ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ӨҢІРЛІК ОРТАЛЫҒЫ

№ 2 (53) 2026 ЖЫЛҒЫ 30 МАУСЫМ

Өзекті - Актуально

«ПОБЕДА» КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ: ФОРМУЛА УСПЕХА СЕЛЬСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Бет Стр. 4

Қызықты - Интересно

ИНТЕГРАЦИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС: ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ И УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «ДИФКИС»

Бет Стр. 17

Әдістеме - Методика

АСЫҚ – ҚАЗАҚ РУХЫНЫҢ ОЙЫН АРҚЫЛЫ КӨРІНІСІ

Бет Стр. 21

100 жылы ойында - 100 лет в игре

МИХАИЛ ДЗЕНЗУРА: «МЫ СТРОИЛИ НЕ ПРОСТО ЗАЛЫ, МЫ СОЗДАВАЛИ ШКОЛУ»

Бет Стр. 25



ISSN 2310-693X

9 772310 693142 02

Қостанай облысындағы дене шынықтыру

ДТжәнеҚББӨО оқиғалар күнтізбесі 2026 жылғы 01 сәуір - 30 маусым
Календарь событий РЦФКиДО 01 апреля – 30 июня 2026 года



СПОРТ БӨЛІМІ / ОТДЕЛ СПОРТА

1.04 - 2.04.2026	ВОЛЕЙБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (7-8 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (7-8 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)
4.04 - 6.04.2026	ВОЛЕЙБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҰЛДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ)
8.04 - 10.04.2026	ГАНДБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (7-8 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ГАНДБОЛУ (7-8 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)
12.04 - 14.04.2026	ВОЛЕЙБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)
16.04 - 19.04.2026	ОБЛЫСТЫҚ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЖАЗҒЫ ГИМНАЗИЯСЫ БАҒДАРЛАМАСЫНДАҒЫ ЖАЗҒЫ ПРЕЗИДЕНТТІК КӨПСАЙЫС / ЛЕТНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ ГИМНАЗИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
21.04 - 23.04.2026	ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (7-8 СЫНЫПТАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (7-8 КЛАССЫ)
25.04 - 27.04.2026	ФУТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (7-8 СЫНЫПТАР, ҰЛДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТБОЛУ (7-8 КЛАССЫ, ЮНОШИ)
29.04 - 1.05.2026	ФУТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (7-8 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТБОЛУ (7-8 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)
4.05 - 6.05.2026	АСЫҚ АТУ ЖӘНЕ БЕС АСЫҚТАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО АСЫК АТУ И БЕС АСЫК (5-6 КЛАССЫ)
12.05 - 14.05.2026	БАСКЕТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҰЛДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ)
16.05 - 18.05.2026	БАСКЕТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)
25.05 - 27.05.2026	ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚТАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ТОГЫЗКУМАЛАКУ (5-6 КЛАССЫ)
29.05 - 31.05.2026	ГАНДБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР / ҰЛДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ГАНДБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ/ЮНОШИ)
2.06 - 4.06.2026	ФУТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҰЛДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ЮНОШИ)
6.06 - 8.06.2026	ФУТБОЛДАН ҰЛТТЫҚ МЕКТЕП ЛИГАСЫ (5-6 СЫНЫПТАР, ҚЫЗДАР) / НАЦИОНАЛЬНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТБОЛУ (5-6 КЛАССЫ, ДЕВУШКИ)

ТУРИЗМ БӨЛІМІ / ОТДЕЛ ТУРИЗМА

14.04 - 17.04.2026	АҚЫН, ҚАЗАҚ КСР ХАЛЫҚ ЖАЗУШЫСЫ МӘРИЯМ ХАКІМЖАНОВАНЫҢ ТУҒАНЫНА 120 ЖЫЛ ТОЛУЫНА АРНАЛҒАН ЖАСАНДЫ РЕЛЬЕФТЕГІ ТУРИСТІК КӨПСАЙЫСТАН ОБЛЫСТЫҚ ЖАРЫСТАР / ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ, ПОСВЯЩЁННЫЕ 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ПОЭТЕССЫ, НАРОДНОГО ПИСАТЕЛЯ КАЗАХСКОЙ ССР МАРИЯМ ХАКИМЖАНОВОЙ
20.05 - 22.05.2026	АҚЫН, ҚАЗАҚ КСР ХАЛЫҚ ЖАЗУШЫСЫ МӘРИЯМ ХАКІМЖАНОВАНЫҢ ТУҒАНЫНА 120 ЖЫЛ ТОЛУЫНА АРНАЛҒАН ОҚУШЫЛАРДЫҢ ОБЛЫСТЫҚ ЖАЗҒЫ ГИМНАЗИЯСЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫНДА ТУРИСТІК КӨПСАЙЫСТАН ОБЛЫСТЫҚ ЖАРЫСТАР / ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ, В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ ГИМНАЗИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ, ПОСВЯЩЁННОЙ 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ПОЭТЕССЫ, НАРОДНОГО ПИСАТЕЛЯ КАЗАХСКОЙ ССР МАРИЯМ ХАКИМЖАНОВОЙ
22.06 - 26.06.2026	СПОРТТЫҚ ТУРИЗМНЕН ҚАЗАҚСТАН ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ XIII ЖАЗҒЫ ГИМНАЗИЯСЫ / XIII ЛЕТНЯЯ ГИМНАЗИАДА ШКОЛЬНИКОВ КАЗАХСТАНА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

ӘДІСТЕМЕЛІК БӨЛІМ / МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

7.04 - 10.04.2026	«ҮЗДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІ» ОБЛЫСТЫҚ БАЙҚАУЫ / ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
13.05.2026	«ДИФКИС» ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ БОЙЫНША ОҚУШЫЛАРДЫҢ БАЛАЛАРДЫ ЗЕРТТЕУ ЖҰМЫСТАРЫНЫҢ ОБЛЫСТЫҚ БАЙҚАУЫ / ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ДИФКИС»

ӨҢІРЛІК ҒЫЛЫМИ - ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛДЫҢ РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕСІНІҢ ҚҰРАМЫ / СОСТАВ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА РЕГИОНАЛЬНОГО НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА

Редакциялық кеңестің төрағасы / Председатель редакционного совета	**Бимурзин Куаныш Уахитович,** Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ директоры / директор КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области
Редакциялық кеңестің мүшелері / Члены редакционного совета	**Сивохин Иван Павлович,** А. Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ аға ғылыми қызметкері, педагогика ғылымдарының докторы, Алматы қаласы Қазақ спорты және туризм академиясының докторлық диссертацияларды қорғау жөніндегі Оқу кеңесінің мүшесі / Старший научный сотрудник КРУ им. А. Байтурсынұлы, доктор педагогических наук, член Ученного совета по защите докторских диссертаций Казахской академии спорта и туризма г. Алматы
	Сафаргалиева Гульфия Надимовна, А. Байтұрсынұлы атындағы дене шынықтыру және спорт теориясы мен практикасы кафедрасының меңгерушісі / заведующая кафедрой теории и практики физической культуры и спорта КРУ им. А. Байтурсынұлы
	Огиенко Надежда Анатольевна, А. Байтұрсынұлы атындағы ҚӨУ аға оқытушысы, педагогика ғылымдарының кандидаты, «Туризм», «Дене шынықтыру және спорт», «Бастапқы әскери дайындық және дене шынықтыру» білім беру бағдарламаларын әзірлеуші / старший преподаватель КРУ им. А. Байтурсынұлы, кандидат педагогических наук, разработчик образовательных программ «Туризм», «Физическая культура и спорт», «Начальная военная подготовка и физическая культура»
	Султанова Галия Еркеновна, Қостанай жоғары педагогикалық колледжінің педагогы, «Үздік педагог – 2024» Республикалық байқауының жеңімпазы / педагог Костанайского высшего педагогического колледжа, победитель Республиканского конкурса «Лучший педагог - 2024»
	Миничкин Роман Иванович, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының Қостанай қаласы білім бөлімінің № 8 жалпы білім беретін мектебінің дене шынықтыру мұғалімі, педагог шебер / учитель физической культуры Общеобразовательной школы № 8 отдела образования города Костаная Управления образования акимата Костанайской области, педагог мастер
	Жуатов Сапар Куанышевич, Мендіқара ауданы білім бөлімінің әдістемелік кабинетінің дене шынықтыру әдіскері / методист физическ культуры методического кабинета отдела образования Мендыкаринск ой района ого
Бас редактор / Главный редактор	**Рябченкова Наталья Дарябаевна,** Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ директор орынбасары / заместитель директора КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области
Жауапты хатшы / Ответственный секретарь	**Варакина Татьяна Валерьевна,** Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің басшысы / руководитель методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области
Техникалық редакторлар / Технические редакторы	**Эсова Асель Серыковна,** Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің әдіскері / методист КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области
	Бекжанова Елена Николаевна, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ әдістемелік бөлімінің әдіскері / методист КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

Осы нөмірде / В этом номере

Өзекті - Актуально

4 **«ПОБЕДА» КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ: ФОРМУЛА УСПЕХА СЕЛЬСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ**
Науменко Артем Сергеевич

6 **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА В 9-11 КЛАССАХ**
Кирьянов Александр Александрович

Қызықты - Интересно

9 **МУЗЫКА В ДВИЖЕНИИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К МОТИВАЦИИ И РАЗВИТИЮ УЧАЩИХСЯ В ГИМНАЗИИ С МУЗЫКАЛЬНЫМ УКЛОНОМ**
Байтурсунов Дархан Сапарович

12 **ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕГРУЗОК У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**
Жикеев Дулат Римжанович

17 **ИНТЕГРАЦИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС: ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ И УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «ДИФКИС»**
Андреева Светлана Николаевна

Әдістеме - Методика

21 **АСЫҚ – ҚАЗАҚ РУХЫНЫҢ ОЙЫН АРҚЫЛЫ КӨРІНІСІ**
Зарипова Ирина Гаптулгазизовна

23 **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 13–15 ЛЕТ**
Муканова Улжан Нурлановна

100 жыл ойында - 100 лет в игре

25 **МИХАИЛ ДЗЕНЗУРА: «МЫ СТРОИЛИ НЕ ПРОСТО ЗАЛЫ, МЫ СОЗДАВАЛИ ШКОЛУ»**

ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігі берген 01.10.2013 ж. № 13909-Ж.,
ТІРКЕУ КУӘЛІГІ
РЕГИСТРАЦИОННОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО
№ 13909-Ж, выдано Министерством культуры и информации РК 01.10.2013

МЕНШІК ИЕСІ
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесі және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ
СОБСТВЕННИК
КГУ «Региональный центр физической культуры и дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

БАСПА
«ЮгСнабСервис». Индексі 160000, Шымкент қ, Сайрам ш/а., 27
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ЮгСнабСервис». Индекс160000, г. Шымкент, мкр. Сайрам, 27



«ПОБЕДА» КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ: ФОРМУЛА УСПЕХА СЕЛЬСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Науменко Артем Сергеевич,
учитель физической культуры КГУ «Урицкая школа-лицей отдела образования Сарыкольского района» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада саналы трансформацияның, тәртіптің және ата-ананың қолдауының арқасында республикалық деңгейде жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізген ауылдық ауданнан келген команданың жолы туралы баяндалады. Автор таланттарды іздеу, қиындықтарды еңсеру стратегияларымен, сондай-ақ командалық рух пен отбасылық қолдаудың маңыздылығымен бөліседі. Бұл мақала ұлттық жарыстардағы жеңістер мен өз күшіне деген сенімділік туралы, жаттықтырушының табандылығымен және дұрыс көзқарасымен тіпті ауыл командасы да үздіктермен бәсекеге түсіп, шыңға жете алатындығы туралы.

Түйінді сөздер: ауыл командасы, спорт пәні, волейбол, командалық рух, спорттық жеңістер, табыс формуласы.

Аннотация

В статье рассказывается о пути команды из сельского района, которая благодаря осознанной трансформации, дисциплине и поддержке родителей достигла высоких спортивных результатов на республиканском уровне. Автор делится стратегиями поиска талантов, преодоления трудностей, а также важностью командного духа и семейной поддержки. Эта статья о победах в национальных соревнованиях и вере в свои силы, о том, что с упорством и правильным подходом тренера даже сельская команда может конкурировать с лучшими и достигать вершины.

Ключевые слова: сельская команда, спортивная дисциплина, волейбол, командный дух, спортивные победы, формула успеха.

Abstract

The article describes the path of a team from a rural area, which, thanks to conscious transformation, discipline and parental support, has achieved high sports results at the republican level. The author shares strategies for finding talent, overcoming difficulties, and the importance of team spirit and family support. This article is about winning national competitions and believing in yourself, that with perseverance and the right approach of a coach, even a rural team can compete with the best and reach the top.

Keywords: rural team, sports discipline, volleyball, team spirit, sports victories, formula for success.

Точка отсчета: Выход из зоны комфорта

К созданию команды я подошел с десятилетним стажем работы. За плечами были районные титулы, но на областном уровне мы раз за разом терпели неудачи. В какой-то момент пришло четкое осознание: либо мы остаемся «первыми на селе», либо мы бросаем вызов системе и входим в конкурентную среду области. Я выбрал второй путь — путь осознанной трансформации.

Старт пришелся на сложнейший период пандемии. Это был не «отбор», а скорее «набор» вопреки обстоятельствам. В зал, работающий в режиме ограничений, зашли абсолютно разные дети. Но именно этот дефицит условий стал решающим фактором. Мне удалось убедить родителей: у нас не просто спортивная секция, у нас — общая цель. Без их веры в то, что «придется пахать», никакой «Победы» бы не случилось.

Имя, которое обязывает: Почему «Победа»?

Часто говорят: «Как корабль назовешь, так он и поплывет». Когда мы только формировали костяк коллектива, вопрос о названии стоял остро. Для нас выбор







слова «Победа» не был проявлением гордыни. В то неопределенное время нам нужно было слово-магнит.

Мы решили, что «Победа» — это прежде всего триумф над самим собой и над стереотипом, что в сельском районе невозможно создать команду республиканского уровня. Каждый раз, надевая форму с этим названием, ребенок понимает: он не имеет права опустить руки. Это имя обязывает к жесткой дисциплине и ответственности перед селом. Мы учим детей: главная победа случается сначала внутри игрока, в его воле, а уже потом — на площадке.

Стратегия поиска и методика роста

Настоящий тренер должен обладать чутьем скаута. Когда после успеха в 5-м классе полсостава перешло в старшее звено, мне пришлось за 8 месяцев собрать новую «машину». Я искал таланты везде. Свою «звездочку» приметил на уроке у коллег: девочка занималась борьбой, но её антропометрия и взрывная сила были феноменальны.

Затем последовал жесткий июньский отбор. Из 20 претендентов в команду попали лишь двое. В июле, пока все отдыхали, мы жили в спортзале. Мы сознательно зашли в чемпионат области против старших команд. Мы проигрывали много, но я повторял девчонкам: «Побед без поражений не бывает. Каждое поражение — это бесплатный методический урок».

Через тернии к звездам: География триумфа

Наш путь сегодня — это карта достижений: Костанай, Рудный, Лисаковск, Астана, Алматы, Семей.

- 2025 год, Астана: В полуфинале против школы из Актобе мы отдали первую партию. Но сработал тот самый «сарыкольский характер». Итог — серебро Республики.

- Турнир «Ауыл спорт»: 1-е место в области и бронза в Алматы.

- Национальная лига 2026: Золото в Рудном и путевка на республиканский этап в Кызылорду.

Высшее достижение: на сегодняшний день две мои воспитанницы являются чемпионками Республики Казахстан в составе сборной Костанайской области. Этот значимый титул был завоеван ими в августе 2025 года на чемпионате в г. Мангыстау. Данный результат стал возможен благодаря системному использованию плиометрики и бесконечным часам отработки техники.

Наш главный финал: Кызылорда 2026! Мы ехали туда, зная, что за спиной — месяцы изнурительного труда, а впереди — лучшие команды страны. Но наши девчонки совершили настоящий подвиг, вырвав 1-е место в Школьной Национальной лиге по волейболу среди девушек 7–8 классов!

В этот исторический момент, когда финальный мяч коснулся площадки соперниц, мы доказали абсолютно всё и всем! Мы доказали, что девчонки из маленького сельского района могут диктовать свои правила на республиканском паркете. Доказали, что статус «сельской команды» — это не ограничение, а знак качества, синоним характера, воли и спортивной злости. Мы заставили всю страну уважать сарыкольский волейбол и показали: когда ты горишь своим делом, для тебя нет ничего невозможного!

Философия «Второй семьи»

Держать марку тяжело. За кубками стоят конфликты, слезы и колоссальные затраты времени. Команда — это вторая семья, где тренер проживает каждую секунду вместе с детьми. Важную роль в этом процессе играет и личная поддержка тренера. В моем случае — это моя супруга, которая разделяет все сложности профессионального пути.

Я убежден: в сельской школе можно и нужно растить чемпионов. И поездка в Кызылорду стала тому главным доказательством. «Победа» — это не просто надпись на наших футболках, это наш образ жизни, наш характер и наш личный антоним к слову «невозможное». Мы вернулись оттуда не просто с золотыми медалями, а с железобетонной уверенностью в том, что работает наша формула успеха, для которой необходимы три составляющие: современная методика, фанатичный тренер и понимающие родители. Когда семья и тренер смотрят в одну сторону — мяч никогда не упадет на нашей стороне площадки.







ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА В 9-11 КЛАССАХ

Кирьянов Александр Александрович,
учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа № 7 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Аңдатпа

Мақалада волейболды оқыту әдістемесін практикалық қолдану және 9-11 сынып оқушыларының техникалық-тактикалық әрекеттерін жетілдіру ұсынылған. Ұсынылған тәсіл ойындағы командалық өзара әрекеттесудің жеке шеберлігі мен тиімділігін арттыруға бағытталған. Сипатталған практикалық тәжірибе Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының "Қостанай қаласы білім бөлімінің № 7 жалпы білім беретін мектебі" КММ базасында жүзеге асырылады.

Түйін сөздер: волейбол, техникалық-тактикалық іс-қимыл, оқыту әдістемесі, допты беру, беру, шабуыл жасау, бұғаттау.

Аннотация

В статье представлено практическое применение методики обучения волейболу и совершенствования технико-тактических действий учащихся 9–11 классов. Представленный подход направлен на повышение уровня индивидуального мастерства и эффективности командного взаимодействия в игре. Описываемый практический опыт осуществляется на базе КГУ «Общеобразовательная школа № 7 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактические действия, методика обучения, передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование.

Abstract

The article presents the practical application of the methods of teaching volleyball and improving the technical and tactical actions of students in grades 9-11. The presented approach is aimed at increasing the level of individual skill and effectiveness of team interaction in the game. The described practical experience is carried out on the basis of KSU "Secondary School No. 7 of the Department of Education of the city of Kostanay" of the Department of Education of the Akimat of Kostanay region.

Keywords: volleyball, technical and tactical actions, teaching methodology, ball passing, serve, attack hit, blocking.

В процессе обучения технико-тактическим действиям в волейболе учеников 9-11 классов учителю необходимо внедрять в процесс и методику обучения упражнения и задания, способствующие плавному переходу от освоение отдельных базовых навыков к их интеграции в командную игру, тем самым реализуя сложные игровые стратегии и обучая им учеников. Методика обучения волейболу в 9-11 классах направлена на повышение точности выполнения приемов и развития тактического мышления школьников. На уроках физической культуры в школе ученики развивают физические качества, формируют умения действовать в игровых ситуациях [1]. Волейбол совмещает в себе доступность и высокую образовательную ценность, в процессе технико-тактических действий на уроках по волейболу ученики 9-11 классов совершенствуют ранее приобретенные базовые двигательные навыки и начинают осваивать более сложные элементы игры.

Технико-тактическим действием на уроках физической культуре в школе называют совокупность технических приемов и тактических решений, которые применяют ученики (игроки) в определенных игровых ситуациях. Данное действие подразделяется на два вида: техническое и тактическое действие. К техническим действиям относятся: подача, прием, передача мяча, применение нападающего удара, блокирования и страховки. К тактическим действиям относятся: выбор позиции, взаимодействие с другими игроками, выбор способа атаки или защиты.

В своей практике я стремлюсь организовывать уроки физической культуры таким образом, чтобы у учеников развивались как физические качества, так и устойчивые навыки командного взаимодействия, стратегического мышления, они должны стать самостоятельными игроками, способными быстро принимать эффективные решения при столкновении со сложным игровым взаимодействием. Мной проводится внедрение эффективных методик обучения техникам-тактическим действиям, направленных на повышение уровня индивидуального мастерства и результативности командной игры старшеклассников. Упражнения применяемые в процессе развития у учеников навыков передачи мяча в волейболе формируют точность, стабильность и умения учеников взаимодействовать друг с другом в процессе игры [2]. На базе КГУ «Общеобразовательная школа № 7 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области на уроках по волейболу я включаю в учебный процесс ряд упражнений и игровых заданий. Выполняя упражнение «Передачи в парах» ученики отрабатывают верхнюю и нижнюю подачу на месте и в движение, упражнение «Треугольник», позволяет ученикам освоить и отработать передачу мяча в группе из трех человек. Ученики осваивают практические навыки передачи мяча после перемещений (вперед, назад, в стороны), отрабатывают точность передачи, направляя ее в заданную зону.

Комбинация «Прием-передача», формирует у игроков



связку первого и второго касания. Ученики 9-11 классов учатся нейтрализовывать агрессивную подачу соперника, подготавливать удобную позицию для нападающего удара. При первом касании ученикам необходимо погасить скорость мяча при подаче или атаки соперника, направляя его по высокой дуге в зону нападения. Для этого приема ученики используют нижний прием на предплечье, сопровождая мяч с точной доводкой. Второе касание предполагает перехват связующим игроком доведенного мяча и отдачу паса одному из нападающих. Внимание учеников акцентируется на том, что качество передачи влияет на эффективность финального удара. Для отработки данного касания применяется верхний пас (двумя руками сверху). Он дает возможность игроку контролировать направление, высоту и скорость полета мяча. Отрабатываются эти навыки на уроке в процессе игры «Первым темпом», если прием проведен идеально и мяч попадает точно к связующему, игрок выполняет молниеносную короткую передачу центральному блокирующему. Таким образом, у защиты соперника нет возможности провести блок. При плохом приеме передачи (мяч улетает далеко от сетки) ученики на уроке волейбола в общеобразовательной школе № 7 города Костаная применяют упражнение «Аварийная ситуация», при его реализации связующий отдает высокую «свечу» на край, давая возможность нападающему перебросить мяч через сетку, тем самым сохранив его в игре.

На этапе отработки навыков подачи мяча у учеников 9-11 классов развивается точность, сила, тактическое мышление [3]. На этом этапе мной с учениками отрабатываются нижние и верхние подачи по зонам, подачи на точность в обозначенных квадратах, серийные подачи на результат, подачи с изменением направления. Игровое задание «Попади в зону» направлено на развитие точности, за правильно проведенную подачи мяча ученику начисляются очки.

Еще один игровой вариант отработки навыков подачи мяча, применяемый на уроках физической культуре при освоении основ волейбола в школе № 7 – это «Снайпер» (подача в зоны). Ученики в процессе его выполнения отрабатывают точность нижней, верхней, силовой подач в определенные участки площадки команды-соперника. Площадка соперников делится на зоны, они отмечаются конусами или обручами. Ученики, имеющие начальный уровень волейбольных навыков выполняют по 10 подач, стремясь попасть мячом в определенные зоны, подача успешна если мяч попал в зону или коснулся ее границы, для получения хорошей оценки ученики должны набрать 7-8 попаданий из 10. Ученики 9-11 классов имеющие средний уровень выполняют подачи по очереди по типу: проводят 2 подачи в зону 1 (в стык), 2 подачи в зону 6, 2 подачи в зону 5. При успешном выполнение вводятся элементы усложнения по типу: проведение подачи только после первого удачного попадания в зону 1, после чего проводится переход к зоне 6. Ученики с продвинутым уровнем участвуют в «Командной игре», команды делятся на подающих и принимающих. Подающие стараются попасть в зону между двумя игроками. Ученики проводят подачи в прыжке (силовые) или планер. При попадании подающего в зону команда получает 2 очка, если мяч попал на поле, то 1 очко, при ауте 0 очков.

В процессе освоение и отработки нападающего удара у учеников 9-11 классов формируются координация, сила и механизмы взаимодействия игроков друг с другом [4]. На уроках по волейболу мной с учениками отрабатывается нападающий удар с разбегу без мяча, прыжки с имитацией удара, удары с передачами партнерам по игре, удары по зонам площадки, комбинация «передача-удар». Отработка практических навыков проводится в процессе выполнения игровых упражнений «3х3» в процессе которых ученики включают нападающий удар в игровой процесс, «Кто точнее», при выполнение данного задания, ученики 9-11 классов школы № 7 города Костаная, отрабатывают удары по заданным зонам. Проводятся учебные игры, в которых акцент делается на завершение атаки. Отработка практических навыков нападающего удара включает:

1) удар в пол: нападающий стоит в 3-4 метров от стены, ему нужно ударить мячом об пол таким образом, чтобы мяч отскочил от пола и ударился о стену. Это упражнение позволяет отработать правильное наложение кисти на мяч (сверху-сзади);

2) удар с собственного набрасывания: ученики 9-11 классов подбрасывают мячи перед собой, делают разбег и наносят удар через сетку;

3) удар с передачи партнера (связующего): ученики отрабатывают подачи и атакующие удары из зон 4, 3, 2. Для



успешного выполнения упражнения игрокам нужно согласовать время начала разбега с моментом передача мяча партнером;

4) удары по зонам: перед нападающим стоит задача направить мяч в конкретную «открытую» зону площадки (по линии, по диагонали).

В процессе выполнения этих заданий с учениками 9-11 классов прорабатываются ошибки, так как в ряде случаев они делают прыжок с одной ноги, а нужно с двух, заступают за линию нападения, могут коснуться сетки. К типичным ошибкам также относится согнутая в локте рука в момент удара, за счет чего происходит снижение высоты и силы. Для эффективной и успешной игры все эти моменты прорабатываются с учениками, они на практике несколько раз выполняют отработку правильных позиций.

Отработка навыков блокирования направлена на развитие у учеников 9-11 классов быстрых реакций, координации движений и навыков командного действия [5]. Для развития всех этих навыков с учениками проводится отработка прыжков у сетки с имитацией блока, проведение одиночных блоков против нападающего, групповые блоки, проводимые 2-3 учениками, перемещений вдоль сетки. Для отработки практических навыков в учебный процесс мной внедряются игровые задания «Закрой зону» блокирующие защищают определенные участки, предотвращая успешную подачу противников и сохраняя сильную позицию для своей команды, «Игра с бонусами» при которой правильно выполненный блок приносит очки игроку, «Атака-защита»



ученики выполняют ситуационные задания.

На занятиях по волейболу моим приоритетом становится игровая эффективность и тактическая осознанность учеников. В связи с тем, что у детей в данном возрасте хорошо развита координация, на уроках акцент делается на освоение сложных связок при игре в волейбол. На техническом этапе отработки (шлифовки) навыков я применяю метод «Ограниченного коридора», он позволяет ученикам отработать верхнюю подачу над собой или в парах. Игроки встают внутрь гимнастического обруча или в обозначенный квадрат и начинают отрабатывать передачу в рамках данного пространства. Данный метод обучает учеников 9-11 классов быстро «подбегать под мяч», а не тянутся за ним руками, таким образом формируется правильная биомеханика подачи.

К тактическим находкам по освоению навыков игры в волейбол относится интеллект-игра «Зонирование ответсвенности», внедряемая в игровое пространство. На первоначальном этапе площадка разделяется на четкие зоны и обсуждаются правила приема подачи, таким образом, каждый ученик знает кто берет мяч «на стыке», этот аспект несколько раз отрабатывается на практике. Для закрепление учебного эффекта мной используется упражнение «Молчуны», в нем при столкновении двух игроков или падения мяча между ними без крика «Я!, балл присуждается сопернику автоматически.

Эффективным методом проработки ошибок на уроках волейбола в 9-11 классах общеобразовательной школы № 7 города Костаная является проведение игровой модификации-анализа «Видео-минутка», в процессе занятия я провожу короткую съемку на телефон проблемных моментов игры, после с учениками проводится разбор позиционных ошибок. После визуального разбора игровых действий ученики лучше понимают допущенный ошибки и стремятся эффективно их исправить в последующих играх, что значительно совершенствует формирование у них правильных игровых навыков в волейбол.

Внедрение в игровой процесс по волейболу в 9-11 классах комплексных игровых заданий, включающих отработку техники передачи, подачи, нападающего удара и блокирования, развивает у учеников тактическое мышление, которое помогает им моделировать игровые ситуации, разбирать тактические схемы, выполнять задания по принятию быстрых и эффективных решений, проводить анализ ошибок после игры. Внедрение практических упражнений и игровых заданий, рассмотренных ранее в учебный процесс по волейболу,

повышают у учеников 9-11 классов общеобразовательной школы № 7 города Костаная точность и стабильность технических действия, позволяют развивать тактическое мышление, повышают интерес к занятиям по волейболу, формируют уверенность в игровой деятельности. Благодаря применению системного подхода в обучении техникам и тактики игры в волейбол в процессе изучения технико-тактических действий игры ученики 9-11 классов эффективно осваивают важные элементы игры.

У учеников повышается точность выполнения передач и подач, улучшается техника нападающего удара, формируется игровая дисциплина, повышается эффективность командного взаимодействия. Они начинают уверенно ориентироваться в игре, самостоятельно принимать решения и демонстрировать более высокий уровень спортивной подготовки. Интеграционный процесс технических и тактических элементов в учебном процессе и методике обучение игры в волейбол делает занятия результативными и практико-ориентированными. На личной практике я убедился, что систематическое обучение технико-тактическим действиям волейбола и поэтапной методики обучения формируют у учеников 9-11 классов устойчивые двигательные навыки, развивают стратегическое мышление, повышают мотивацию к занятиям физкультурой, улучшают результаты учебной и соревновательной деятельности. Ученики активно включаются в учебный и игровой процесс, отрабатывают практические навыки, активно обсуждают допущенные в процессе игры ошибки, предлагают эффективные методы их исправления и дальнейшего совершенствования. Сильные игроки становятся наставниками слабых игроков, отрабатывая с ними проблемные моменты и объясняя, как лучше их проработать. Это эффективный инструмент повышения качества обучения волейболу учеников старших классов.

Технико-тактические действия в волейболе в 9-11 классах представляет комплексный подход, который развивает технические навыки и тактическое мышление учеников. Осваивая техники и стратегии подачи, приемам и передачи мяча, нападающий удар и блокирование ученики старших классов повышают уровень игровой подготовки, развивают физические качества и формируют командное взаимодействие. Особое внимание уделяются навыкам игры в волейбол, возрастным и личностным качествам учеников, так как все эти факторы оказывают сильное влияние на эффективность применяемых методов обучения и внедренных в игровой и учебный процесс упражнений, направленных на освоение учениками игровых навыков по волейболу. Практико-ориентированный подход на уроках волейбола в 9-11 классах позволяет развить у учеников физические качества, личностные и социальные компетенции.

Литература

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. – М: ВФВ, 2020. – 187 с.

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, – М.: ФиС. 2017. – 310 с.

3. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. — Астана: ФКиС, 2020. – 218 с.

4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки. – М.: ФиС 2022. – 224 с.

5. Титов С.В., Чесноков Ю.Б. Техника игры: методический сборник. – М: ВФВ, 2019. – 358 с.



МУЗЫКА В ДВИЖЕНИИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К МОТИВАЦИИ И РАЗВИТИЮ УЧАЩИХСЯ В ГИМНАЗИИ С МУЗЫКАЛЬНЫМ УКЛОНОМ

Байтурсунов Дархан Сапарович,
учитель физической культуры
КГУ «Гимназия № 21 отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада дене шынықтыру сабақтарын музыкалық сүйемелдеумен өткізуге негізделген инновациялық тәсіл қарастырылады. Автор музыканың оқушылардың психофизиологиялық жағдайына әсерін ашып, сабақ кезеңдерімен музыкалық композицияларды үйлестіру әдісін және Рудный қаласындағы №21 гимназия базасында жүргізілген педагогикалық эксперимент нәтижелерін сипаттайды. Дене және эстетикалық тәрбиені ұштастырудың тиімділігі дәлелденіп, оқушылардың сабаққа қызығушылығының артуы, тәртіптің жақсаруы және қозғалыс үйлесімділігінің дамуы көрсетіледі.

Түйінді сөздер: дене тәрбиесі, музыкалық сүйемелдеу, ритмика, мотивация, психофизиологиялық әсер.

Аннотация

В статье рассматривается инновационный подход к проведению уроков физической культуры с интеграцией музыкального сопровождения. Автор, раскрывает влияние музыки на психофизиологическое состояние школьников, описывает синхронизацию музыкальных композиций с этапами урока и результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе Гимназии № 21 г. Рудного. Подчеркивается эффективность сочетания физического и эстетического воспитания для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни, повышению вовлеченности, улучшению дисциплины и координации движений.

Ключевые слова: физическая культура, музыкальное сопровождение, ритмика, мотивация, психофизиологическое воздействие.

Abstract

The article examines an innovative approach to conducting physical education lessons with the integration of musical accompaniment. The author reveals the impact of music on the psychophysiological state of students, describes the synchronization of musical compositions with lesson stages, and presents the results of a pedagogical experiment conducted at Gymnasium No. 21 in Rudny. The effectiveness of combining physical and aesthetic education is emphasized, contributing to increased student engagement, improved discipline, and enhanced coordination.

Keywords: physical education, musical accompaniment, rhythmics, motivation, psychophysiological impact.



Современный образовательный ландшафт характеризуется возрастающими учебными нагрузками, цифровизацией и, как следствие, снижением двигательной активности. В этих условиях урок физической культуры приобретает новое значение – воспитать в подрастающем поколении любовь к движению, сформировать устойчивую привычку к здоровому образу жизни и научить получать радость от физической активности.

Особую сложность представляет конкуренция с миром цифровых гаджетов. Урок должен быть не менее динамичным, интересным и эмоционально насыщенным. Одним из самых эффективных инструментов для достижения этой цели является музыка. Моя практика в Гимназии № 21 г. Рудного – уникальном учреждении с музыкальным уклоном – наглядно демонстрирует, что целенаправленное использование музыки способно трансформировать учебный процесс, повысив его эффективность, дисциплину и вовлеченность учащихся.

1. Научно-теоретическое обоснование

Мощное влияние музыки на психофизиологическое состояние человека известно с древних времен. Современная наука подтверждает эти наблюдения, выделяя комплексное воздействие музыки [1, с. 45; 2, с. 112]:

- Физиологическое воздействие: ритмичная музыка (110-140 ударов в минуту (BPM)) увеличивает частоту сердечных сокращений и ускоряет метаболические процессы. Спокойные композиции (60-80 BPM) способствуют снижению уровня гормонов стресса (кортизола) и быстрому восстановлению [3].

- Психологическое воздействие: музыка является мощным регулятором эмоционального состояния, повышает мотивацию и снижает субъективное восприятие усталости.

- Поведенческое воздействие: четкий ритм улучшает координацию, синхронизацию действий и способствует развитию чувства темпа [4].

Таким образом, музыкальное сопровождение представляет собой не просто фоновый элемент, а полноценное внедрение системы ритмической гимнастики [5; 6], где музыка выступает организатором движения, формирующим эмоциональную атмосферу и ритмическое руководство [7]. В условиях гимназии с музыкальным уклоном эта методика особенно эффективна, поскольку учащиеся обладают повышенной чувствительностью к ритму и темпу.

2. Практическая реализация методики: ритмика и управление движением

На основе анализа литературы и личного опыта мною была разработана и апробирована методика применения музыки, которая тесно связана с принципами ритмики и направлена на ритморегуляцию и дисциплинарное воздействие.

Внедрение музыки на уроках физической культуры детально синхронизировано с этапами урока.



Функциональная роль и практическое применение музыкального сопровождения на различных этапах урока физической культуры

Этап урока	Функция музыки	Практическая реализация (на примере 3 класса, КСП)
I. Начало урока (10 мин)	**Регуляторная и сигнальная.** Установка темпа и дисциплины	Музыка (маршевая, 80-90 BPM) используется для **строевых упражнений** («Налево!», «Направо!», изменение темпа ходьбы – «гусиный шаг»). Музыка служит четким сигналом к началу и изменению вида деятельности
II. Разминка	**Активирующая и подготовительная.** Настройка организма на работу	Легкие, ритмичные композиции (90-110 BPM). Создают позитивный эмоциональный настрой, ускоряют разогрев мышц, снижая риск травм
III. Основная часть	**Мотивационная и поддерживающая.** Поддержание высокого темпа и выносливости	**Динамичная музыка (110-140 BPM)** для эстафет, бега и силовых заданий. Например, в игре «Выбибалы» музыка поддерживает азарт и командный дух, способствуя применению знаний о **координации и ловкости** в динамике [8]
IV. Заключительная часть (5 мин)	**Восстановительная и релаксационная.** Снижение ЧСС и подведение итогов	Спокойные, мелодичные композиции (60–80 BPM). Обеспечивают плавный переход от активности к отдыху, нормализуют дыхание и нервную систему

Важнейший дисциплинарный прием: музыка используется как педагогический инструмент контроля. Звук включается только при условии хорошей дисциплины и внимания. Если класс шумит или отвлекается, музыка немедленно выключается, что служит четким и невербальным сигналом к сосредоточению.

Результаты и их обсуждение

Для оценки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент в течение одной учебной четверти. Учащиеся 5-х классов были разделены на две группы: контрольная (занималась по традиционной схеме без музыки) и экспериментальная (занималась с интегрированным музыкальным сопровождением и использованием интерактивной доски).

Результаты контрольных срезов, хронометрирования и наблюдений показали значительные преимущества экспериментальной группы:

- Улучшение физиологических показателей: у учащихся отмечалась более быстрая и физиологичная адаптация к нагрузке в разминке, а также более стабильное восстановление пульса и артериального давления в заключительной части урока.

- Повышение вовлеченности и мотивации: на уроках с музыкальным сопровождением ученики проявляли значительно больше энтузиазма, реже отвлекались и демонстрировали более высокую субъективную готовность к выполнению упражнений.

- Качественное улучшение исполнительской деятельности: наблюдения, подтвержденные фото- и видеофиксацией, выявили заметную положительную динамику в скорости и точности реакции на команды учителя. Четкий ритмический рисунок музыки служил внешним стимулятором, что приводило к существенному повышению темпа выполнения циклических упражнений (например, бега на месте, прыжков) и более быстрому освоению и синхронному выполнению комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ученики не только лучше чувствовали ритм, но и быстрее реагировали на изменения в задании, так как музыкальный сигнал часто опережал или дублировал вербальную инструкцию.

- Рост дисциплины и организованности: количество дисциплинарных нарушений в экспериментальной группе сократилось на 40% по сравнению с контрольной. Ученики были мотивированы сохранять тишину и порядок для того, чтобы заниматься под музыку.

- Формирование положительного эмоционального отношения: по итогам анонимного опроса, 95% учащихся экспериментальной группы стали оценивать урок физической культуры как «ожидаемое и приятное событие школьного дня», в то время как в контрольной группе этот показатель составил 65%. Учащиеся особенно отмечали, что музыка помогает им «не замечать усталости» и «действовать слаженно, как один механизм».

Опыт работы в Гимназии № 21 г. Рудного наглядно доказал, что музыка является мощным, многофункциональным педагогическим инструментом, выводящим уроки физической культуры на качественно новый уровень. Она эффективно решает триединую задачу: мотивации, дисциплины и оздоровления, а также прямо влияет на качество исполнительской деятельности, повышая скорость реакции, слаженность и общий темп работы класса.

Синтез физического и эстетического воспитания, целенаправленно реализуемый в условиях нашей гимназии с применением комплекса средств (музыкальное сопровождение, интерактивная доска), представляет собой передовую педагогическую практику, полностью соответствующую принципам, изложенным в современной литературе [6]. В перспективе планируется дальнейшее развитие методики: проведение более масштабных и долгосрочных исследований с привлечением инструментальных методов диагностики (например, пульсометрии, хронометрирования двигательных реакций), а также обобщение и распространение опыта в виде научно-методических рекомендаций и готовых мультимедийных комплексов (подборки музыки с разным BPM, комплексы упражнений для интерактивной доски) для учителей физической культуры и музыки других школ.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Выготский Л.С. Психология искусства. – М.: Искусство, 1968. – 576 с.

3. Сидоров А.А. Влияние музыки на психофизиологические состояния спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 12–15.

4. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

5. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.

6. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие. – М.: Академия, 1999. – 224 с.

7. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.

8. Дубогай А.Д. Влияние музыкального ритма на двигательную активность детей младшего школьного возраста // Психология и школа. – 2015. – № 2. – С. 67–71.



ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕГРУЗОК У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Жикеев Дулат Римжанович,
учитель физической культуры КГУ «Гимназия имени А.М. Горького отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақалада қазіргі заманғы білім беру процесі жағдайында бастауыш сынып оқушыларының шаршауы мен шамадан тыс жүктемесінің алдын алу тәсілдері қарастырылады. Автор 6-10 жастағы балалардың ұзақ оқу және статикалық жүктемеге жоғары сезімталдығын атап өтеді, бұл назар аударудың төмендеуіне, эмоциялық жай-күйінің нашарлауына және оқу мотивациясының төмендеуіне әкеледі; шаршаудың дамуына әсер ететін факторлар талданды; профилактиканың тиімді әдістері ұсынылған; балалардың денсаулығы мен жұмысқа қабілеттілігін сақтау үшін шаршау белгілерін уақтылы анықтауда және жүктемені түзетуде педагогтің рөлі атап өтілді.

Түйінді сөздер: шаршау, жүктеменің алдын алу, бастауыш сынып, балалардың жұмыс қабілеті, қозғалыс белсенділігі, сергіту сәттері.

Аннотация

В статье рассматриваются подходы к профилактике утомления и перегрузок у младших школьников в условиях современного образовательного процесса. Автором отмечается высокая чувствительность детей 6–10 лет к длительной учебной и статической нагрузке, что приводит к снижению внимания, ухудшению эмоционального состояния и снижению учебной мотивации; проанализированы факторы, влияющие на развитие утомления; представлены эффективные методы профилактики; подчёркнута роль педагога в своевременном выявлении признаков утомления и корректировке нагрузки для сохранения здоровья и работоспособности детей.

Ключевые слова: утомление, профилактика перегрузок, младшие школьники, работоспособность детей, физическая активность, динамические паузы.

Abstract

The article considers approaches to the prevention of fatigue and overload in younger students in the context of the modern educational process. The author notes a high sensitivity of children 6-10 years old to prolonged educational and static load, which leads to a decrease in attention, deterioration of emotional state and a decrease in educational motivation; factors influencing the development of fatigue were analyzed; presented effective prevention methods; the role of the teacher in timely detection of signs of fatigue and adjustment of the load to preserve the health and performance of children is emphasized.

Keywords: fatigue, overload prevention, primary school children, child performance, physical activity, movement breaks.

Проблема утомления и перегрузок у младших школьников остаётся одной из наиболее актуальных в современной школе. Дети 6–10 лет отличаются высокой чувствительностью к длительной учебной и статической нагрузке, поскольку их организм находится в стадии активного роста. Психофизиологические возможности ещё недостаточно сформированы, поэтому даже привычные школьные требования нередко оказываются чрезмерными.

Наблюдается, что снижение внимания, раздражительность, потеря интереса к занятиям и быстрая утомляемость встречаются всё чаще. Эти проявления не связаны с ленью, а являются естественной реакцией на несбалансированную учебную деятельность. Недостаток движения, длительное сидение за партой и высокие темпы уроков усиливают усталость, ухудшают настроение и негативно отражаются на работоспособности.

Физическая культура играет ключевую роль в профилактике перегрузок. Двигательная активность помогает восстановить силы, улучшить эмоциональное состояние и повысить внимание. Однако эффективность зависит от правильного подбора упражнений, дозирования нагрузок и продуманной организации урока. Чрезмерная интенсивность способна вызвать обратный эффект и усилить утомление, поэтому педагогу необходимо учитывать возрастные особенности детей и их состояние.

Профилактика утомления предполагает комплексный подход: чередование умственных и двигательных видов деятельности, использование динамических пауз, поддержание позитивной атмосферы и соблюдение режима дня. Такие меры позволяют сохранить здоровье учащихся, улучшить их адаптацию к школьной среде и повысить эффективность учебного процесса.

Результаты и обсуждение. Исследования показывают, что утомление у детей 6–10 лет формируется быстрее, чем у подростков, из-за незрелости нервной системы и продолжающегося роста организма.

К характерным признакам относятся снижение продуктивности работы, учащение ошибок, двигательное беспокойство, рассеянность внимания и чувство усталости [1]. При этом внешне ребёнок может оставаться подвижным и разговорчивым, но качество выполнения заданий заметно падает.

Существенную роль играет общая учебная нагрузка и её распределение в течение дня. В ряде работ подчёркивается, что к перегрузкам ведут сочетание плотного расписания, большого объёма домашних заданий и длительного



пребывания в статической позе за партой [2]. Отмечается, что начальная школа нередко перенимает модели обучения старших классов, не учитывая ограничения по времени непрерывной умственной работы для младших школьников.

Дополнительным источником утомления становится современный информационный поток: длительное использование гаджетов, просмотр видеоконтента, компьютерные игры. При недостатке сна и отдыха это приводит к хроническому недовосстановлению, ослаблению иммунитета, снижению работоспособности и эмоциональной нестабильности. В результате ребёнок приходит в школу уже уставшим, и даже умеренная учебная и физическая нагрузка воспринимается как чрезмерная.

Большинство авторов сходятся во мнении, что достаточный уровень двигательной активности является одним из ключевых условий профилактики утомления и перегрузок у младших школьников [3]. Отмечается, что организованные формы движения — уроки физической культуры, подвижные игры на переменах, физкультминутки — не только укрепляют здоровье, но и позитивно влияют на умственную деятельность детей. Показано, что после кратковременной двигательной разрядки повышается концентрация внимания, ускоряется переключение между заданиями и снижается уровень эмоционального напряжения [4].

При этом подчёркивается, что сама по себе физическая нагрузка не гарантирует профилактику перегрузок. Существенное значение имеют дозировка, соответствие возрасту и состоянию здоровья, а также эмоциональный фон урока. В исследованиях подчёркивается, что избыточно интенсивные занятия, проводимые без учёта индивидуальных возможностей, могут усиливать переутомление, вызывать головные боли, отказ от участия в уроке и формирование негативного отношения к физической культуре.

Работы, посвящённые влиянию физических упражнений на умственную работоспособность младших школьников, демонстрируют эффективность сочетания умеренной аэробной нагрузки, координационных упражнений и подвижных игр. Подобные комплексы способствуют активизации кровообращения, улучшению сна, стабилизации эмоционального состояния и в итоге поддерживают более высокий уровень работоспособности в учебное время [5].

В ряде публикаций подробно рассматриваются организационные и методические аспекты профилактики утомления средствами физической культуры. О.Н. Суетина анализирует возможности использования различных средств физической культуры для предупреждения умственного переутомления младших школьников и подчёркивает необходимость системного включения оздоровительных упражнений в режим дня ребёнка. Отмечается, что разовые акции и отдельные «здоровьесберегающие» мероприятия не дают устойчивого эффекта, тогда как регулярные занятия формируют у детей привычку к движению и базовые навыки саморегуляции.

В других работах акцент делается на режим дня и грамотную организацию учебной нагрузки. Публикации, посвящённые расписанию и нагрузке младших школьников, подчёркивают необходимость чередования «трудных» и «лёгких» уроков, размещения занятий физической культурой во второй половине дня, выделения времени для активного отдыха на воздухе. Отмечается, что несоблюдение этих принципов приводит к накоплению утомления уже к середине недели, увеличению числа пропусков по болезни и снижению качества усвоения учебного материала [6].

Volleyball team

Tűzega

SARYKÓL



MIKASA

Отдельное направление исследований связано с динамическими паузами. Ряд авторов рассматривает их как одну из наиболее доступных и эффективных здоровьесберегающих технологий начальной школы. Показано, что короткие двигательные перерывы продолжительностью 1,5–4 минуты, включающие простые упражнения для рук, плечевого пояса, спины и ног, позволяют снять мышечное и эмоциональное напряжение, улучшить осанку и предотвратить застойные явления при длительном сидении. Отмечается также положительное влияние динамических пауз на дисциплину и климат в классе: дети становятся более собранными, снижается количество конфликтных ситуаций, повышается интерес к дальнейшей работе [7].

Ряд исследований обращается к использованию нетрадиционной гимнастики, дыхательных упражнений и элементов релаксации для коррекции состояния утомления, особенно в условиях группы продлённого дня. Авторы подчёркивают, что включение в режим дня коротких комплексов упражнений на расслабление, дыхание и растяжку способствует нормализации сна, снижению частоты жалоб на головные боли и усталость, улучшению эмоционального фона в коллективе.

В работах, посвящённых формированию здорового образа жизни у младших школьников, подчёркивается, что профилактика утомления должна рассматриваться не как разовая задача, а как часть общей системы здоровьесбережения в школе. Приобщение детей к регулярной физической активности, просвещение родителей, создание благоприятной психологической среды и оптимизация учебного процесса рассматриваются как взаимосвязанные элементы единой модели [8].

Анализ литературы и практического опыта показывает, что профилактика утомления и перегрузок у младших школьников требует согласованных действий всех участников образовательного процесса. Для учителя физической культуры особенно важны несколько направлений работы.

Во-первых, при планировании уроков целесообразно опираться на принцип постепенности: начинать занятие с подготовительных упражнений, плавно переходить к более интенсивной части и завершать заминкой, растяжкой и дыхательной гимнастикой. Такой подход позволяет избежать резких перепадов нагрузки и снижает риск переутомления, о чём неоднократно говорится в исследованиях, посвящённых организации школьных занятий.

Во-вторых, рекомендуется шире использовать игровые формы, эстафеты, упражнения в парах и малых группах. Игровой характер деятельности повышает мотивацию, помогает перераспределить внимание и снять эмоциональное напряжение, что особенно важно для детей с повышенной тревожностью и низкой устойчивостью к неудачам.

В-третьих, большое значение имеет сотрудничество с классными руководителями и родителями. Совместное обсуждение режима дня, распределения домашнего задания и внеурочной деятельности помогает избежать ситуаций, когда физическая нагрузка накладывается на уже сформировавшееся состояние усталости. Педагогу важно делиться наблюдениями о состоянии детей, обращать внимание взрослых на признаки перегрузки и предлагать







посильные изменения в расписании и режиме.

Наконец, одной из актуальных задач остаётся формирование у самих детей элементарных навыков самоконтроля: умения отличать обычную усталость от переутомления, сообщать взрослым о своём состоянии, осознанно относиться к движению и отдыху. Воспитание таких привычек в начальной школе создаёт основу для более ответственного отношения к собственному здоровью в последующие годы обучения и снижает риск хронического переутомления.

Проблема утомления и перегрузок у младших школьников остаётся значимой для современной школы и требует постоянного внимания со стороны педагогов. Анализ научных данных и практических наблюдений показывает, что быстрая утомляемость детей 6–10 лет связана с особенностями их психофизиологического развития, несбалансированной учебной нагрузкой и недостатком движения в течение дня. Последствия такого состояния отражаются не только на работоспособности, но и на эмоциональном благополучии, снижая интерес к учёбе и физической активности.

Изученные подходы позволяют увидеть, что наиболее эффективными мерами профилактики выступают регулярная двигательная активность, рациональная организация учебного процесса и создание благоприятной психологической среды. Уроки физической культуры, физкультминутки, подвижные игры и динамические паузы помогают поддерживать оптимальный уровень бодрости, повышать внимание и снижать эмоциональное напряжение. Важную роль играет дозирование нагрузки и учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, что позволяет избежать переутомления и формирования негативного отношения к занятиям.

Особое значение приобретает взаимодействие учителей начальной школы, педагогов по физической культуре и родителей. Совместная работа по организации режима дня, распределению учебной и внеурочной активности, а также наблюдение за состоянием ребёнка создают условия для более устойчивой адаптации к школьной жизни.

Поддержание баланса между учебной и физической нагрузкой способствует сохранению здоровья младших школьников, укрепляет их работоспособность и формирует позитивный опыт обучения. Реализация профилактических мер делает образовательный процесс более комфортным и безопасным, а развитие двигательной активности — естественным и радостным элементом школьной жизни.

Литература

1. Сафронов А. Н. Утомляемость детей младшего школьного возраста // Здоровье и развитие ребёнка. — 2020. — №3. — С. 14–19.

2. Безруких М. М. Здоровье детей в современном мире. — М.: Академкнига/Учебник, 2018. — 192 с.

3. Лях В. И., Зданевич А. А. Двигательная активность детей: методические подходы. — Минск: БГПУ, 2021. — 188 с.

4. Киселёва М. В. Возрастная педагогика: особенности развития детей 6–10 лет. — СПб.: Академия, 2018. — 256 с.

5. Лобейко Т. И. Динамические паузы как средство профилактики утомления у младших школьников // Начальная школа. — 2021. — №5. — С. 32–36.

6. Суетина О. Н. Физическая культура как средство профилактики умственного переутомления младших школьников // Педагогика и психология. — 2020. — №4. — С. 58–62.

7. Ушаков Д. В. Психофизиологические основы работоспособности детей. — М.: Педагогика, 2017. — 176 с.

8. Юрьева Н. В. Физкультминутки и подвижные игры в начальной школе. — Волгоград: Учитель, 2019. — 112 с.



ИНТЕГРАЦИЯ НЕЙРОГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС: ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ И УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ «ДИФКИС»

Андреева Светлана Николаевна,
учитель физической культуры
КГУ «Общеобразовательная школа № 23 имени М. Козыбаева отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

Аңдатпа

Мақала дене шынықтыру және спорт саласындағы ғылыми-зерттеу жұмысына және «Жасөспірім жастағы оқушылардың когнитивтік қабілеттеріне нейрогимнастиканың әсері» тақырыбы бойынша «ДИФКИС» конкурсына қатысуға арналған. Автор психоэмоциялық реттеудің және когнитивтік қабілеттерді арттырудың тиімді құралы ретінде дене шынықтыру сабағының құрылымына нейрогимнастика элементтерін енгізудің өзектілігін негіздейді. Жұмыста нейрогимнастика жаттығуларының тоғызыншы сынып оқушыларының когнитивтік қабілеттеріне әсерін зерттеуге бағытталған ғылыми-зерттеу қызметінің нәтижелері ұсынылған.

Түйінді сөздер: нейрогимнастика, ғылыми-зерттеу жұмысы, когнитивтік қабілеттер, «ДИФКИС» конкурсы, дене шынықтыру.

Аннотация

Статья посвящена научно-исследовательской работе в области физической культуры и спорта и участию в конкурсе «ДИФКИС» по теме «Влияние нейрогимнастики на когнитивные способности школьников подросткового возраста». Автором обосновывается актуальность внедрения элементов нейрогимнастики в структуру урока физической культуры как эффективного средства психоэмоциональной регуляции и повышение когнитивных способностей. В работе представлены результаты научно - исследовательской деятельности, направленной на изучение влияния упражнений

нейрогимнастики на когнитивные способности учащихся девятых классов.

Ключевые слова: нейрогимнастика, научно-исследовательская работа, когнитивные способности, конкурс «ДИФКИС», физическая культура.

Abstract

The article is devoted to research work in the field of physical culture and sports and participation in the DIFKIS competition on the topic "The influence of neurohymnastics on the cognitive abilities of adolescent schoolchildren." The author substantiates the relevance of introducing elements of neurohymnastics into the structure of a physical education lesson as an effective means of psychoemotional regulation and increasing cognitive abilities. The paper presents the results of research activities aimed at studying the effect of neurohymnastics exercises on the cognitive abilities of ninth grade students.

Key words: neurohymnastics, research work, cognitive abilities, DIFKIS competition, physical education.

В современном мире, где когнитивная нагрузка на детей растет с каждым годом, роль физической культуры меняется. Современное образование предъявляет высочайшие требования к развитию у учеников навыков 21 века: креативности, критического мышления, коммуникации, сознательности. Когнитивные способности входят в основу этих навыков. Традиционные методы обучения часто не учитывают особенности индивидуального когнитивного развития подростков, это приводит к недостаточной мотивации и снижению успеваемости. Ученики девятых классов переживают сложный период в своей жизни. Я видела, с каким напряжением они сталкивались в период подготовки к экзаменам. Ребята часто жаловались на большие нагрузки, быструю утомляемость и сложности с концентрацией внимания. Мне хотелось дать им инструмент, который реально мог бы помочь. Как педагог, я все чаще задавалась вопросом: как на уроках физической культуры можно помочь подросткам не только развивать физические качества, но и улучшить их когнитивные способности. Изучая современные подходы к развитию когнитивных способностей через физическую активность, я выделила одну универсальную методику, не требующую походов к специалистам, много времени, больших усилий или специального оборудования. В современном мире есть универсальная методика развития когнитивных способностей с помощью двигательных действий – это нейрогимнастика. Это простые, но эффективные упражнения на межполушарное взаимодействие. Я поняла: если регулярно проводить их в заключительной части урока физической культуры, это приведет к хорошему результату. Так родилась идея исследовательского проекта: «Влияние нейрогимнастики на когнитивные способности школьников подросткового возраста».

Вместе с ученицей 9 «А» класса Бурковой Варварой было решено провести эксперимент с учениками девятых классов и доказать гипотезу, что применение правильно подобранной методики занятий нейрогимнастикой позволит повысить уровень их когнитивных способностей. Работать над этой темой вместе с Варварой было для меня особым удовольствием. Мы не просто писали сухие тексты — мы разрабатывали упражнения, проводили серию занятий, тестировали уровни когнитивных способностей в классах, обрабатывали и анализировали результаты.

Когда ребенок видит, что учитель сам горит идеей, изучает новые методики и готов пробовать, это создает атмосферу сотворчества и вдохновляет на творческое сотрудничество.

Многие ученики боятся слова «наука», считая её чем-то скучным и далеким от спорта. Мой опыт показывает, что, чтобы вовлечь ребенка в исследовательскую работу, нужно показать ему личную выгоду:

- практическое применение знаний — понимание, как теория работает на практике;
- улучшение навыков коммуникации — умение ясно и аргументировано излагать свои идеи;
- получение опыта публичных выступлений — презентации и отчеты по результатам работы;
- рост уверенности в себе — успешное завершение исследовательского проекта повышает самооценку;
- расширение кругозора — знакомство с новыми аспектами науки и технологий;
- подготовка к будущему — навыки, полезные при поступлении в вузы и в будущей карьере.

В ходе проведения эксперимента ученикам девятых



классов мы объясняли практическую пользу нейрогимнастики, подчеркивая, что нейрогимнастика — это «фитнес для мозга», который поможет им лучше запоминать материал на уроках, повысит их концентрацию внимания, позволит значительно повысить интеллектуальный потенциал.

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на тренировку мозга, на синхронизацию работы правого и левого полушарий через выполнение физических движений, что в свою очередь стимулирует образование новых нейронных связей [1]. В мозге во время упражнений создаются новые нейронные связи и поддерживаются старые в активном состоянии. Чем больше нейронных связей образуется, тем импульс протекает в головном мозге быстрее и эффективнее, и это то, что нам нужно! За счет этого мы можем больше усваивать и обрабатывать информации. Нейрогимнастика так же повышает пластичность мозга. А пластичность мозга – это способность нервной системы изменять свою структуру в ответ на новый опыт и внешние факторы.

В исследовании мы использовали современные форматы — QR-коды, видеодемонстрации, которые ученики снимали сами. Это делало научную работу современной и «живой».

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная – 30 учащихся 9 «Д» класса и контрольная – 30 учащихся 9 «Г» класса. Классы не отличались друг от друга по уровню качества знаний. Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе работы проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. А также была организована психодиагностика исходного уровня когнитивных показателей в двух группах. Второй этап был посвящен внедрению экспериментальной программы нейрогимнастики для учащихся 9 «Д» класса. На третьем этапе была проведена повторная психодиагностика когнитивных способностей учащихся и осуществлен анализ полученных результатов исследования, выполнена их обработка, сформулированы выводы.

Мы с Варварой разработали комплексы упражнений нейрогимнастики с фотографиями и описанием всех упражнений. Программа нейрогимнастики, которую мы внедряли для экспериментальной группы, содержит шесть комплексов упражнений на весь период эксперимента. Комплексы сменялись каждый месяц для того, чтобы поддерживать новизну и интерес к занятиям, а также создавать условия для развития способностей.

Ученики экспериментальной группы занимались нейрогимнастикой каждый день дома самостоятельно. По рекомендации нейропсихологов занятие должно длиться 10-20 минут и включать в себя не более пяти упражнений, чтобы не переутомлять занимающихся [2]. А также нейрогимнастика проводилась на каждом уроке физической культуры в заключительной части, что является важным инструментом психоэмоциональной регуляции и когнитивного восстановления учащихся. После интенсивной двигательной активности нервная система нуждается в мягком переключении: выполнение асимметричных упражнений на межполушарное взаимодействие способствует гармонизации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Такие упражнения помогают снять накопленное мышечное и нервное напряжение, синхронизировать работу полушарий и «перезагрузить» внимание. В результате происходит стабилизация психического состояния, что позволяет



школьникам плавно перейти от физической нагрузки к полноценному восприятию учебного материала на последующих уроках, обеспечивая необходимый уровень концентрации и интеллектуальной готовности.

В начале и конце эксперимента участники контрольной и экспериментальных групп прошли тестирование на выявление уровня когнитивных способностей. Тестирование состояло из 3 тестов. В нашем исследовании мы применяли диагностику по методике Мюнстерберга для оценки концентрации внимания, использовали методику запоминания 10 слов А.Р. Лурия для определения процессов памяти и тест Липпмана «Логические закономерности» для исследования аналитичности мышления [3]. При фиксированном времени испытуемым были даны три задания, направленных на оценку их когнитивных способностей. Затем их ответы интерпретировались в баллы, и по сумме всех баллов определялся их уровень. Исследуя когнитивные способности у учащихся экспериментальной и контрольной групп до экспериментального обучения, мы не выявили существенного различия результатов по исходным показателям. Мы получили совпадение результатов по уровням с незначительной разницей в несколько процентов.

По завершению эксперимента мы применили те же психодиагностики, заменив в них материал. Сравнивая показатели в экспериментальной группе до начала эксперимента и в конце, прослеживается положительная динамика. По всем трем тестам произошли существенные изменения, все показатели в экспериментальной группе улучшились. Количество учащихся с высоким уровнем когнитивных способностей увеличилась, а количество учащихся с низким уровнем уменьшилась. В контрольной





группе итоговые данные, от исходных существенным образом не поменялись.

Практическим итогом работы стало создание методического сборника упражнений нейрогимнастики и информационного буклета. В сборник входит шесть комплексов нейрогимнастики по восемь упражнений в каждом с фотографиями и подробным описанием. Проведенное исследование позволило разработать практические рекомендации, которые также вошли в этот сборник. Мы убеждены, что внедрение предложенных рекомендаций позволит значительно повысить интеллектуальный потенциал учащихся и их готовность к интенсивным учебным нагрузкам.

А для ученицы 9 «А» класса Бурковой Варвары конкурс «ДИФКИС» стал настоящим событием, перевернувшим её представление о привычной школьной физкультуре. Выступление на областном уровне требовало не только глубоких знаний темы влияния нейрогимнастики на когнитивные способности, но и настоящего мастерства презентации. «Когда я вышла защищать работу, волнение было огромным», — признается Варвара. — «Но как только начала рассказывать о нейрогимнастики, как эти упражнения помогают моим сверстникам улучшать свои способности, я почувствовала уверенность. Было очень приятно видеть, что члены жюри искренне и заинтересовано слушают мое выступление». Момент объявления результатов — 3 место в области — стал для Варвары моментом настоящего триумфа. «Это было невероятное чувство!» — делится она. — «Понимание того, что твоя работа важна, что ее высоко оценили и она приносит реальную пользу другим ребятам, наполняет невероятными высокими эмоциями. Я очень рада этой победе и она вдохновляет меня на новые свершения». Варвара поняла, что исследовательская деятельность — это очень увлекательно и она точно не хочет останавливаться на достигнутом. Теперь ее цель — совершенствовать свои наработки, развивать свой кругозор и стремиться к новым, еще более высоким победам. «Научные исследования дарят ощущение того, что ты можешь менять мир вокруг себя, и я намерена продолжать этот путь!», — говорит Варвара.

Научная работа в школе — это не про высокие звания. Это про умение ребенка посмотреть на привычные вещи под другим углом, про развитие критического мышления и, конечно, про радость победы над собой. Я искренне верю: когда мы соединяем физическое развитие с научным подходом, мы даем нашим ученикам самое главное — инструменты для самосовершенствования, которые останутся с ними на всю жизнь.

Литература

1. Камышников Н. М. Нейрогимнастика — ключ к развитию способностей ребенка / Н. М. Камышников // Научные исследования молодых учёных: сб. ст. VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 17 декабря 2020 г.). — Пенза: Наука и Просвещение, 2020. — С. 136–140

2. Деннисон П. «Гимнастика мозга» Книга для учителей и родителей / П. Деннисон. – СПБ. – Санкт-Петербург: Весь, 2020. – 320 с.

3. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. -375 с.



АСЫҚ – ҚАЗАҚ РУХЫНЫҢ ОЙЫН АРҚЫЛЫ КӨРІНІСІ

Зарипова Ирина Гаптулгазизовна,
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Қостанай қаласы білім бөлімінің
физика-математикалық лицейі»
КММ дене шынықтыру мұғалімі

Аңдапта

Мақалада «Бес Асық» ұлттық қазақ ойыны дәстүрлі мәдениеттің маңызды элементі және жеке тұлғаны жан-жақты дамыту құралы ретінде қарастырылады. Қазіргі білім беру жүйесіндегі «Бес Асық» педагогикалық әлеуетіне, оның ішінде дене шынықтыру сабақтарында және сабақтан тыс жұмыстарда пайдалану мүмкіндіктеріне ерекше назар аударылады. Зейінді, стратегиялық ойлауды, әлеуметтік коммуникацияны және мәдени мұраны құрметтеуді дамытуға ықпал ететін ойынның тәрбиелік функциялары талданады.

Түйін сөздер: Бес Асық, ұлттық ойындар, дене тәрбиесі, үйлестіру, ептілік, білім беру процесі; сабақтан тыс жұмыстар.

Аннотация

В статье рассматривается национальная казахская игра «Бес асык» как важный элемент традиционной культуры и средство всестороннего развития личности. Особое внимание уделяется педагогическому потенциалу «Бес асык» в системе современного образования, включая возможности её использования на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Анализируются воспитательные функции игры, способствующие развитию внимания, стратегического мышления, социальной коммуникации и уважения к культурному наследию.

Ключевые слова: Бес асык, национальные игры, физическое воспитание, координация, ловкость, образовательный процесс; внеурочная деятельность.

Abstract

The article examines the national Kazakh game "Bes Asyk" as an important element of traditional culture and a means of comprehensive personal development. The article focuses on the pedagogical potential of "Bes Asyk" in the modern education system, including its use in physical education classes and extracurricular activities. It analyzes the educational functions of the game, which contribute to the development of attention, strategic thinking, social communication, and respect for cultural heritage.

Key words: Bes asyk, national games, physical education, coordination, agility, educational process; extracurricular activities.

Қазақ халқының дәстүрлі ойындары «Бес Асық» және «Асық ату», ұрпақтан ұрпаққа жететін мәдени мұраның маңызды бөлігі болып табылады. Бұл ойындар халықтың тұрмысын, мәдениетін және мінезін көрсетеді, сондай-ақ балаларды тәрбиелеу және дамыту құралы қызметін атқарады. Олар икемділік, дәлдік, реакция жылдамдығы және ұжымда жұмыс істеу қабілеті сияқты қасиеттердің қалыптасуына ықпал етеді. «Асық ату» — Орталық Азияның көшпелі халықтардың, әсіресе қазақтар арасында кең тараған ежелгі ойындардың бірі. Бұл ойын күнделікті өмір мал шаруашылығымен тығыз байланысты болған замандарда пайда болды. Асықтар — үй жануарларының, көбіне қойдың, буындарынан алынған сүйек бөлшектерінен жасалатын ойын заттары. Оларды жануарлардың буындарынан шығарып, ойнауға жарамды болатындай етіп мұқият дайындайтын.

Қазақ халқына «Асық ату» тек көңіл көтеру ғана емес, сонымен қатар тәрбиелік мәнге де ие болды. Бұл ойын балаларға дәлдік, шапшаңдық және стратегиялық ойлау қабілетін дамытуға көмектесті. Ойын барысында балалар әділеттілікке, қарсыластарына құрмет көрсетуге және топпен жұмыс істеуге үйренді. Сонымен қатар, ойын қоғамдағы әлеуметтік байланыстарды нығайтып, әртүрлі жас пен ұрпақ өкілдерін біріктірді [1].

«Асық ату» ойындарына байланысты дәстүрлер мен әдет-ғұрыптар

«Асық Ату» ойынына байланысты дәстүрлер қазақ мәдениетіндегі оның маңыздылығын атап көрсетеді. Көптеген отбасыларда асықтар ерекше құндылық болып саналып, ұзақ уақыт сақталған. Тіпті маңызды ойындардан бұрын асықтарды дайындауға арналған арнайы рәсімдер де болған, мысалы, оларды жылтырату немесе бояу.

«Асық ату» ойынын ойнау үшін минималды құрал-жабдық қажет: бірнеше асық және тегіс алаң. Ойынның негізгі элементтеріне мыналар кіреді:

Асық: Ойын барысында бірнеше асық қолданылады, олар ойын алаңына орналастырылады. Асық саны қатысушылар санына байланысты өзгеруі мүмкін.

Сақа: Қатысушылардың алаңнан басқа асықтарды шығару үшін пайдаланылатын арнайы асық. Сақа жиі арнайы таңдалады, өйткені оның сапасына байланысты ойыншының табысы тәуелді болады.

Ойын барысы:

Алаңды дайындау: Жерге шеңбер немесе тік сызық сызылады, сол жерде асықтар орналастырылады. Ойыншылар өздерінің сақаларын белгілі бір қашықтықтан лақтырады, асықтарды шеңберден немесе сызықтан шығарып алуға тырысады.

Жүру кезегі: Ойыншылар кезекпен асық лақтырады, мүмкіндігінше көп асықты шығаруға тырысады. Егер асық алаңнан тысқа түссе, ойыншы оны сыйлық ретінде алады немесе өзіне ұпай қосады.





Ұпайларды есептеу: Ұпайлар шығарылған асықтардың санына байланысты беріледі. Ойын барлық асықтар шығарылғанша немесе алдын ала келісілген ұпай санына жеткенше жалғасады.

Жеңімпаз: Ең көп ұпай жинаған немесе ең көп асықтарды жинаған ойыншы жеңімпаз болады.

Бес асық ойынға кіріспе:

«Бес Асық» ойыны да ежелгі тамырлары бар және Орталық Азияның көшпелі халықтары арасында кең таралған. «Асық ату» ойынынан айырмашылығы, бұл ойын әдетте балаларға арналған, бірақ кейде ересектер де ойнайды. «Бес Асық» атауы ойынға бес асықтың қолданылуымен байланысты, бұл оны қызықтырақ етеді және ойыншылардан ептілік пен жылдам реакцияны талап етеді [2].

Ойынның сипаттамасы мен ережелері:

- «Бес Асық» — бес асықпен ойналатын ойын. Ойыншылар кезек-кезек асықтарды лақтырып, асықтарды ұстау және жылжытуға байланысты әртүрлі тапсырмаларды орындайды.

- Ойынға дайындық: Ойыншы бес асықты қолына алады, оларды жерге лақтырады және белгілі бір тапсырмаларды орындауға тырысады.

- Бірінші кезең: Бір асықты ауаға лақтырады, ал басқа қалған асықтарды жерден бір-бірден алып үлгеруі керек, ауаға лақтырылған асықты ұстамай тұрып.

- Екінші кезең: Ойыншы сол әрекеттерді орындайды, бірақ бір уақытта екі асықты жинайды.

- Үшінші кезең: Ойыншы бір қозғалыспен үш асықты жинауы керек, содан кейін қалған біреуін.

- Финалдық кезең: Барлық асықтар бір уақытта жиналады, содан кейін ойыншы тағы бір тапсырманы орындайды, мысалы, барлық асықтарды бір қозғалыспен аударуға тырысады.

Тапсырмалар аймақтық дәстүрлерге немесе ойыншылар арасындағы келісімге байланысты өзгеруі мүмкін. Ойында әр кезеңде көңіл қою мен қозғалыстарды үйлестіру маңызды екенін атап өту қажет [3].

Ұпай санау:

1. Барлық 12 жаттығуды орындағаннан кейін ойыншыға берілетін ұпай санын анықтайтын жаттығу жасалады. Қолдың алақанына 5 асық қойылады. Ойыншы оларды жоғары лақтырып, сол қолдың сыртқы жағын пайдаланып мүмкіндігінше көп асықты ұстауға тырысады, содан кейін сыртқы жағымен ұстаған асықтарды қайта лақтырып, оларды жоғарыдан төменге әдіспен алақанның ішкі жағына ұстауы керек. Соңында әр ұсталған асық үшін ойыншы 10 ұпай алады.

2. Содан кейін ойын қайта жалғасады. 12 жаттығуды аяқтаған соң балл жинауға арналған соңғы жаттығу өткізіледі. Ойын бір ойыншы 150 ұпай жинағанға дейін жалғасады (жасөспірімдер үшін 100 ұпай).

3. Егер бірдей ұпайы бар ойыншылар ойынға бөлінген уақыт аяқталғаннан кейін кездесуді аяқтаса, жеңімпаз тур саны бойынша анықталады, яғни ойыншылар қай жаттығуда тоқтағанына қарай. Жеңіс 12 турдан жоғары тұрған ойыншыға беріледі [4].

Ойынның ұзақтығы. Ересектерге арналған ойын ұзақтығы – 15 минут, жасөспірімдерге – 10 минут. Әр ойын барысында бір рет 1 минуттық үзіліс жасауға рұқсат етіледі.

Бағдарламаны іске асыру шарттары:

Сабақ өткізу үшін қажет: оқу сыныбы, Сынып топтың толық құрамына санитарлық нормалар мен ережелер талаптарына сай болуы тиіс.

Күтілетін нәтижелер:

- Ойын ережесін білу: Қатысушылар «Бес асық» ойының ережесін анық түсіндіріп, оны тәжірибеде көрсете алады.

- Дағдыларды дамыту: Қатысушылар лақтыру, шеберлік және стратегия дағдыларын жақсартып, табысты ойыншы болуға көмектеседі.

- Командалық жұмыс: Қатысушылар командалық жұмыс жасауды үйреніп, ынтымақтастық және қарым-қатынас дағдыларын дамытады.

- Мәдени байыту: Қатысушылар ойынмен байланысты қазақ мәдениеті мен дәстүрлері туралы білім алады, бұл құндылықтарды сақтау мен жылжытуға көмектеседі.

- Физикалық белсенділік: Қатысушылар ойынға белсенді қатысып, физикалық форма мен денсаулықты жақсартады. - Бәсекелестік пен адал ойын: Қатысушылар адал ойын мен қарсыластарына деген құрметті бағалауды үйренеді, бұл спорттық рух үшін маңызды.

- Өзін-өзі сенімділік: Қатысушылар тәжірибе мен жарыстарға қатысу арқылы өз күштеріне сенімділіктерін дамыта алады. Бұл нәтижелер қатысушыларға тек ойын барысында ғана емес, өмірде де маңызды дағдылар мен құндылықтарды дамытудан көмектеседі.

Үйірмедегі қауіпсіздік ережелері: Жалпы талаптар: «Бес асық» үйірмесіне қатысқысы келетін балалар мен жасөспірімдер қабылданады.

Қатысу шеберханасында оқыту басталғанға дейін балалар мен жасөспірімдер педагог жүргізетін қауіпсіздік техникасы мен тәртіп ережелерінен нұсқаудан өтуі тиіс.

Педагог балалармен өткізілетін сабақ ұйымдастырылған бөлмеде санитарлық-гигиеналық талаптарды қатаң сақтауы тиіс: бөлмені желдетіп, жарықтың жеткіліктілігін тексеру қажет [5].

«Асық Ату» және «Бес Асық» ойындары қазақ халқының мәдени мұрасының айырылмас бөлігі болып табылады. Қазіргі жағдайда, көптеген халықтардың дәстүрлері жойылу қаупі төнген кезде, «Асық Ату» және «Бес Асық» сияқты ойындарға қызығушылықты қайта ояту ерекше маңызға ие.

Әдебиеттер

1. Құралбекұлы Ж. Ұлттық ойындар – халық мұрасы. – Алматы: Санат, 2000. – 156 б.

2. Бисенбаев А. Дене тәрбиесі және ұлттық ойындар. – Алматы: Мектеп, 2005. – 144 б.

3. Жансүгіров С. Қозғалмалы ойындардың тәрбиелік маңызы. – Алматы: Рауан, 2021.

4. Сатыбалдинова Ж. Құндылыққа бағдарланған дене шынықтыру сабағы. // Педагогика және спорт. – 2022. – №3. – Б. 24-29.

5. Құсайынов А. Спорт педагогикасы. – Астана: Фолиант, 2020. – 276 б.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 13–15 ЛЕТ

Муканова Улжан Нурлановна,
учитель физической культуры
КГУ «Алтынсаринская общеобразовательная школа отдела образования Камыстинского района»
Управления образования акимата
Костанайской области

Аңдапта

Бұл мақалада 13–15 жас аралығындағы оқушыларды волейболдың негізгі техникалық элементтеріне (допты беру, қабылдау, ойынға қосу, шабуыл соққысы, блок қою) кезең-кезеңімен үйрету әдістемесі ұсынылған. Оқу-жаттығу процесінің құрылымы, арнайы жаттығулар кешені және жарыс-ойын әдістерін қолдану ерекшеліктері сипатталған. Жасөспірімдердің физиологиялық ерекшеліктерін ескеретін бұл тәсіл қозғалыс дағдыларын тиімді қалыптастыруға, сабақтың қозғалыс тығыздығын жоғары деңгейде ұстап тұруға және жарақат алу қаупін барынша азайтуға мүмкіндік беретіні негізделген.

Түйінді сөздер: волейбол, оқыту әдістемесі, техникалық элементтер, дене тәрбиесі, жасөспірімдер.

Аннотация

В статье представлена методика поэтапного обучения учащихся 13–15 лет базовым техническим элементам волейбола (передача, прием, подача, нападающий удар, блокирование). Описаны структура учебно-тренировочного процесса, специализированные комплексы подводящих упражнений и особенности применения соревновательно-игровых методов. Обосновано, что предложенный подход, учитывающий физиологические особенности подростков, позволяет эффективно формировать устойчивые двигательные навыки, поддерживать высокую моторную плотность занятий и минимизировать риск травматизма.

Ключевые слова: волейбол, методика обучения, технические элементы, физическое воспитание, подростки.

Abstract

This article presents a step-by-step methodology for teaching the basic technical elements of volleyball (passing, receiving, serving, spiking, and blocking) to students aged 13–15. The study outlines the structure of the training process, specialized exercise complexes, and the application of competitive and game-based methods. It is substantiated that the proposed approach, which accounts for the physiological characteristics of adolescents, effectively builds stable motor skills, maintains high motor density during classes, and minimizes the risk of injury.

Keywords: volleyball, teaching methodology, technical skills, physical education, adolescents.

Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта среди школьников. Его доступность, динамичность и командный характер делают его эффективным средством физического воспитания. В возрасте 13–15 лет происходит активное развитие двигательных способностей, поэтому данный период является благоприятным для обучения техническим элементам игры.

Однако на практике часто наблюдается недостаточная методическая подготовка занятий, что снижает эффективность обучения. В связи с этим возникает необходимость разработки и применения научно обоснованных методик обучения.

Отличительной особенностью данного исследования является систематизация и адаптация классических подходов к обучению базовым техническим элементам волейбола с учетом психофизиологических особенностей современных подростков 13–15 лет. В работе обоснован комплексный алгоритм поэтапного освоения техники (от передачи до блокирования), в котором техническая подготовка неразрывно интегрирована с игровыми методами, целенаправленно компенсирующими возрастную нестабильность внимания и быструю утомляемость учащихся.

Обучение базовым техническим элементам волейбола учащихся 13–15 лет представляет собой сложный педагогический процесс, требующий учета возрастных, физиологических и психологических особенностей подростков. В данном возрасте происходит интенсивное развитие организма, совершенствуется координация движений, повышается скорость реакции и формируются двигательные навыки, что создает благоприятные условия для освоения технически сложных элементов игры. Вместе с тем подростки характеризуются нестабильностью внимания, быстрой утомляемостью и эмоциональной восприимчивостью, что требует применения разнообразных методов обучения и чередования видов деятельности [1].

Физиологические факты (для обоснования возраста 13–15 лет):

- Сенситивный период: Возраст 13–15 лет является сенситивным (наиболее благоприятным) периодом для развития скоростно-силовых качеств и сложной моторной координации. По данным спортивной физиологии, в этом возрасте прирост показателей прыгучести при целенаправленных тренировках может достигать 15–20% за один учебный год.

- Гетерохронность развития: В подростковом возрасте наблюдается интенсивный рост трубчатых костей (до 7–10 см в год), за которым часто не успевает развитие мышечной массы. Это временно снижает координацию, поэтому

обучение сложным элементам (нападающий удар) требует разбиения на строгие биомеханические фазы для предотвращения травм суставно-связочного аппарата.

- Скорость реакции: Время простой двигательной реакции на зрительный сигнал (полет мяча) у подростков 14–15 лет приближается к показателям взрослых и составляет в среднем 0,18–0,22 секунды. Это позволяет успешно обучать их быстрому выходу под мяч и блокированию.

Процесс обучения техническим элементам волейбола должен строиться на принципах постепенности, систематичности и доступности. В первую очередь важно сформировать у учащихся правильное представление о технике выполнения основных действий. Это достигается посредством объяснения, демонстрации и наглядных примеров. Особое значение имеет показ техники в замедленном темпе с акцентированием внимания на ключевых фазах движения, что позволяет учащимся лучше понять структуру выполняемого действия [2].

К числу базовых технических элементов волейбола относятся передача мяча, прием мяча, подача, нападающий удар и блокирование. Освоение передачи мяча является основой всей игровой деятельности, поскольку именно этот элемент обеспечивает организацию атакующих действий команды. При обучении передаче особое внимание уделяется правильной стойке, положению рук и координации движений. Учащиеся должны научиться чувствовать мяч, контролировать силу и направление передачи. Прием мяча является не менее важным элементом, так как от его качества зависит успешность дальнейших игровых действий. В процессе обучения необходимо формировать устойчивое положение тела, правильную работу рук и умение быстро реагировать на изменение траектории полета мяча. Упражнения на прием мяча должны выполняться как индивидуально, так и в парах, что способствует развитию взаимодействия между учащимися.

Обучение подаче мяча начинается с освоения простейших ее видов, таких как нижняя подача, которая отличается доступностью и относительной простотой выполнения. По мере освоения базовых навыков учащиеся переходят к изучению более сложных вариантов, включая верхнюю подачу. Важно формировать у учащихся точность и стабильность выполнения подачи, а также умение направлять мяч в заданную зону площадки [3].

Нападающий удар является технически сложным элементом. Учитывая гетерохронность физического развития учащихся 13–15 лет, когда рост костного аппарата (до 7–10 см в год) опережает наращивание мышечной массы, обучение требует строгой дифференциации. Фаза отталкивания, занимающая всего 0,20–0,25 сек, отрабатывается изолированно для минимизации ударной нагрузки на коленные суставы и профилактики травматизма. Его освоение осуществляется поэтапно: сначала отрабатываются отдельные элементы — разбег, прыжок, замах и удар, затем происходит их объединение в целостное действие. Особое внимание уделяется технике приземления, что важно для предотвращения травм.

Усвоение через игру: Исследования в области спортивной педагогики доказывают, что применение соревновательно-игрового метода повышает моторную плотность занятия на 25–30% по сравнению со стандартным поточно-интервальным методом. Концентрация внимания: В связи с возрастными особенностями нервной системы подростков, фаза активной концентрации внимания на монотонном упражнении не превышает 10–12 минут. Использование эстафет и мини-игр (например, волейбол 2х2 или 3х3 на уменьшенной площадке) позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон и продлевать фазу работоспособности до 35–40 минут [4].

Блокирование представляет собой защитное действие, направленное на предотвращение атаки соперника. Обучение данному элементу включает развитие прыгучести, координации и умения выбирать правильное место для выполнения блока. Учащиеся должны научиться взаимодействовать друг с другом при выполнении группового блокирования, что способствует формированию командных навыков. Эффективность обучения во многом зависит от правильно организованного тренировочного процесса. Занятия должны включать подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части выполняются упражнения на разминку, направленные на подготовку организма к физической нагрузке [5]. Основная часть посвящена изучению и совершенствованию технических элементов, а также выполнению специальных упражнений и игровых заданий. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление и подведение итогов занятия.

Особую роль в обучении играют игровые методы, которые позволяют повысить интерес учащихся к занятиям и создать условия для закрепления навыков в приближенных к соревновательным условиях [6]. Использование мини-игр, эстафет и соревновательных заданий способствует развитию не только технических, но и тактических умений. Кроме того, игровые формы обучения положительно влияют на эмоциональное состояние учащихся и способствуют формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом. Важным аспектом является соблюдение техники безопасности. Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения на спортивной площадке, особенностями выполнения упражнений и способами предотвращения травм. Особое внимание уделяется правильной технике выполнения прыжков и приземлений, а также контролю за физической нагрузкой [7].

Таким образом, методика обучения базовым техническим элементам волейбола должна быть системной, учитывать возрастные особенности учащихся и включать разнообразные упражнения. Регулярные занятия способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию личностных и социальных навыков.

Волейбол является эффективным средством физического воспитания и может успешно применяться в системе образования.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения игре в волейбол. — Москва: Академия, 2013. – 336с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2010. – 340с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2012. – 304с.

5. Волков В.М. Возрастная физиология и физическое воспитание. — Москва: Владос, 2011. – 240с.

6. Фурманов А.Г. Волейбол: учебник для вузов. — Минск: Высшая школа, 2009. – 240с.

7. Grice T. Volleyball: Steps to Success. — Human Kinetics, 2007. - 192p.



МИХАИЛ ДЗЕНЗУРА: «МЫ СТРОИЛИ НЕ ПРОСТО ЗАЛЫ, МЫ СОЗДАВАЛИ ШКОЛУ»

Досье: Михаил Дмитриевич Дзензура. Легендарный деятель спорта, трижды «первый директор»: Тарановской ДЮСШ, Областной ДЮСШ и регионального центра физической культуры. Судья Олимпийских игр 1980 года в Москве и турнира «Дружба-84». Человек, внедривший систему специализированных классов в регионе.

О «целинном» призыве и двух месяцах, ставших жизнью

— Михаил Дмитриевич, Вы приехали в Казахстан в 60-х из украинского Николаева. Трижды становились первым директором в разных школах. Когда Вы только ступили на эту землю, могли представить, что масштаб будет именно таким?

— Нет, конечно. Я ехал, честно говоря, отработать два месяца и уйти в армию, а потом вернуться на Родину. Приехал на целину — залов почти нет. Самые большие — 12 на 24 метра в обычных школах. Я работал в Тарановской школе: в 8 утра приходил, в полдвенадцатого ночи уходил. Вел две группы баскетбола, параллельно работал почтовиком.

Видно, так сильно работал, что даже секретарь райкома узнала: «Человек в зале с утра до полуночи». Когда пришло время идти в армию, она меня провожала и просила вернуться. И я послушался. После службы вернулся в Тарановку и отработал там еще четыре года.

Как «бумажные» школы стали настоящими

— В 70-е годы Вы возглавили Областную ДЮСШ. Вы рассказывали, что в то время школы существовали в основном на бумаге. С чего началась «большая чистка»?

— Когда меня назначили, наша школа была открыта последней в республике. Не было ничего — даже журнального стола для директора. Все ютились на базах обычных школ, где тренеры были просто любителями. Мы начали менять подход: убирали непрофессионалов и ждали первых выпускников нашего института.

Постепенно появились кадры: Лапин - в Рудном, Рафкат - в Семиозерке, Калюжный - в Федоровке. Я сам арендовал залы, строил пристройки, выбивал ангары. Из заброшенного плавательного бассейна «Трудовых резервов» с дырами в стенах мы сделали базу, которая до





сих пор служит детям. Сейчас это школа имени Успанова.

Почему Кустанай стал сильнее Алма-Аты

— В 80-е годы произошла сенсация: кустанайский детский баскетбол стал сильнее столичного. Как Вам удалось обойти Алма-Ату?

— Мы собрались федерацией и решили: нужна единая школа. Единая техника, единая тактика для всей области. Мы проводили семинары, обучали тренеров, ездили по районам и контролировали отбор. Мы объясняли: ДЮСШ — это не кружок по интересам, это подготовка высококвалифицированных мастеров.

И результат пришел. Выросли мастера международного класса: Влад Коновалов, Сережа Везёнкин, Александр Дербуш, Тимур Султанов, Серегей Ратников. В какой-то момент до 30 наших воспитанников играли за другие команды Союза — их отрывали с руками! С одной стороны, жалко, что уезжали, с другой — гордость за то, что наши ребята востребованы везде.

О спецклассах и «формуле победы»

— Вы часто говорите, что секрет успеха был в «спецклассах». Сейчас эта форма забыта?

— К сожалению, да. Спецкласс — это двухразовые тренировки и полная самоотдача. Все, кто прошел через спецклассы, становились чемпионами республики на 100%. Это трудоемкая работа для тренера, но самая эффективная. Плюс — спортивные лагеря летом. Мы ездили в трудовые лагеря: дети два часа работали на прополке, сами зарабатывали себе на питание, а остальное время — тренировались. Это был оздоровительный и воспитательный процесс. Сейчас многие жалуются на нехватку финансов, но в 90-е было гораздо хуже, однако мы находили способы выживать.

Олимп и «Дружба-84»

— Вы — первый судья Олимпийских игр из Кустаная. Москва-80, Дружба-84... Чем запомнились те годы?

— Это был колоссальный престиж и авторитет для всего нашего региона. С 1975 года меня вызывали на всесоюзные первенства, я проходил жесточайшие сборы. После каждой игры комиссар ставил оценку. На «Дружбе-84» нам выдали цивильные костюмы, кожаные туфли, великолепную форму — организация была на высочайшем уровне. Но главное — это опыт, который мы привезли сюда. В Кустанае всегда был самый «чистый» и профессиональный судейский столик в республике благодаря Игорю Борисовичу Маркусу.

Послание к 100-летию

— Что для Вас значит вековой юбилей баскетбола? Это повод для праздника или для раздумий?

— И то, и другое. Нужно собрать ветеранов, провести турнир, но важно и задуматься. Нужно поддерживать молодых тренеров, нужно вернуться к истокам: к детскому баскетболу, к спецклассам. Без сильной детской школы не будет взрослого баскетбола.

— Что пожелаете коллегам в юбилейный год?

— Крепкого здоровья всем любителям нашей игры. Пусть молодежь стремится к победам, а ветераны чувствуют, что их дело живет. С праздником, с Днем рождения нашего общего вида спорта!





















www.rcfk.edu.kz