

Жакипов Адил Жолдошевич

соискатель

Тиленчев Юлдашбай Расулович

преподаватель

Жалал-Абадский государственный университет

г. Жалал-Абад, Кыргызстан

DOI 10.21661/r-117095

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
КЫРГЫЗСКИХ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И К СДАЧЕ НОРМ
КОМПЛЕКСА «ДЕН-СООЛУК» (ГТО)**

Аннотация: в данной статье рассматривается проблемы повышения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ для успешной подготовки и сдачи нормативных требований комплекса «Ден-Соолук» (Здоровье) на основе целеустремленного физического воспитания, предусматривающего широкое применение в уроках физической культуры Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений. На основе осуществления специально организованного педагогического эксперимента выявлены своеобразия данной работы в сельской школе с учетом устоявшихся традиций, простотой и доступностью средств физического воспитания. В результате длительной работы сгруппированы указанные средства по их влиянию на развитие двигательных умений и навыков, систематизированы, определены перечень игр, распределены отборные игры по классам.

Ключевые слова: общеобразовательная школа, учащихся, урок физической культуры, народные игры, физические упражнения, комплекс «Ден-Соолук», физическое развитие, физическая подготовленность.

Физическое воспитание подрастающего поколения всегда была важной из приоритетных задач государства и общественности. Постоянная забота о всестороннем физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ нашла

свое отражение в целом ряде последовательных решений и постановлений, направленных на повышение эффективности: образовательного, воспитательного и оздоровительного процессов, укреплений материально-технической базы, совершенствование системы квалификационного роста педагогов.

В этой связи заслуживает особого внимания республиканский физкультурный комплекс «Ден-Соолук», определяющие специально научные и методические основы физического воспитания подрастающего поколения в современных условиях.

Что касается научно-методической литературы о роли подвижных игр и физических упражнений [1; 6] в развитии школьников, несмотря на обилие убедительных материалов, они не полностью раскрывают систему специальных закономерностей их использования в работе с конкретным контингентом занимающихся, особенно с учащимися 4–6 классов общеобразовательной школы.

Также можно сказать об имеющихся сведениях по вопросам использования Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений как об эффективных средствах воспитания учащихся школы (2). Значимость их определила, важнейшие стороны образовательного процесса и тем не менее показатели эффективного применения требует уточнения и конкретизации. Методические особенности такой работы нуждаются в дальнейшем развитии и обосновании.

Педагогический эксперимент (ПЭ) заключался в многолетнем проведении специально организованных занятий о проверке их в 4–6 классов сельской школы в соответствии содержанием комплекса «Ден-Соолук». Своеобразие данной работы в сельской школе предопределяются рядом обстоятельств.

1. Исконными традициями использования народных средств физического воспитания детей в Кыргызстане.

2. Простотой использования и доступностью народных подвижных игр и физических упражнений в условиях сельской общеобразовательной школы при нехватке и отсутствии специально оборудованных спортивных залов площадок инвентаря и снаряжения.

3. Достаточно хорошим пониманием данных игр и упражнений преобладающим числом педагогов физической культуры.

Перечисленные факторы легли в основу решений ряда научно-методических вопросов.

1. Сгруппировать народные подвижные игры и физические упражнения по признаку их преимущественного влияния на развитие двигательных умений и навыков.

2. Систематизировать названные средства физического воспитания по их влиянию на развитие важнейших физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

3. Определить перечень игр и упражнений, предусмотренных для широкого применения в разных разделах школьной программы по физической культуре с конкретным учетом: климатических, географических демографических и других условий работы общеобразовательных школ республики.

4. Распределить игры и физические упражнения по классам в соответствии с образовательным материалом программы. При систематизации отобранных игр и упражнений был использован опыт работы ряда ученых и специалистов: [3–5 и др.]. При этом нами учитывалось и то обстоятельство, что указанные средства воздействия в практическом их применении должно иметь те или иные особенности. Например, при занятии по гимнастике учеников можно разделить на две учебные подгруппы: а) преимущественной направленностью на общее физическое развитие; б) направленностью специальную двигательную подготовку гимнастов.

Такой подход имел особое образовательное значение при распределении игр и упражнений по разделам программы.

В экспериментальной программе игры и физические упражнения планировались для экспериментальных классов (ЭК) в объеме 18 часов на каждый из трех лет занятий. Это нашло свое место в сетке часов (таблица 1.). В контрольных классах (КК) они применялись в объеме 4–6 часов, так как это и принято в государственной программе.

Народные подвижные игры и физические упражнения в ЭК включалась в каждый из разделов программы. Такое направление в их использовании созвучно содержанию действующей типовой программы, которая предусматривает включение в каждый урок гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и туризма 8–10 игровых минут.

Что касается направленности таких заданий, то она изменялась в зависимости от этапа занятий. В начале преобладали простые игровые двигательные действия, затем сложные.

Игры и упражнения на развитие силовых качеств подбирались с таким расчетом, что бы они обеспечивали относительно кратковременные напряжение мышц. В целях воспитания выносливости соответствующие задания выполнялись более длительное время. Формирование двигательных навыков и умений предопределялось техническими и особенностями производимых движений.

Для органической связи подвижных игр и упражнений с практическими разделами экспериментальной программы учитывали их биомеханическое своеобразие. В гимнастику включали, например, задания с элементами равновесия, лазании, опорных прыжков, легкую атлетику – с бегом, прыжками, метаниями, плавания – с элементами, позволяющими привыкнуть к водной среде и т. п.

Таблица 1

Распределение учебных часов по разделам программы «физической культуры»
в 4–6 экспериментальных и контрольных классах

Разделы программы	Количество часов								
	По школьной программе			В КК			В ЭК		
	IV	V	VI	IV	V	VI	IV	V	VI
Гимнастика	14	14	14	14	14	14	10	10	10
Легкая атлетика	12	14	14	18	18	18	14	16	16
Лыжная подготовка	12	12	12	–	–	–	–	–	–
Подвижные игры (включались в уроки по другим разделам)	6	4	4	6	4	4	18	16	16
Баскетбол	–	14	14	16	18	18	12	12	12
Плавание	26	–	–	16	16	16	16	16	16

Количество часов по выбору	–	12	12	–	–	–	–	–	–
Всего часов:	70	70	70	70	70	70	70	70	70

Весь раздел подвижных игр был изменен путем замены традиционных их видов на Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения.

Подразделяя игры и физические упражнения по признаку индивидуальных и коллективных действий, мы отдавали предпочтение тем из них, которые обеспечивали выполнение заданий фронтальным методом с активным участием всех играющих.

Кроме того, в ходе предварительного анализа игрового материала было установлено, что значительная часть его сравнительно одинаковую двигательную направленность, т.е. способствуют развитию и дальнейшему совершенствованию одних и тех же свойств и качеств занимающихся. Это заставило нас шире использовать такие задания, которые отличаются наибольшей популярностью и эффективно влияющих на комплексное решение поставленных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Одновременно мы старались сохранить, и необходимое разнообразие подобных заданий, т.к. для учащихся школьного возраста очень важен непосредственный интерес с самой деятельности.

Все это позволило целенаправленно использовать народные подвижные игры и упражнения в системе уроков физической культуры и добиваться с их помощью не без интересных показателей подготовленности занимающихся. Примечательно и то, что часть Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений оказались по своим действиям и назначению, содержанию и правилам сходными с подобными средствами физического воспитания, применяемыми в других республиках, особенно с узбеками, казахами. Их преподнесение здесь на кыргызском языке в конкретных условиях среды было целесообразным в плане общевоспитательного воздействия на занимающихся, расширения их представлений о культурном наследии Кыргызской Республики.

В итоге эксперимента сравнивалась эффективность уроков, проводимых по экспериментальной программе (с широким использованием народных подвижных игр и физических упражнений) и по общепринятой государственной программе. Соответственно группы назывались экспериментальными и контрольными.

Проводились по видам заданий, которые предусмотрены комплексом «Ден-Соолук» для данных возрастных групп, они включали в себя: бег на 30 и 60 м.; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метание теннисного мяча на дальность; кросс (бег); лазание по канату (девочки); подтягивание на перекладине (мальчики); плавание; туристический поход.

Испытания проводились главным образом на открытых площадках в полном соответствии с правилами проведения соревнований по данным видам физических упражнений и специальными требованиями сдачи норм комплекса «Ден-Соолук».

Исследования проводились в три этапа (в 2009–2015 учебных годах).

Он проходил в общеобразовательных школах им. Ю. Гагарина Базар-Коргонского, А. Навои Араванского районов.

В педагогическом эксперименте в каждой школе участвовало по 4 экспериментальных и КК каждой параллели.

Наполняемость классов составляла от 25 до 35 человек. Всего в ЭК участвовало 52 мальчика и 66 девочек, такое же количество их было в КК. Персональный состав школьников экспериментальных и КК не изменялся в течение 3-х лет.

Существенных различий в физическом развитии и успеваемости учащихся экспериментальных и КК в начале эксперимента не наблюдалось. Занятия в первых из них проводили опытные преподаватели под нашим наблюдением и по нашим разработкам. В КК уроки велись педагогами в полном соответствии с требованиями действующей программы.

Испытания по тестам физической подготовленности, антропометрическим показателям проводились в начале и в конце первого, второго и третьего учебных годов. Общая успеваемость школьников учитывалась по четвертям и по итогам учебного года.

В педагогическом эксперименте на протяжении 3-х лет в 4–6 классах проверялась эффективность специально разработанной программы физической подготовки учащихся, которая по сравнению с типовой, отличалась скорректированностью в соответствии с местными условиями. Распределение часов по разделам программы в экспериментальных классах представлены в таблице 1.

В экспериментальных классах был сделан акцент на широкое использование Кыргызских народных подвижных игр физических упражнений в занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом и плаванием.

Как известно, действующая типовая программа представляет право избирать из раздела по выбору плавание, ручной мяч, волейбол и коньки. Предусмотренная этой программой лыжная подготовка во многих районах республики не может быть осуществлена из-за природно-климатических условий. Отводимые на нее учебное время может использоваться для освоения других видов упражнений, в том числе подвижных игр. Это расширяет возможности широкого внедрения кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в разные виды уроков физической культуры.

В ныне действующей программе по физической культуре дается установка на использование подвижных игр в течение 8–10 минут каждого урока. В экспериментальной программе данные средства занимают 14–16 минут.

В ЭК народные игры и упражнения проводилось при их распределении по четвертям каждого года и по разделам программы каждого класса. Это нашло отражение в таблице 1. Такой принцип их распределения, впервые принятый в наших исследованиях, позднее был использован специалистами, то есть комиссией Министерством образования и науки Кыргызской Республики, вносявшие дополнение в действующую программу в 2006 году.

Игра включались в содержание урока уже при составлении его конспекта. Примеры такого планирования представлены в конспектах уроков по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу и плаванию.

Для выявления показателей влияния экспериментальной методики проведения занятий на общую и моторную плотность уроков нами в начале и в конце каждого учебного года был проведен хронометраж 10-и уроков в экспериментальных и 10-и в КК. Хронометраж проводился по общепринятой методике. Его результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Данные хронометража уроков физической культуры
в экспериментальных и контрольных классах (в %)

Затраты времени	ЭК				КК 4			
	В начале уч. года		В конце уч. года		В начале уч. года		В конце уч. года	
	4	4	4	4	4	4	4	4
Выполнение упражнений	44,5	68,8	57,7	82,2	42,3	47,8	48,9	54,5
Построение, рапорт	15,5	11,2	11,2	6,7	17,7	17,3	15,5	15,2
Объяснение, показ	28,8	13,3	22,3	6,8	26,8	21,7	24,4	19,5
Простой	11,2	6,3	8,8	4,4	13,2	13,2	11,2	10,8

Как видно из таблицы 2 моторная плотность занятий возрастает из года в год. Но в экспериментальных классах она значительно выше, чем в контрольных. Если в начале опытной работы это плотность не имела в них существенных отличий, то к окончанию (в 6 классе) оно возрастает в ЭК до 82,2%, в контрольных – до 54,5%. Нельзя не отметить и то, что указанная плотность в КГ превышает средние данные по многим школам Ошской, Джалал-Абадской и Баткенской областях КР (в городских школах 43,4%, в сельских 28,0%).

Изменяются показатели и общей плотности занятий. В частности, время, которые затрачивается на методы передачи знаний, сокращается в обоих видах классов, уменьшается и время простое.

Итак приведенные показатели создавали объективные условия для более успешной сдачи норм республиканского физкультурного комплекса «Ден-Солук».

Нельзя не отметить и то обстоятельство, что систематически используемая «технология» проведения уроков физической культуры оказывала определенное влияние на содержание и методику проведения вне физкультурно-спортивных учебных занятий и мероприятий.

В условиях сельских общеобразовательных школ Юга республики это проявлялось, в частности, в проведении туристических походов, соревнования по баскетболу и волейболу, преодолений полосы препятствий.

Список литературы

1. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания школьников: Автореф. дис. ... д-р пед. наук 13.00.01. – Алматы, 1995. – 48 с.
2. Анаркулов Х.Ф. Пути повышения физического воспитания школьников на основе использования подвижных игр и учета географо-климатических факторов (на примере Киргизской ССР): Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.01 / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – 22 с.
3. Анаркулов, Х.Ф. Киргизские народные подвижные игры физические упражнения и современность: Учебное пособие. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 235 с.
4. Мойдунов Т. Педагогические основы использования Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в профессионально-прикладной подготовке студентов-лесоводов // Проблемы физической культуры, образования и науки: сборы научных статей. – Бишкек, 1999. – С. 145–148.
5. Узакбаев И.С. Крыгзские народные танцы как средство физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Автореф. дис. ... канд. наук: 130004. – Ташкент, 2004. – 22 с.
6. Шарабакин Н.И. Школьная физическая культура: Учебное пособие / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова. – Бишкек, 2000. – 197 с.