезно в учебной деятельности.

Важно отметить, что игра требует от участников концентрации на нескольких аспектах одновременно, что развивает когнитивные функции и повышает уровень самоконтроля.

Перечислю основные этапы игры:

бірлік (первый);
екілік (второй);
үштік (третий);
төрттік (четвертый);
жалақ (три запятые);
алақан (ладошка);
төрт бұрұш (квадрат);
алмастыру (замена);
үндемес (тихий);
сарт сұрт (2 звука);
қаршу (ловим сверху);
нәби (варотики);
ұпай саны (набор очков).

В игровом процессе дети учат себя не только физически активным действиям, но и мыслить логически и стратегически.

В бес асык могут играть как индивидуально,



так и командами. В командных играх дети учат себя работать в группе, принимать коллективные решения и поддерживать друг друга. На примере такие соревнования как школьная лига. Это способствует формированию чувства ответственности, взаимопомощи и сотрудничества — важнейших качеств, которые будут полезны в будущем как в школьной жизни, так и в жизни взрослой.

Помимо физического и психоэмоционального развития, бес асык играет значимую роль в воспитании чувства национальной гордости и связи с историческими корнями. Игра является важной частью казахской культуры и помогает детям узнать больше о своей истории, традициях и обычаях. Включение бес асык в школьные программы способствует передаче культурных ценностей, развитию уважения к родному языку и традициям, а также укрепляет национальную идентичность. Это особенно важно в контексте глобализации, когда дети могут утратить интерес к своей культуре и традициям. Вовлекая школьников в такие игры, как бес асык, мы учителя и тренера помогаем им понять и ценить свою уникальную культурную наследственность, что способствует воспитанию патриотизма и любви к родной земле. Современные технологии и подходы в образовании открывают новые возможности для использования бес асык в школьном процессе.

Как учитель провожу тренировочные занятия и уроки физической культуры в разделе «Казахские национальные и интеллектуальные виды спорта», на которых дети учат не только основные правила игры, но и её историю, разнообразные техники и виды бросков. Тренировочные занятия проводятся 3 раза

в неделю по 1,5 – 2 часа, что дает в свою очередь отличные результаты.

Наша школа 2 года подряд становится чемпионом районной школьной лиги, а затем и в составе сборной Аулиекольского района - призёром областной школьной лиги.

Батт Анна, Зеленко Элина, Кытманова Анелия занимаются в секции уже два года. За это время ребята не однократно становились победителями и призерами различных турниров и соревнований. Занятия посещают более 15 ребят. Такие ребята как Григорьева Анастасия, Трапилова Екатерина, Балгабай Инжу, Шрейдер Дарья и другие посещают тренировочные занятия и мечтают взойти на чемпионский пьедестал как их старшие товарищи. Кроме того, бес асык играют ребята на школьных больших переменах, спортивных праздниках и культурных мероприятий. Это способствует укреплению школьного коллектива и вовлечению детей в разнообразные формы досуга. Современное значение бес асык в контексте воспитания детей школьного возраста выходит за рамки простого развлечения. Эта игра служит важным инструментом для развития физических, интеллектуальных и социальных навыков у детей.

Бес асык помогает школьникам развивать внимание, координацию, стратегическое мышление, а также учит работать в команде и понимать ценность национального наследия. Включение этой игры в образовательный процесс способствует не только физическому развитию, но и культурному воспитанию, что делает бес асык актуальным и ценным элементом в жизни школьников.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Ключевые слова: подвижные игры, физическое и социальное развитие, дополнительное образование, формирования здорового организма подрастающего поколения.

Уже несколько лет осуществляется работа в системе дополнительного образования города. Роль подвижных игр в развитии детей хорошо известна, поскольку они способствуют не только улучшению физического здоровья, но и развитию социальных и психологических навыков. Они занимают важное место в жизни **подрастающего поколения** особенно в контексте дополнительного образования. Это не

просто форма развлечения, но и важный элемент физического и социального развития. Подвижные игры способствуют развитию координации движений, укреплению здоровья, формированию командного духа, а также помогают нашим воспитанникам научиться взаимодействовать друг с другом. В системе дополнительного образования подвижные игры могут быть использованы для разнообразных целей. Подвижные игры применяются нами не только в спортивных соревнованиях, эстафетах и конкурсах, но и во многих досуговых мероприятиях, независимо от места и времени года.

**КОКИН ТАЛГАТ САБЫРЖАНОВИЧ**

педагог дополнительного образования КГУ
«Детский дворовый клуб отдела
образования города Костаная»
Управления образования акимата
Костанайской области

**САФИНА ЛАРИСА ВЛАДИСЛАВОВНА**

педагог дополнительного образования КГУ
«Детский дворовый клуб отдела
образования города Костаная»
Управления образования акимата
Костанайской области

Аннотация

В статье обосновывается роль подвижных игр в развитии детей, которые занимают важное место в жизни **подростающего поколения**, особенно в контексте дополнительного образования. Описаны некоторые игры, которые применяются нами в работе в детских дворовых клубах, которые помогают воспитанникам не только развивать физические качества, улучшать физическое здоровье, развивать важные социальные и психологические навыки, но и расширять кругозор, знакомясь с новыми видами спорта и активностей.

Значение подвижных игр для развития подрастающего поколения

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию: **физическому (развитию двигательных навыков, формированию здоровых привычек, предотвращению заболеваний), социальному (командная работа, развитие уверенности в себе, развитие лидерских качеств), эмоциональному (снижение стресса и напряжения, умение соблюдать правила, эмоциональное раскрепощение), развитию когнитивных навыков (развитие внимания и реакции, логического мышления, памяти)**. В процессе игр наши воспитанники дворовых клубов развивают координацию, ловкость, силу, выносливость, а также навыки на развитие моторики. Они помогают управлять своим телом, развивать гибкость, учат работать в команде,

принимать победы и поражения, помогают ребятам выразить эмоции через активную деятельность. Этот вид игр требует сосредоточенности, внимания и скорости принятия решений - все эти аспекты крайне важны для формирования здорового организма подрастающего поколения.

Роль подвижных игр в системе дополнительного образования

В рамках дополнительного образования подвижные игры помогают воспитанников не только развивать физические качества, но и расширять кругозор, знакомясь с новыми видами спорта и активностей. Вносим подвижные игры в календарно-тематическое планирование, образовательные программы, методические пособия, разработки досуговых и спортивных мероприятий. Например, спортивные инструкторы - в **спортивные секции**,



как форма тренировки для развития определённых навыков (например, игры с мячом, скакалкой, обручем, кеглями и т.д.). В **образовательные кружки** - для развития общей физической подготовки, где воспитанники могут играть в подвижные игры для укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни. А педагоги-организаторы интегрируют подвижные игры в **досуговые программы**. В летних период в детских дворовых клубах подвижные игры становятся неотъемлемой частью досуга детей, где они могут проявить себя в условиях игры, развивая лидерские качества и способности к общению. Особенно тогда, когда наши воспитанники принимают участие в туристических походах, слетах - этот вид игр становится более значимым. А чтобы новый материал, данный детям на занятиях, мероприятиях, усваивался и воспринимался как можно лучше, более целостно и естественно, как умом, так и телом, используем в своей работе нейрозарядку, некую «гимнастику для мозга». Эти комплексы упражнений способствуют развитию психофизических функций. Нашим воспитанникам очень нравятся такие упражнения. Примеров подвижных игр можно привести массу, например: игра «Космонавты» «Совушка» «Кто подходил?», «Белые медведи», «Удочка», «Удочка с выбыванием», «Орамал», «Сакина», «Ақ сүйек», «Охотники и утки», «Успей взять кеглю» «Точный удар», «Кошки и мышки» и т.д. Различного вида **эстафеты** - соревновательные игры, в которых дети выполняют различные задания на скорость и ловкость. Эстафеты могут включать бег, прыжки, перенос различных предметов, что способствует развитию физических качеств, реакции и внимания, координации. Ну и один из главных критериев — это доступность и универсальность. Поскольку подвижные игры не требуют сложного оборудования, поэтому их можем проводить в любом месте – на улице на спортплощадке, в спортзале школы, в школьном дворе, и даже в своих детских дворовых клубах.

Игра «Удочка с выбыванием»

Подготовка. Для игры нам потребуется веревочка (скакалка) для прыжков с мешочком на конце, в котором лежит песок или горох. Все играющие становятся в круг, а водящий (до конца игры не меняется) со скакалкой руках - в середине круга.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревочку(скакалку) с мешочком так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков.

Участники игры внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек около их ног. Задевший мешочек или веревку выбывает. Выигрывает тот, кто остался последним. Водящим лучше быть педагогу или

самому выносливому игроку.

Правила. Пойманным считается тот, чьей ноги коснется веревка или мешочек не выше щиколотки.

Игра «Успей взять кеглю»

Описание игры. Выстраиваем воспитанников в две шеренги и становим лицом друг к другу. Расстояние между ними составляет 10 метров. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Педагог называет, какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, а противник старается поймать его или дотронуться. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи пойманным, его команда получает два очка, а если его поймали — одно очко. Затем педагог называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игра «Сакина»

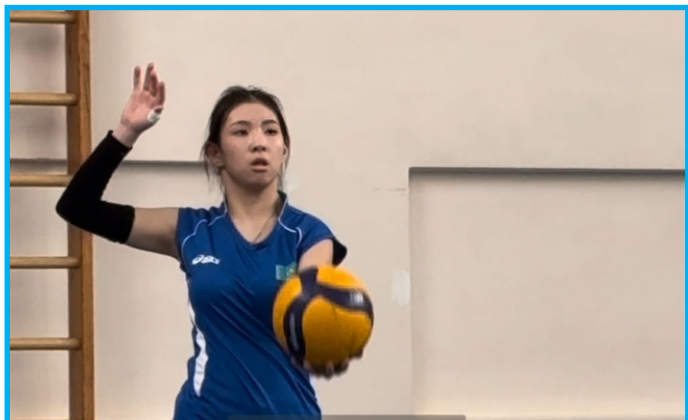
Подготовка. Воспитанники стоят широким кругом, складывают ладони вместе и вытягивают руки перед собой.

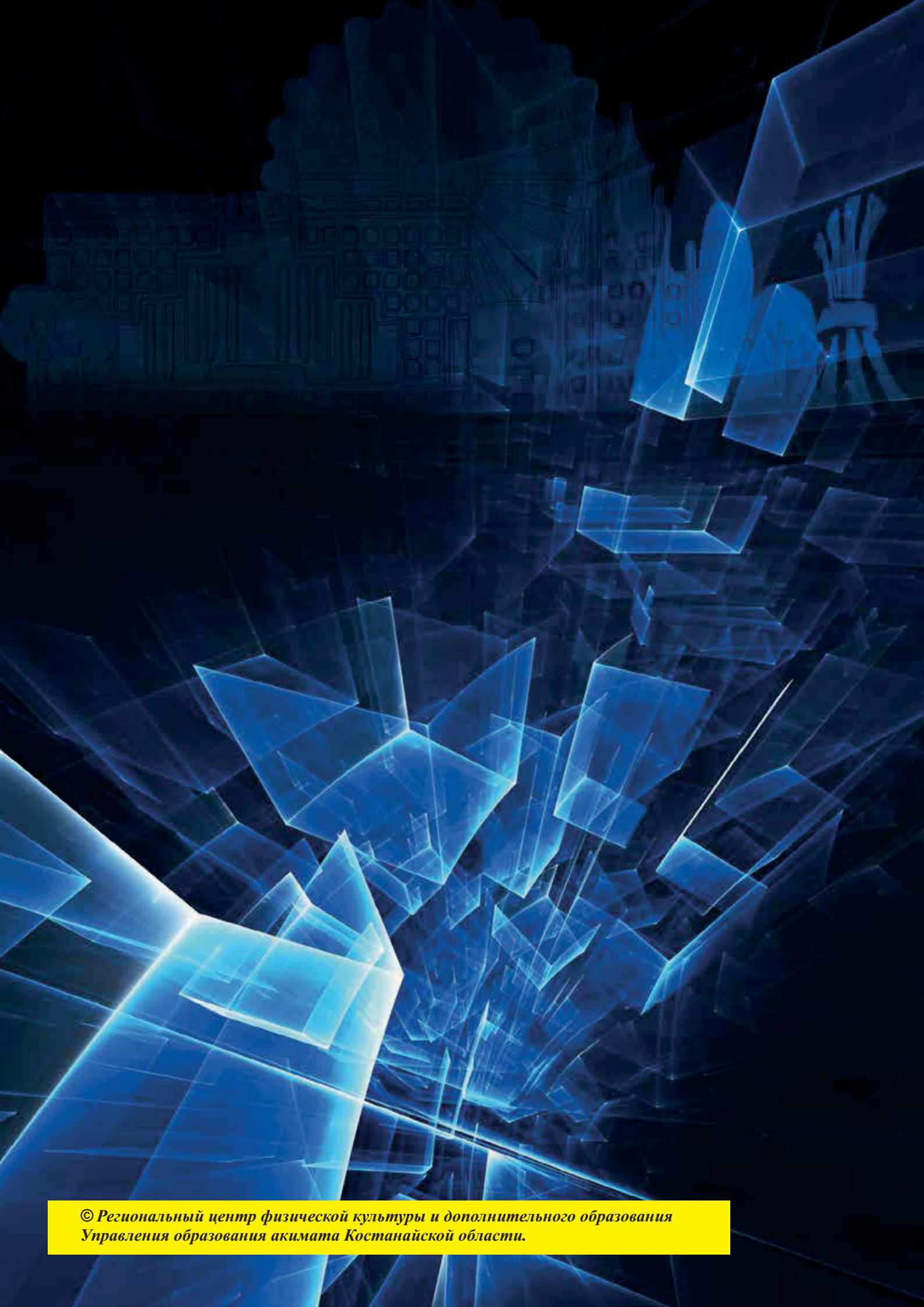
Описание игры. Водящий (он в центре круга) с «колечком» обходит игроков, делая вид, что опускает кольцо в ладонь (вместо настоящего колечка можно использовать любой мелкий предмет, монетку, пуговицу). Водящий обходит круг оставляя «кольцо» у кого-нибудь в ладонях, но ни водящий, ни тот, кому оставлено «кольцо», не должны ничем выдать себя. Когда водящий обойдет круг, по его команде игрок с «колечком» пытается бежать к центру круга.

Правила. 1. По условиям игры каждый игрок в ответе за своего соседа слева и задерживает его, не давая убежать.

2. Однако, если обладателю «кольца» удастся беспрепятственно достичь центра круга, то его соседу быть водящим.

Подвижные игры, как вид досуговой деятельности **дают ребенку самое главное – возможность развиваться: двигаться, бегать, прыгать, обучаться, познавать, постигать в игровой форме. Каждый день наших воспитанников наполнен интересными досуговыми, спортивными мероприятиями и занятиями, которые пробуждают интерес к окружающему миру, желанию побольше узнать и проанализировать постигнутое на которое не хватило времени в школьные будни.**





© Региональный центр физической культуры и дополнительного образования
Управления образования акимата Костанайской области.