

**Жакипов Адил Жолдошевич**

соискатель

**Тиленчиев Юлдашбай Расулович**

преподаватель

Жалал-Абадский государственный университет

г. Жалал-Абад, Кыргызстан

DOI 10.21661/r-117097

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЫРГЫЗСКИХ  
НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОМПЛЕКСА «ДЕН СОЛУК» (ГТО)**

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются место и значение физкультурного комплекса «Ден Соолук» в физическом воспитании школьников, результаты использования Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в улучшении физического развития испытуемых, физической подготовленности учащихся, общеобразовательной подготовки и состояния здоровья учащихся, интеграция, национальная политика, общественность. В рассматриваемом плане следует отметить и такое обстоятельство, как широкое распространение ряда видов физических упражнений, представляющих этнопедагогическое физкультурное богатство народов республики, нашедших достойное место в республиканском физкультурном комплексе «Ден Соолук» (здоровье), т.е. комплекс ГТО.

*Ключевые слова:* Кыргызская Республика, Правительство, педагогическая наука, культура, комплекс ГТО, климатические условия, демографические условия, подрастающее поколение, сельская школа, систематизация, экспериментальные классы, контрольные классы, народные подвижные игры, физические упражнения, физическое воспитание, физическая культура, уроки физической культуры, учащиеся общеобразовательных школ, комплекс «Ден Соолук»,

*школьники, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровья учащихся.*

Кыргызская Республика находится на состоянии своего дальнейшего развития, когда правительством и всей общественностью прилагаются большие усилия интеграции в международное политическое, экономическое и идеологическое пространство.

Все это осуществляется в органическом единстве с обновлением национальной политики, направленной на формирование и совершенствование уровня многосторонней культуры Кыргызстана, охватывающей собой и такую ее часть, как физическая культура.

Как известно, педагогическая наука и практика физической культуры давно стала на путь широкого применения в образовательном и воспитательном процессе богатого наследия народных подвижных игр и физических упражнений. Однако достаточно полноценного научного обоснования она до сих пор не получила. Чаще всего слабо развиваются, в частности плане бессистемный характер, фрагментальный, в том или ином научные исследования, посвященные использованию народных игр и физических упражнений в целях содействия подготовки к выполнению нормативных требований республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук».

Успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения в республике и подготовки его к выполнению требований комплекса «Ден Соолук» может способствовать разработки и внедрения в практику образовательных программ по физической культуре для разных звеньев систем формирования подрастающего поколения, предусматривающая использования народных подвижных игр и физических упражнений как обязательных занятиях. Разумеется, что такая работа в этом должны учитывать этнопедагогическое, географическое, климатические и демографические своеобразования ее проведения.

Целью исследования явились: повысить уровень физической подготовленности учащихся 4–6 классов сельской школы успешной сдачи ими норм комплекса «Ден Соолук» на основе целеустремленного физического воспитания,

предусматривающего широкое применение в уроках физической культуры Кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений.

Педагогический эксперимент (ПЭ) проводился в 4–6 классах, он проходил в СШ. им Ю. Гагарина Базар-Курганского района Жалал-Абадской области и А.Навойи Араванского района Ошской области КР.

В ПЭ в каждой школе участвовало по 4 экспериментальных и контрольных класса каждой параллели. В экспериментальных классах (ЭК) участвовало 52 мальчика и 66 девочек, такое же количество их было в контрольных классах (КК). Персональный состав школьников экспериментальных и КК не изменяется в системе в течение трех учебных лет (2012–2013; 2013–2014; 2014–2015; учебных годов)

Существенных различий в физическом развитии, физической подготовленности и успеваемости учащихся экспериментальных и КК не были, уроки велись педагогами в полном соответствии с требованиями действующей программы.

Испытания по тестам физической подготовленности (ФП), атпропометрическим показателям проводились в начале и в конце каждого учебного года. Общая успеваемость школьников учитывалась по четвергам и по итогам учебного года.

В результате бесед с сельскими жителями и просмотра бытующих народных подвижных игр и физических упражнений были выявлены наиболее традиционные, популярные среди них, пригодные для практического использования в уроках физической культуры (ФК) проводимых с учащимися 4–6 классов, обеспечивающее успешную сдачу норм республиканского комплекса «Ден Соолук». Об этом свидетельствует уровень ФП приобретенный ими в ходе специально организованного эксперимента.

Представляет интерес тот факт, что значительная часть Кыргызских народных подвижных игр физических упражнений полностью адекватны данным средствам педагогического воздействия, получившим распространение в других республиках Центральной Азии, а также в Российской Федерации, Китае, Афга-

нистане, Турции. На наш взгляд, это закономерно и объясняется взаимопроникновением и взаимовлиянием культур различных народов, как в далеком прошлом, так и в последующее время, особенно после приобретения данными странами Независимости.

Принятая нами систематизация народных подвижных игр и физических упражнений осуществлена по трем признакам:

а) влиянию на развитие основных физических качеств; б) формированию двигательных навыков и умений; в) соответствию основным видам движений, определяющих практическую часть школьной программы физической культуры (ФК).

Указанные средства в экспериментальной программе были распределены с учетом необходимости их применения в занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом и плаванию. Такой подход к их распределению в системе уроков оказался интересным и перспективным. В дальнейшем он был использован составителями школьной программы по ФК.

В условиях нашего ПЭ общий показатель временных затрат на использование народных подвижных игр и физических упражнений составляет в среднем 33% длительности уроков, что превышает требования существующей государственной программы на 10%. Естественно, что такое увеличение не является самоцелью, оно учитывает так же уровень материально-технического обеспечения школ, наличие высококвалифицированных специалистов среди педагогов ФК и некоторые другие факторы (уровень управления, обеспечение методической литературой и т. п.).

Принятые на вооружение народные подвижные игры и упражнения сказали свое весомое слово в ходе ПЭ. Вместе с тем приобретенный в данном процессе опыт заставил внести некоторые уточнения и коррективы в содержание, организацию и правила практического применения, особенно в плане вовлечения в работу большего количества учащихся, управления интенсивностью производимых движений, применения способов и приемов текущего контроля за ходом педагогического процесса.

В ходе нашего экспериментального исследования нашли свое применение 50 народных подвижных игр и физических упражнений. Каждая из них использовалась в уроке от 3 до 6 раз. Профессиональный анализ хода эксперимента показал, что названное общее их число может быть сокращено до 40–45. Но такой подход к делу предполагает широкое использование системы соответствующих методических требований, раскрывающих направленность усилий занимающихся на мобилизацию ряда свойств и качеств личности.

Проведенный трехлетний ПЭ позволил прийти к выводу не только целесообразности, но и необходимости широкого внедрения обсуждаемых средств физического воспитания (ФВ) в работе со школьниками 4 -6 класса в плане их подготовки к выполнению норм республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук».

Учащиеся 4–6 классов общеобразовательной школы, особенно девочки, вступают в этом возрасте в период бурного физического созревания, что налагает соответствующий отпечаток на их морфологические и функциональные изменения. Естественно, что данный факт видоизменяет их возможности, особенно силовых показателей. Вместе с тем, ряд других сторон физического развития (ФР) изменяется значительно медленнее.

Опираясь на указанные особенности ФР как объективного биологического процесса, мы в ходе своего экспериментального исследования стремились к тому, чтобы обеспечить улучшение достаточного разнообразия как формальных, так функциональных сторон совершенствования занимающихся. В соответствии с целью и характером опытной работы для этого использовались народные подвижные игры и физические упражнения.

Как уже было сказано выше, ФР учащихся определялось нами по показателям роста, окружности грудной клетки на вдохе и выдохе, ЖЕЛ и кистевой динамометрии (таблица 1).

*Рост.* Исходные данные полученные в 1-ом году обучения, у мальчиков и девочек экспериментальных и КК ярко выраженных отличий не имеют. Далее, при обучении в 5-ом классе ростовые показатели мальчиков несколько отстают

от показателей девочек. Вместе с тем они быстрее прогрессируют, особенно у девочек, занимающихся в экспериментальных группах.

*Окружность грудной клетки на вдохе и выдохе (ОГК).* Исходные показатели у мальчиков и девочек занимавшихся в экспериментальных и контрольных группах, практически равны. Далее, у девочек обучающихся в ЭГ VI класса, они заметно превышают показателей мальчиков. Несколько иная картина наблюдается в показателях ОГК на выдохе. При разнице в 2 см между ОГК мальчиков и девочек по исходным данным (4 класс) девочки ЭК к окончанию 6 класса несколько превышают показатели мальчиков из КГ, а девочки КК сравниваются с мальчиками указанного класса. Как видим, в этом отношении опять же сказываются особенности возрастного формирования девочек. Вместе с тем все учащиеся ЭК демонстрируют явное преимущество перед учащимися, занимающимися в КК.

*Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).* Имеющаяся разница в исходных показателях мальчиков и девочек (20 см куб.) в дальнейшем увеличивается и достигает между ними 250 см куб.

В ЭК он достигает 300 см куб. Рост этого показателя не особенно велик, но явно выше, чем в КК.

*Кистевая динамометрия.* Изменения этого показателя за трехлетний период обучения напоминает изменения ЖЕЛ, но они происходят на новом качественном уровне. Нельзя однако не отметить, что они в целом невысокого уровня имеют место на фоне развития дыхательного аппарата наших испытуемых.

Как видим, показатели ФР школьников, участвовавших в качестве испытуемых в нашем эксперименте, по-своему интересны и примечательны. Они говорят, с одной стороны, об уровне их физических возможностей, с другой, о том, что данный уровень можно реально охватить за счет использования в занятиях ФК народных подвижных игр и физических упражнений.

Эффективность выполнения экспериментальной программы в работе с учащимися 4–6 классов общеобразовательной школы является особо важной и показательной, свидетельствующей о влиянии народных подвижных игр и упражнений в условиях естественного педагогического процесса.

Самое обобщенное отражение данной эффективности получает в показателях выполнения специально подобранных КК. Они таковы.

Приведенный фактический материал говорит о том, что плавание и кросс без учета времени, выполняются учащимися экспериментальных и КК без особых затруднений, в частности, теми из них, которые проживают вблизи Базар-Коргонской водохранилище и располагающие естественными возможностями для занятий бегом. Тем более, что в условиях планомерных занятий по ФК, эти упражнения обязательно включились в их содержание.

Что касается норм по выбору, то они осваивались как в ходе обязательных уроков, так и при проведении внеклассных физкультурных и спортивных мероприятий. Последний, чаще всего предусматривали туристический поход, соревнования по баскетболу или волейболу и полосы препятствий без учета времени. Как известно, эти виды также не лимитируются содержанием республиканского комплекса «Ден Соолук».

Большие трудности обычно возникают при выполнении норм в таких видах, как бег на 30 и 60 м, прыжки в длину и высоту с разбега, метание теннисного мяча, подтягивание и лазание. Но в результате эксперимента, именно в них получены убедительные результаты. И это притом, что 1-ый год занятий (в 4 классе) не выявил запланированных показателей у мальчиков в беге на 60 м и у девочек и мальчиков в беге на 30 м. Аналогичная картина была обнаружена во многих других видах упражнений (таблица 2).

По нашему мнению, указанные итоги являются естественными, связанными с тем, что педагогов ФК, проводившие эксперимент, на этом этапе работы слабо освоили требования экспериментальной программы проведения занятий. Да и сами учащиеся пока еще не понимали смысл и своеобразие уроков обновленного, измененного типа.

Таблица 1

Физическое развитие сельских школьников экспериментальных классов  
в сравнении со средними данными других исследований

Виды	Пол	Данные собственного исследования		Средние стандарты по КР		По данным Н. Мамиева (РК)		Нормы комплекса «Ден Соолук»	
		4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	10–11 лет	12–13 лет
Рост	Мал Дев	138,6	152,4	133,6	151,0	138,0	143,0	140,6	152,6
		137,0	150,2	140,1	153,0	139,0	145,0	142,9	155,1
ЖЕЛ	Мал	1544	2270	2097	2211	0	0	0	0
		1386	1958	1929	2253	0	0	0	0
ОГК на вдохе	Дев	65,4	74,6	0	0	0	0	0	0
		67,4	77,1	0	0	0	0	0	0
ОГК на выдохе	Мал	61,55	69,9	0	0	0	0	0	0
		60,0	70,1	0	0	0	0	0	0
ОГК	Дев	0	0	68,0	72,20	67,0	71,7	68,4	74,8
		0	0	66,1	73,0	67,7	73,8	69,2	76,1
Динамометрия правой кисти	Мал	22,52	30,8	20,7	27,0	0	0	19,3	23,8
		16,55	26,6	17,1	22,2	0	0	15,2	20,8

Таблица 2

Физическое развитие сельских школьников ЭК в сравнении  
со средними данными других исследований

Виды	Пол	Данные собственного исследования		Средние стандарты по КР		Нормы комплекса «Ден Соолук»	
		4 класс	6 класс	4 класс	6 класс	10–11 лет	12–13 лет
Бег 60 м (сек)	Мал Дев	10,3	9,7	10,4	9,98	0	10
		11	10,0	11,0	10,1	0	10,2
Прыжки в длину (см)	Мал	305	364,5	301,9	334	310	340
		281	336	267,9	312,7	260	300
Прыжки в высоту (см)	Дев	88,5	107,2	87,1	101,5	95	105
		85,2	105,2	81,4	92,9	85	100
Метание мяча (теннис)(м)	Мал	29,9	38,5	27,6	33,3	30	35
		22,4	28,8	19,8	24,4	20	23
Подтягивание (кол-во раз)	Дев	3,5	6,8	0	0	3	5
Лазание (см)	Мал	270	320	0	0	250	280



Другая картина обнаруживает по итогам выполнение предлагаемых программ в течение трех лет их освоения. Как и в других, ранее раскрытых отношениях, явное преимущество здесь принадлежит ЭК. Доказательством тому служат конкретные результаты. Так, в беге на 60 м 66% девочек и 72% мальчиков ЭГ, из года в год повышали свои результаты, к окончанию 6 класса успешно сдают нормы комплекса «Ден Соолук». В КК данный показатель равен 28,2% у девочек и 31,4% у мальчиков. Примечательно и то, что он у первых из них превысил средний результат мальчиков КК.

Отмечая значительный общий рост результатов в прыжках в высоту с разбега у мальчиков и девочек ЭГ, нельзя не заметить, что второе значительно опережает первых, занимавшихся в КК. Более того, их показатели всего на 2 см отстают от показателей мальчиков из КК.

В прыжках в длину с разбега и метании теннисного мяча так же выявляется четкая разница в пользу ЭК. Однако в этих упражнениях мальчики демонстрируют значительное преимущество. Что касается КГ, то показатели их существенно скромнее.

Улучшение силовой подготовленности учащихся привело к тому, что в течение трех лет обучения мальчики ЭК улучшают показатели подтягивания на перекладине более чем в три раза. Девочки демонстрируют более высокий результат в лазании по канату.

Взросшие показатели ФП школьников обеспечивают существенное улучшение обобщенных результатов сдачи ими норм комплекса «Ден Соолук». И опять же эти результаты говорят о достоверно значимом преимуществе содержания и методики работы в соответствии с требованиями ЭК ФВ. Уместно напомнить: такая работа обеспечила сдачу всех норм комплекса «Ден Соолук» 62,2% девочек и 68% мальчиков (в КК, соответственно, 34,4% и 38,4%).

Несмотря на реальную значимость этих данных, надо отметить их недостаточность в современных условиях. Комплекс «Ден Соолук», отражая государственные требования к уровню ФП учащихся общеобразовательной школы, ориентирует на его обязательное выполнение всеми школьниками, отнесенными к

основной медицинской группе учащихся. Пока этого не получается, что связано, как нам представляется, и с недостаточной популяризацией этого комплекса, и все еще невысокой подготовленностью к такой работе специалистов ФК, в том числе школьных педагогов.

Улучшение показателей ФР и ФП учащихся, возросшие их возможности в сдаче норм комплекса «Ден Соолук», являясь принципиально важными, не полностью отражают общеобразовательные и воспитательные функции занятий по ФК. Как известно, современное воспитание вообще и ФВ в частности в конечном счете должны обеспечивать формирование всесторонней и гармонической развитой личности. Это предполагает необходимость сочетать физическое совершенствование с освоением занимающимися соответствующих сторон духовного богатства и моральной чистоты.

В условиях нашего экспериментального исследования данное требование учитывалось путем изучения показателей влияния специально организованных физкультурных занятий на уровень общеобразовательной подготовки учащихся. Полученные при этом материалы подтверждают связь между ними достаточно убедительно. Более того, они в той или иной мере отражают и воспитательную роль ФК, свидетельствуют о формировании сознательного отношения к ней со стороны учащихся.

И все это сочетается с неуклонным улучшением состояния здоровья школьников, уменьшением количества пропущенных ими общеобразовательных уроков.

Следовательно, экспериментальная программа по ФК фактически обеспечивала возрастающий вклад в дело реализации целей и задач как ФВ, так всестороннего воспитания в целом.

Итак, изложенный нами материал свидетельствует о многосторонней педагогической значимости народных подвижных игр и физических упражнений в общей системе уроков ФК. Они весьма эффективно влияют ФП, отношение к обучению в школе в целом и состояние здоровья учащихся. Важно и то, что по-

вышение всего разнообразия соответствующих показателей наблюдается в течении ряда лет, из года в год по нарастающей. Все это создает самые благоприятные условия для освоения учебной программы по ФК и сдачи норм комплекса «Ден Соолук».

В обсуждаемом плане играет свою роль повышение общей и моторной плотности уроков, ориентация учащихся на использование указанных средств ФВ в других формах занятий ФК, в том числе самодеятельных. Немаловажным является и то, что названные средства отличаются значительной эмоциональностью, получают хорошую морально-психологическую поддержку со стороны старших по возрасту людей.

Сами предложенные народные подвижные игры и физические упражнения ценны и тем, что они чаще всего вовлекают в одновременные действия всех или большинство учащихся, что имеет не только образовательное, но и воспитательное значение. При этом и то и другие из них связано с комплексным проявлением многих свойства и качества личности, в плане подготовки к сдаче республиканского комплекса «Ден Соолук» особо ценным практически необходимо.

### *Список литературы*

1. Анаркулов Х.Ф. Исследование влияния специальных педагогических воздействий на основе нормативов комплекса ГТО с учащимися 4–8 классов кыргызской общеобразовательной школы // Материалы республиканской научной конференции. – Фрунзе, 1980. – С. 72–73.

2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры физические упражнения и современность: Учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек, КГИФК, 2002. – 237 с.

3. Арыкова Ч.Н. Влияние кыргызских народных подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность школьников в 10–12 лет // Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры: Материалы научной конференции. – Бишкек, 2005. – С. 26–32.

4. Мамиев Н.Г. Казахские народные подвижные игры и физической культуры // Эл агартуу. – Бишкек, 2008. – №5–6. – С. 68–71.

5. Шарабакин Н.И. Школьная физическая культура: Учебное пособие / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова. – Бишкек: Технология, 2003. – 197 с.

6. Шылманов П.Ш. Подвижные игры в решении задачи учащихся сельских школ по комплексу ГТО, труды ВНИИФК. – М., 1988. – 120 с.