

Қазақстан Республикасының туризм және спорт жөніндегі агенттігі  
Қазақтың мемлекеттік спорт және туризм академиясы

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Агентство Республики Казахстан по туризму и спорту  
Казахская государственная академия спорта и туризма

Халықаралық ғылыми-практикалық конференция,  
Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 10 жылдығына  
арналады

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ТЕОРИЯСЫ МЕН  
ПРАКТИКАСЫНЫҢ КӨКЕЙКЕСТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

13-14 сәуір 2001 ж.



Международная научно-практическая конференция  
Посвященная 10-летию Независимости Республики  
Казахстан

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И  
ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

13-14 апреля 2001 г.

Алматы, 2001

В настоящее время проведено тестирование более 1500 студентов первого года обучения. На начальном этапе анализа полученных данных выявлены определенные закономерности в группах обследуемых в зависимости от пола, возраста и региона прибытия на учебу. Например, наиболее высокие значения ИФС (3.7) наблюдаются у 17-18 летних студентов. С увеличением возраста проявляется некоторая тенденция к снижению ИФС. Однако при этом отмечается реципрокность динамики этого показателя в зависимости от пола. Если у студенток наиболее высокие значения ИФС (3.7-3.8) отмечаются в возрасте 17-19 лет, то у 20-22 летних студенток он ниже (3.4). У студентов-мужчин просматривается явная тенденция к увеличению ИФС с возрастом 19 лет (3.2) и 21-24 года (4.0). Специфика организации физического воспитания в РУДН связана с иностранными студентами, прибывших на учебу из различных регионов мира-страны СНГ, Азии, Африки, Латинской Америки, Ближнего и Среднего Востока. Результаты наших исследований объективно обосновывают необходимость коррекции содержания составляющих процесса физического воспитания с учетом особенностей адаптивных реакций организма студентов в процессе обучения в ВУЗе.

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ.**

Б.О. Ерменова

Семипалатинский государственный университет им. Шакарима

В настоящее время в Казахстане наблюдается повышенный интерес к истории своего народа, к завоеваниям культуры предков, ведется активная борьба за сохранение, реставрацию различных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры.

Одной из основных проблем дальнейшего развития системы физического воспитания учащихся школ является повышение качества и эффективности классно-урочных занятий.

В процессе исследования ставились следующие задачи:

1. Изучить и обобщить опыт учителя физического воспитания г. Семипалатинска,
2. Определить при помощи педагогического эксперимента содержание и методику применения на уроках физического воспитания дополнительных упражнений, элементов народных

игр для развития быстроты, ловкости, силы и выносливости школьников 5-9 классов.

3. Экспериментально проверить и оценить эффективность влияния предлагаемых средств и методов на развитие двигательных качеств школьников, а также на повышение их интереса к занятиям, дисциплинированности, организованности с учетом успеваемости.

В исследовании применялись методы изучения материальных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, анкетный опрос и другие методы, позволяющие выявить все ценное, что сложилось в народной педагогике физического воспитания и народной спортивной практике.

Исследования проводились в два этапа на базе казахской средней школы-гимназии № 5 г Семипалатинск. Всего 408 учащихся в возрасте 11-15 лет были укомплектованы.

На первом этапе исследования подвергались обработке материалы антропометрических и функциональных данных школьников. Участвующие в эксперименте школьники, как показала предварительная тестовая проверка, не отличались друг от друга как по физическому развитию, так и по физической подготовленности. Бытовые условия так же не имели существенных различий.

В тестовую проверку были включены следующие виды: бег 30 м. с высокого старта; бросок веса (1,5 кг.) через голову назад; прыжок в длину с места, сила кисти; силы мышц разгибателей туловища; метание теннисного мяча на дальность ( для 5-6- класса - теннисный мяч, для 7-8- классов - граната весом 500 гр); метание теннисного мяча в цель.

Для экспериментальной группы была составлена специальная программа с включением в нее дополнительного материала национальных средств физического воспитания. Использовалось около 25 различных игр, которые способствовали воспитанию самостоятельности, инициативы, активности, настойчивости, смелости и других качеств.

Применялись следующие игры: "Ак, серек., кок серек", (Белый волк, серый волк), "Сандык," (Сундучок), "Мысык пен тышкан" (Кошка и мышка), "Ак, терек," (Белый тополь, серый тополь), "Орамал тастау" (Бросить платок); "Каскыр мен тайлак" (Волк и верблюжонок), "Каракбулак" (Черное ухо), " Найза-так," (Палка-копье), "Каскыр мен койлар" (Волк и овцы), "Аш каскыр" (Глодный волк), и многое другое.

В контрольной группе занятия проводились без каких либо

изменений в соответствии со школьной программой.

В конце экспериментальной работы был проведен анкетный опрос и беседы с учащимися (227 чел) и учителями (64 чел.).

подавляющее большинство учащихся знают много народных видов спорта и любят их, особенно национальную борьбу. Национальная борьба - традиционный и наиболее доступный вид спорта. Относительно желаний заниматься другими видами спорта получены разнообразные ответы - баскетбол (34 %), легкая атлетика (преимущественно бег) - 24 %, футбол (40,8 %) и т.д.

С целью определения степени эффективности комплекса упражнений, а также методов проведения занятий было проведено вторичное обследование детей обеих групп.

Результаты значительного повторного тестирования дали возможность выявить разность показателей первым и вторым тестированием. Так, например, прирост показателей в беге на 30 м. после вторичного обследования оказался равным в опытных группах у мальчиков 0,3, у девочек 0,4, тогда как в контрольной группе 0,1. Эти различия на сравнительно короткой дистанции весьма существенны (достоверность  $P=0,01$ ). Метание через голову назад в опытных группах увеличилось по сравнению с контрольными у мальчиков - на 5,34 м., у девочек - на 3,10 против 1,78 и 1,31 м. Достоверность межгрупповых различий очевидна ( $P=0,001$ ).

Если в первичном обследовании разность в показанных результатах составляло в силе кисти становой силы у мальчиков и у девочек в пределах 1-2 кг., то сейчас в силе кисти в опытной группе составляют у мальчиков от 4,9 до 5,7 кг ( $P=0,01$ ), против 1,3 - 2,5 кг и 1,1 - 1,7 кг в контрольной группе.

Аналогична картина в силе мышц разгибателей туловища в опытной группе у мальчиков 18,4 - 19,4 кг ( $P=0,01$ ), у девочек 12,7 - 15,7 ( $P=0,01$ ). Против данных в контрольной группе - у мальчиков 5,4-9,2 кг., у девочек 3,4-5,7 кг.

Результаты заключительного исследования по прыжкам в длину с места показали, что в опытных классах у мальчиков этот результат составляет от 11 до 23 см., а у девочек от 15 до 17 см., тогда как в контрольной группе соответственно 6-12 см и 5-7 см. Критерии достоверности различия у мальчиков 5-6 классов составляет  $P=0,01$ , 7-8 классов  $P=0,02$ , у девочек 5-6 классов  $P=0,001$ , 7-8 классов  $P=0,01$ .

Названные периметры во всех приведенных видах проверки подтверждают эффективность дополнительных упражнений, которые были использованы на занятиях с опытной группой школьников. Это

в городских школах Республики Казахстан, но в сельских условиях обучения.

Подводя итоги проведенных исследований, следует заметить, что более высокие темпы прироста показатели скорости, быстроты действий, ловкости, гибкости, устойчивости равновесия, скоростно-силовых качеств, некоторых навыков, достигнутых в опытных классах, является результатом правильного применения дополнительных упражнений, элементов народных видов спорта и игр в сочетании с программным материалом в процессе экспериментальной работы.

Выводы.

- 1 Экспериментальная работа, проведенная в школе-гимназии №5 г Семипалатинска (с охватом 408 учащихся) показала, что вполне возможно сочетать выполнение обязательного программного материала с элементами народных игр, специальными упражнениями для более эффективного влияния на развитие физических качеств школьников.
2. Исследования установили, что целенаправленное применение специальных упражнений, элементов народных игр повышает эффективность влияния уроков физического воспитания даже при двухразовом их проведении в неделю.
- 3 Применение на уроках физического воспитания в опытных классах специально подобранных упражнений, народных игр дало статистически достоверные улучшения в развитии быстроты, гибкости, равновесия, ловкости и силы у учащихся опытных классов по сравнению с контрольными.
- 4 Используемые средства и методы их применения вызывают не одинаковые изменения в развитии двигательных качеств у мальчиков, юношей, девочек, девушек, что обуславливает необходимость в дальнейшей конкретизации средств и методов в работе с учащимися разного пола и возраста, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

