

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И. АРАБАЕВА**

На правах рукописи

УДК 796.011.014

ЕРМЕНОВА БАТИЛЯ ОРАЛБАЕВНА

**КАЗАХСКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК
СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ**

(на примере уроков физического воспитания)

13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

**Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор Анаркулов Х.Ф.**

Бишкек – 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
I ГЛАВА. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	12
1.1. Возрастные особенности двигательной активности учащихся 5-6 классов	12
1.2. Роль и место казахских народных игр в повышении двигательной активности учащихся 5-6 классов	31
1.3. Отбор казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов	
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	40
II ГЛАВА. ПРИМЕНЕНИЕ КАЗАХСКИХ НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	45
2.1. Объект, предмет, методы и организация исследования по применению казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся	
2.2. Организационно-педагогические условия применения казахских народных игр для повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов	58
2.3. Содержание методики повышения двигательной активности учащихся посредством казахских народных игр	80
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	97
III ГЛАВА. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПУТЕМ КАЗАХСКИХ НАРОДНЫХ ИГР	100
3.1. Влияние использования казахских народных игр на показатели двигательной активности	100
3.2. Результаты педагогического эксперимента	109
ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ	132
ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	134
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	137
ПРИЛОЖЕНИЯ	

ВАК -	Высшая аттестационная комиссия
ВОЗ -	Всемирная организация здравоохранения
ВНИИФ К -	Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры
ВУЗ -	Высшее учебное заведение
ДА -	Двигательная активность
ДД -	Двигательная деятельность
ДП -	Двигательная подготовленность
ЗОЖ -	Здоровый образ жизни
КГ-	Контрольная группа
КНПИ -	Казахские народные подвижные игры
НПИ -	Народные подвижные игры
ОВП -	Образовательно-воспитательный процесс
ОФП -	Общая физическая подготовка
РК -	Республика Казахстан
ППД -	Профессионально-педагогическая деятельность
ППС -	Профессорско-преподавательский состав
ПЭ -	Педагогический эксперимент
СДА -	Суточная двигательная активность
СОШ -	Средняя общеобразовательная школа
СУЗ -	Среднее учебное заведение
ФВ	Физическое воспитание
ФиС -	Физкультура и спорт
ФК -	Физическая культура
ФП -	Физическая подготовленность
ФР -	Физическое развитие
ФСД -	Физкультурно-спортивное движение
ФУ -	Физическое упражнение
ЧСС -	Частота сердечных сокращений
ЦНС -	Центральная нервная система
ЭГ-	Экспериментальная группа

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы диссертации. Политические, экономические и идеологические преобразования затронули все сферы жизни Республики Казахстан, в том числе и здоровье нации. Особое внимание уделяется уровню нравственного, психического и физического здоровья подрастающего поколения.

По мнению авторитетных педагогов, психологов, социологов и медиков, и других специалистов одной из проблем является недостаточный уровень физического воспитания в образовательных учреждениях и внедрения президентских тестов Республики Казахстан в широкие слои населения [2, 3, 14, 68, 85, 106, 107 и др.]. Наблюдается уменьшение числа лиц систематически (не менее трех раз в неделю) занимающихся физической культурой и спортом.

В связи с этим учитывается роль объективных и субъективных факторов, особое внимание заслуживает всемерной поддержки и создании необходимых условий для воспитания духовно богатого, нравственно чистого, физически совершенного и конечно здорового поколения.

Выше отмеченные факты и отдельные положения не отвечают постоянно проявляемым заботам и беспокойствам первого Президента суверенной Республики Казахстан, лидера нации Нурсултана Назарбаева. На этом акцентируется внимание в Законах Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» [78].

В целях реализации Закона был издан Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе по развитию массового спорта в Республике Казахстан. Приложение к этому важному государственному документу явились постановление Правительства Республики Казахстан «О президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан».

Вопросам физического воспитания особое внимание уделяется в ежегодных посланиях Президента Республики Казахстан к народу.

На фоне вышеуказанных крайне необходимым является принятие комплексных политических, экономических, идеологических мер, обеспечивающих (удовлетворяющих) процесс всесторонней подготовки учащейся молодежи, с целью повышения уровня: физического здоровья, физического развития, физической подготовленности, здорового образа жизни, двигательной активности.

Более эффективным направлением в решении таких задач является повышение постановки физического воспитания учащихся общеобразовательных школ путем формирования у них образовательных, воспитательных и оздоровительных ориентаций на физическую культуру и спорт, как неотделимая часть всесторонне развитого подрастающего поколения. К сожалению, в практике работы с учащимися общеобразовательных школ акценты в основном делятся на их физическую подготовку, проявляющуюся в достижении высоких спортивных результатов.

Школьным учителям физической культуры и родителям зачастую не удается сформировать жизненно-необходимую ориентацию на здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой и спортом, в том числе и на занятия по казахским национальным видам спорта, играм и физическим упражнениям. Как показывает практика, у значительной части учащихся двигательная подготовленность из-за недостаточной двигательной активности остается на низком уровне. Здоровый образ жизни, систематические занятия физической культурой и спортом для них не становится жизненно-необходимой личной и общественно-значимой ценностью.

Несмотря на прилагаемые усилия проблемы использования казахских национальных подвижных игр как средств физического воспитания с учащимися не получила необходимой масштабности в образовательном процессе.

Недооценка образовательных, воспитательных и оздоровительных значений казахских народных подвижных игр и физических упражнений в повышении двигательной подготовленности и двигательной активности, формировании здорового образа жизни, может привести к росту заболеваемости, развитию гиподинамии.

Актуальность темы исследования также обусловлена необходимостью реализации соответствующих законов, решений и Посланий первого Президента Республики Казахстан лидера нации Н.А. Назарбаева к народу Казахстан; достаточно высокой теоретической и педагогической значимостью результатов исследования на современном этапе казахстанского общества; достаточно большой популярностью казахских народных игр среди учащихся 5-6 классов.

Противоречие здесь обнаруживается между:

– проводимой работой по привлечению молодежи к занятиям физическими упражнениями и нарастающей тенденцией снижения показателей физического состояния учащихся;

– имеющейся потребностью учителей в более широком использовании применения казахских народных подвижных игр в физическом воспитании и улучшении двигательной активности учащихся и недостаточностью разработанных эффективных программ и методик с национально-региональной направленностью.

– высокими предъявляемыми требованиями к физическому состоянию учащихся в современных условиях развития казахстанского общества и недостаточной эффективностью методики повышения двигательной подготовленности учащихся 5-6 классов.

Вышеизложенное обусловило актуальность темы диссертационного исследования: «Казахские народные подвижные игры как средство повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов».

Разработанность темы исследования. Различным вопросам казахской национальной педагогики физической культуры занимались ряд

специалистов: *общетеоретическим проблемам посвящены работы*: Е. Алимханова [8], Ю. Баласагунского [24], Б. Жарикбаева [73], М. Жумабаева [74], М. Кашгари [146], Е. Мырзабасынова [124], М. Таникеева [151], Х.К. Унтаева [158]; *казахским национальным видам спорта*: Е. Алимханова [7], Ж.С. Байшулакова [23], А.К. Даупаева [58], А.Б. Донбаева [63], И.Б. Канагатова [89], А. Каракова [90]; *педагогическим проблемам*: К.И. Адамбекова [2], Е. Сагындыкова [135], Б. Тотенаева [153], Е.К. Толегенова [154], Ж.М. Тулегенова [155], К.А. Усина [161]; *воспитательным аспектам*: А. Буркитбаева [35], В.М. Григорьев [51], К.Д. Ордобаева [129]; *организационным проблемам*: Ж.А. Бейсмакова [28], Т.А. Ботогариева [33], Б.М. Доскараева [65], М. Гуннер [55], Н.Б. Мамиева [117]; *проблемам ЗОЖ*: Т.Ш. Куанышова [104], А.К. Кульназарова [40], Е.А. Кылышова [107].

Связь темы диссертации с научными программами прослеживается с проводимой Президентом и Правительством Республики Казахстан политики в области образования, физической культуры и спорта, отраженные в ряде Законов и входит в тематический план научных исследований Государственного университета имени Шакарима г. Семей и Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева и за 2012 -2018 годы.

Цель исследования: Улучшение физического состояния учащихся 5-6 классов и повышении их двигательной активности на основе использования казахских народных подвижных игр, адаптированных к современным условиям образовательно-воспитательной среды.

Выявление эффективных путей сложившихся противоречий определило основную проблему данного изыскания: обоснование необходимости применения казахских народных подвижных игр с целью повышения двигательной активности учащихся и разработка вариативной части программы по физическому воспитанию для учащихся 5-6 классов.

Задачи исследования:

1. Определить теоретико-педагогические аспекты применения казахских народных подвижных игр для оптимизации физического состояния

учащихся 5-6 классов и повышения их двигательной активности на основе использования казахских народных подвижных игр, адаптированных к современным условиям образовательно-воспитательной среды.

2. Отбор и систематизация казахских народных подвижных игр с целью использования повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов, повышение методики двигательной активности учащихся; организационно-педагогические условия применения казахских народных игр .

3. Экспериментально обосновать повышение двигательной активности учащихся посредством применения казахских народных подвижных игр: установить влияние использования казахских народных игр на показатели двигательной активности учащихся; результаты экспериментальной работы по воздействию на личность учащихся (оздоровительно-воспитательный аспект).

Методологической основой исследования явились: психолого-педагогические и естественно-научные положения, принципы аналитико-систематического изучения личности, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на конкретные факты источника знаний, анализ повышения двигательной активности учащихся в образовательном процессе по физической культуре.

Исследование базируется на общетеоретических положениях педагогики физического воспитания, изложенные в работах: Е. Алимханова [8], А.М. Мамытова [118, 119], Е.К. Сейсенбекова [137], М.Т. Таникеева [150] и др.

Научная новизна исследования:

1. Определены теоретико-педагогические аспекты применения казахских народных подвижных игр для оптимизации физического состояния учащихся 5-6 классов и повышении их двигательной активности на основе использования казахских народных подвижных игр, адаптированных к современным условиям образовательно-воспитательной среды.

2. Отобранны и систематизированы казахские народные подвижные игры с целью использования повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов, повышение эффективности содержания и методики двигательной активности учащихся; организационно-педагогические условия применения казахских народных игр.

3. Экспериментально обосновано повышение двигательной активности учащихся посредством применения казахских народных подвижных игр: установлено влияние использования казахских народных игр на показатели двигательной активности учащихся; результаты экспериментальной работы по воздействию на личность учащихся (оздоровительно-воспитательный аспект).

Практическая значимость исследования состоит в том, что отобранные и систематизированные игры повышают эффективность учебно-воспитательного процесса, способствуют улучшению физического состояния двигательной активности учащихся посредством использования казахских народных игр.

Результаты исследования могут быть использованы для разработки региональных программ по физическому воспитанию, могут найти реальное применение при совершенствовании Государственных образовательных стандартов, планов работы, планировании образовательных программ и других нормативных документов по повышению двигательной активности учащихся в логике предъявляемых требований к учащимся и учителям физической культуры, независимо от используемых средств физического воспитания, а практические рекомендации могут быть использованы в образовательном процессе при подготовке учителей физической культуры.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. Теоретико-педагогическое обоснование применения казахских подвижных народных игр для оптимизации физического состояния учащихся 5-6 классов и повышения их двигательной активности на основе использования казахских народных игр, адаптированных к современным

условиям образовательно-воспитательной среды позволит более эффективно и целенаправленно проводить их отбор с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности школьников.

2. Использование в процессе физического воспитания методики использования казахских подвижных народных игр при соответствующих организационно-педагогических условиях, адаптированной к современным условиям, способствует повышению интереса к занятиям и обеспечивает широкое вовлечение учащихся в процессы физического воспитания и оптимизации физического состояния.

3. Экспериментальное использование методики казахских народных подвижных игр с учетом возрастных особенностей развития и уровня физической подготовленности доказало благоприятные возможности для воспитательных воздействий на личность учащихся 5-6 классов и проявления оздоровительного эффекта.

Личный вклад соискателя заключается в теоретико-педагогическом обосновании необходимости повышения двигательной активности учащихся посредством применения казахских народных подвижных игр в образовательном процессе; разработке методики применения казахских народных игр для повышения двигательной активности учащихся образовательном процессе; результатах опытно-экспериментальной работы, выводах и разработанных научно-практических рекомендациях; эффективности, выбора логики и методов исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась в процессе участия в научно-практических конференциях, основные теоретико-педагогические положения, составляющие основу опытно-экспериментальной работы, ее ход, полученные результаты и сформулированные выводы обсуждались на заседаниях кафедр педагогики, психологии и этнопедагогики, спортивно-педагогических дисциплин Государственного университета им. Шакарима г. Семей (2013-2018-гг.), Семипалатинского государственного педагогического института (1996-2012-

гг.), Казахской академии спорта и туризма (2016-2017-гг.), Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева; Международной научно-практической конференции, Алматы, 2011; Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 2012; Международной научной конференции «European research», Лондон, 2016;

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях. Основные положения, выводы и результаты исследования отражены в 9 публикациях, рекомендованных ВАКом Кыргызской Республики.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех взаимосвязанных глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Полный объем диссертации – 150 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Возрастные особенности двигательной активности учащихся 5-6 классов

Здоровье человека является одной из важнейших жизненных ценностей, залогом его благополучия и долголетия [115]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это процесс соблюдения человеком соответствующих норм, правил и ограничений в повседневной жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма человека к условиям окружающей его среды, высокому уровню работоспособности в образовательной и избранной профессиональной деятельности [11].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к высокопроизводительному труду и обеспечивающая всестороннее развитие личности. Поэтому двигательной активности в жизнедеятельности человека играет значительную роль, ведь движение – это жизнь [38].

Движение есть естественная потребность организма человека. Оно формирует структуру и функции человеческого организма, стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая моторная подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие ЗОЖ. Именно поэтому эта тема является актуальной и на сегодняшний день.

«Под двигательной активностью так же понимается сумма двигательной деятельности, выполняемых человеком в процессе

повседневной жизнедеятельности» двигательной активности человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе выполнения двигательной деятельности (ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.) [59].

Среди важнейших педагогических задач, стоящих сегодня перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и в психологическом, нравственном и физическом развитии учащихся.

Общеобразовательная школа как социальная среда, где дети находятся значительное время, зачастую создает для них психологические трудности. Специфика современного образовательного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и перенасыщенностью домашних заданий, так и структурой образовательной деятельности, количеством и качеством, интенсивностью и способами получения информации, первоначальным функциональным состоянием и приспособляемостью ученика, характером эмоционального фона и многими другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к умственным и физическим воздействиям, оказываемыми на него предъявляемыми требованиями образовательно-воспитательного процесса (ОВП).

Таким образом, одной из актуальных педагогических задач образовательной школы является представление благоприятной, нравственной, психологически здоровой образовательной среды для учащихся на основе внедрения научно-эффективных педагогических технологий, способствующих приспособиться и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации детей и подростков.

При всём многообразии организационных форм и методов оптимизации двигательного поведения, необходимо обеспечивать соответствие уровня и характера двигательной активности возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма, его функциональным возможностям и состоянию физического здоровья.

Поддержание оптимальной двигательной активности в течение всей жизнедеятельности каждого гражданина является фактором, определяющим состояние здоровья населения. В.К. Бальсевич рассматривает двигательную активность как целенаправленную двигательную деятельность человека, являющуюся природно и социально детерминированной необходимостью и потребностью организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных и биохимических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе [25, с. 120]

Объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы и влияний внешней среды. Уровень влияния внешних и внутренних факторов на двигательной активности существенно меняется с возрастом. Считается, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологическими факторами, а в школьном возрасте и у взрослых – преимущественно социальными. По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного стиля жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности в сочетании с нервно-психическими перегрузками, характерные как для взрослого, так и для детского населения. По данным казахстанского мониторинга, среди учащихся более 80% девочек и 66% мальчиков характеризуется низкой двигательной активности [3, с. 8].

Исследования показали, что школьники со сниженными приспособительными возможностями нуждаются в более индивидуализированном режиме двигательной активности, чем дети с удовлетворительным уровнем приспособленности. В последние годы в исследованиях, посвященных поиску путей инновационного развития системы физического воспитания, уделяется большое внимание внедрению в практику 5-6 классов спортивных технологий – спортизации школьного физического воспитания с целью формирования спортивной культуры учащихся [114, с. 203].

Как показывает опыт работы по оптимизации двигательной активности в практике физического воспитания, может достигаться разнообразными средствами, но в каждом отдельно взятом случае следует базироваться на результатах комплексных медико-физиологических исследований, выявляющих особенности морфофункционального развития, физической работоспособности, напряженности механизмов приспособления детей к многообразным средовым факторам. Более целесообразным и научно обоснованным является личностно-ориентированный и максимально индивидуализированный подход к оптимизации двигательной активности, заключающееся в обеспечении её соответствия возрастным, половым, типологическим, индивидуальным особенностям развивающегося организма детей, его функциональным возможностям и состоянию физического здоровья.

Современная система образования ведет к нарастанию умственных и физических нагрузок на организм учащихся. Под влиянием обучения у школьников отмечается выраженное напряжение функционального состояния организма, снижение умственной и физической работоспособности, утомление, вызванное расстройством координационных механизмов центральной нервной системы (далее ЦНС) [6, с. 24]. В настоящее время для эффективного осуществления образовательного процесса не всегда в общеобразовательной школе имеются необходимые условия. Использование современных медико-биологических технологий в популяционном мониторинге физического здоровья детей, подростков будет способствовать повышению физического здоровья школьников [52, с. 28.]. Это позволит проследить за состоянием здоровья школьников на весь период обучения в школе и своевременно научно-обосновано корректировать педагогический процесс [3, с. 6]. При этом учет индивидуальных особенностей вегетативной реактивности и вегетативного обеспечения организма школьника, т. е. преобладающий тип регуляции (автономный или центральный), позволит выявить на ранних этапах дизрегуляторные

проявления и как следствие, снижение приспособительных возможностей организма и степень переносимости образовательных нагрузок [29, с. 5].

На современном этапе Республики Казахстан (далее РК) системе образования идут бурные изменения: вводятся новые системы и технологии обучения. Формирование ЗОЖ и забота о здоровье школьников являются актуальными педагогическими проблемами. В законе РК «Об охране здоровья граждан РК», выделено здоровье народа одним из главных приоритетов в стратегии развития страны [77].

Охрана здоровья подрастающего поколения – важнейшая стратегическая задача государства, так как фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Все перспективы социального и экономического развития государства, высокого уровня жизни населения, развития науки и культуры являются итогом достигнутого здоровья детьми сегодня [150, с. 54].

По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан, у 53,8 % казахстанских школьников выявлены различные патологии здоровья. По результатам осмотра у каждого седьмого школьника обнаружены заболевания органов пищеварения и костно-мышечной системы, у каждого девятого – заболевания нервной системы, у каждого десятого – заболевания органов дыхания и эндокринной системы. Уровень употребления наркотических веществ среди детей и молодежи растет. Употребление наркотических веществ отмечается во всех возрастных категориях, даже в возрастной группе 11-14 лет [142].

За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз [4].

Образовательная деятельность, по-видимому, не приспособливается к особенностям развития и состоянию здоровья сегодняшних школьников. Отсутствие приспособительности подчеркивается в исследованиях С.Д. Антонюк [15, с. 11], и соавторов, начиная с первого класса, отмечается

устойчивая тенденция к уменьшению числа детей с I группой здоровья и увеличивается количество детей и подростков, относящихся к III группе. Это наиболее характерно для учреждений нового типа. Во многом это связано с недостаточной двигательной активности, интенсивной умственной нагрузкой на центральную нервную систему, зрительный анализатор и опорно-двигательный аппарат.

Многочисленными исследованиями учёных доказано, что с поступлением в школу общая двигательная активность ребёнка падает во много раз. В результате у детей снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление.

Уроки физического воспитания не могут в достаточной мере компенсировать недостаток движений. Из множества проблем в настоящее время выделяется комплекс вопросов, связанных с влиянием на организм детей различных режимов двигательной активности, новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий обучения.

Организационные формы физического воспитания школьников включают уроки физкультуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников; внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу; самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах, парках.

Одним из условий формирования здоровья конкретного школьника – привычная для него суточная двигательная активность. Привычной суточной двигательной активностью считается такая двигательная активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в двигательной деятельности и существующим возрастно-половым гигиеническим нормам (гармоническое физическое развитие, повышение функционального состояния ведущих приспособительных систем организма, сохранение и укрепление здоровья).

Гигиеническая норма двигательной активности школьников – это научно обоснованные, количественные ее параметры, соответствующая биологической потребности организма в двигательной деятельности и, реализуясь в повседневной жизнедеятельности, способствуют оптимальному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья школьников. Гигиеническая норма суточной двигательной активности по каждому показателю представляет собой определенный предел - от минимально необходимой величины (нижняя граница) до максимально допустимой (верхняя граница).

Одной из особенностей современного общества является затянувшееся реформирование его общественно-производственной сферы, которое глубоко и не всегда позитивно меняет весь стиль жизни, труда и быта человека, особенно учащейся молодежи.

Усложнение школьных программ образования привело к существенному ограничению двигательной активности учащихся, к снижению уровня их здоровья, физической и умственной работоспособности и росту заболеваемости. Одной из доминирующих в современных исследованиях: М.В. Антропова [16], Г.А. Апанасенко [18], В.К. Бальсевич [26], В.В. Бойко [30], Е.Я. Бондаревский [31], В.И. Волков [44], Ф.А. Доленко [62], Б.О. Ерменова [69], Л.П. Логинов [113], В.Н. Сергеев [139], В.К. Стамбулов [143], А.Г. Сухарев [148], В.П. Филин [165], Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов [166], А.Г. Швецов [170] и др. остается проблема гипокинезии учащейся молодежи.

Современная образовательная деятельность характеризуется ростом объема информации, с одной стороны, и, при этом, низким уровнем двигательной активности, однообразием статистической рабочей позы. В связи с этим многими специалистами предпринимаются небезынересные попытки решения вопроса о том, что необходимо сбалансировать повышенные нагрузки в умственной деятельности и оптимальную двигательную активность.

И.М. Сеченов связал двигательные функции с функциями высших отделов центральной нервной системы. Он отмечал, что «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» [141, с.102]

Своими исследованиями П.Ф. Лесгафт доказал, что в процессе овладения физическими упражнениями ребенок учится не только управлять своей двигательной деятельностью, основываясь на мышечных ощущениях, но также учится анализировать свои впечатления и ощущения, сравнивать их и объединять в единые представления и понятия [112, с. 44-47.]. Физическое и психическое развитие человека неразрывно связаны между собой в едином процессе развития личности, начиная с рождения и внутриутробного развития ребенка. В свою очередь гармония физических и психических качеств достигается достаточной двигательной активностью, свойственной здоровым, физически развитым детям.

В психолого-педагогических исследованиях также отмечается, что подбор и применение физических упражнений, сопровождающихся разнообразием и повышенной двигательной активностью, обеспечивает единство умственного и физического развития ребенка [32]. Имеются данные, что эффективность этих процессов повышается в случае одновременного выполнения специально подобранных физических упражнений и решения ряда интеллектуальных задач: В.У. Агеевец [1], Н. Аникеева [17], М.М. Боген [29], Г.А. Васильков [39], В.М. Выдрин [46], Б.О. Ерменова [69], Квилецки Кшиштоф [93], В.С. Каюров [95], З.А. Колидзе [96], Ф. Лебедь [109], Б.Н. Найденов [125], В.А. Родионов [133] и др.).

В исследованиях также изучалось влияние различных программ физического воспитания на психическое развитие дошкольников и младших школьников зарубежных стран: С.И. Гуськов [56], Л.Н. Данилова [57], [60], Р. Кайца [87], В.Л. Калманович [88] и др.

Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека подтверждают ряд специалистов: физиологи, врачи, психологи, педагоги и др.

Физиологи считают двигательную деятельность врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Удовлетворение потребности в двигательной деятельности, по их мнению, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Медики утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Двигательная деятельность, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства, когда активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того, двигательная деятельность широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через двигательную деятельность. Чем разнообразие двигательная деятельность, тем большая информация поступает в его мозг, тем интенсивнее идет психическое развитие.

Соответствие показателей развития основных двигательной деятельности возрастным нормам – одно из свидетельств правильного нервно-психического развития ребенка.

Многие педагоги отмечают, что двигательная деятельность являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности.

Весь исторический опыт развития общества показывает, что в двигательной активности скрыты огромные возможности для раскрытия физических способностей человека.

Двигательная активность всегда была важнейшим звеном приспособления живых организмов к окружающей среде и в процессе эволюции она сформировалась как биологическая потребность человека наравне с потребностями в пище, воде, самосохранении, размножении.

Мышечная работа стимулирует функциональную активность всех органов и тканей, которая целенаправленно координируется нервной системой, вызывая соответствующие сдвиги в деятельности организма в целом.

В процессе биологического развития организма двигательная деятельность совершенствовала механизмы регуляции вегетативных функций, что являющаяся важным фактором расширения приспособительных возможностей человека к условиям существования. На этой основе сформировалась ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем, обеспечивающих в организме всестороннее развитие человека. Например, деятельные дети лучше развиваются и более крепки здоровьем. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма.

Низкая двигательная активность, гиподинамия (недостаток движений) отрицательно сказывается на работе приспособительных механизмов организма по отношению к физическим и психическим нагрузкам, изменениям внешних условий жизнедеятельности и их последствиям. Особенно неблагоприятное воздействие оказывает гиподинамия на развитие молодых и функционирование зрелых организмов.

Поскольку для современных условий жизни человека характерен малоподвижный режим работы и отдыха (автоматизация, компьютеры, транспорт, средства связи и т.д.), то эффективным средством борьбы с гиподинамией является физическая культура и спорт, основное содержание которых составляют физические упражнения. В процессе занятий физическими упражнениями (тренировок) удовлетворяется «мышечный голод», а также потребность организма в физических нагрузках.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают многостороннее положительное влияние на организм.

Так под влиянием сильных раздражителей в организме человека может возникнуть сильное напряжение или стресс [138]. С помощью мышечных напряжений при постепенном нарастании физической нагрузки реакция беспокойства начинает проявляться значительно слабее или исчезает совсем. После нескольких тренировочных занятий в организме развивается состояние повышенной устойчивости, как в отношении мышечных нагрузок, так и к факторам, вызывающим стресс.

Физически тренированные лица по сравнению с нетренированными более устойчивы к недостатку кислорода (гипоксии). Выполнение различных физических упражнений (бег, плавание, игра) – сопровождается возникновением в организме в определенных объемах кислородного долга. При систематических занятиях (тренировках) совершенствуются механизмы регуляции деятельности организма в условиях гипоксии [27, 37, 96, 115, 149 и др.].

У занимающихся спортом людей после соревнований или интенсивных занятий количество лейкоцитов в крови обычно повышено. «Этот механизм, – отмечает профессор Фарфель В.С. – развился у наших предков в качестве предохранительного фактора, обеспечивающего готовность к отражению возможного попадания в организм инфекции при случайном ранении во время охоты или защиты от нападения» [164]. Усиленная выработка лейкоцитов при работе потеряла в какой-то мере свое первоначальное значение, но сохранила другое: человек, совершающий мышечную работу, как бы упражняет свои кровеносные органы в выработке защитных кровяных телец.

Итак, устраняющие недостаток двигательной активности современного человека занятия физическими упражнениями, спортивные тренировки с оптимальными физическими нагрузками стимулируют в организме активность работы приспособительных механизмов к их воздействию.

Вследствие этого в мышцах, скелете, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах и органах происходят прогрессивные физиологические изменения, способствующие расширению функциональных возможностей, совершенствованию структурных свойств организма в целом.

Двигательная активность является важнейшим составляющим ЗОЖ и поведения детей и подростков. Она зависит от социально-экономических условий жизни общества, его ценностных ориентиров, организации физического воспитания, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, лимита свободного времени и характера его использования, доступности спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков.

Привычной считается такая активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в двигательной деятельности и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Такое несоответствие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья детей и подростков.

Уровень привычной двигательной активности детей и подростков определяется биологическими и социальными факторами. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол.

Среднесуточная активность с возрастом увеличивается. У девочек в начальных классах общеобразовательной школы двигательной активности практически не отличается от аналогичной величины у мальчиков. Однако с увеличением возраста различия двигательной активности в зависимости от пола становятся существенными (у девочек меньше).

Двигательная активность наименьшая – у детей, не занимающихся физкультурой и спортом. Особенно резко (до 50%) она уменьшается с началом обучения в школе.

В настоящее время в РК физкультурой и спортом занимается не более 8-10% населения, тогда как экономических развитых странах мира этот показатель достигает 40-60% [65].

Самая острая и требующая оперативного решения проблемы – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся [71, 81, 97, 98, 106 и др.]. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространённость гиподинамии среди школьников достигла 80% [142].

Общая система физкультурного образования в Казахстане переживает кризис. Проявляется это прежде всего в недостаточной образованности населения, низким уровне здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи, малом числе людей, занимающихся систематически физической культурой и спортом.

Причины кризисного состояния общего физкультурного образования:

1. Подмена образовательного содержания учебных занятий по физической культуре содержанием из других форм физического воспитания.
2. Отсутствие четкой цели образовательной работы по физической культуре в школе.
3. Недостаточный объем образовательного времени, отводимого на образовательное занятие.
4. Недооценка и недостаточное внимание к формированию специальных знаний, умений и навыков интеллектуального составляющего физической культуры личности школьников.

5. Недостаточное внимание к созданию благоприятных условий для самообразования и самосовершенствования, превращение занятий по физической культуре в «двигательное натаскивание».

6. Неиспользование достижений спортивной науки в массовых формах физического воспитания.

7. Слабое владение учителями физической культуры современными педагогическими и здоровьесберегающими технологиями.

8. Слабый уровень обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию (учебно-методическое, медицинское и материально-техническое).

9. Слабая воспитательная работа.

10. Повышенное внимание к сдаче усредненных нормативов в качестве главного критерия успеваемости учащегося.

11. Большое значение, придаваемое спортивным соревнованиям.

12. Отсутствие альтернативности образовательных программ по физической культуре.

13. Недостаточно учитывается демографическое своеобразие нашей республики, особенности региональных и местных традиций

На основе возрастных особенностей двигательной активности учащихся 5-6 классов педагогическая работа учителя физической культуры состоит в умении реализовать цели и решать задачи физического воспитания школьников. Выделяются общие возрастные задачи физического воспитания. Общие задачи физического воспитания такие, как «Укрепление здоровья школьников», «Разностороннее физическое развитие», «Закаливание учащихся», проходят через весь процесс физического воспитания с 1-го по 11-й класс.

Возрастная задача физического воспитания «Формирование и совершенствование естественных движений человека» решается преимущественно в 1-4-х классах, т.е. в рамках младшей возрастной группы школьников. В более старших классах эти движения совершенствуются.

Необходимо также конкретизировать задачи для мальчиков, девочек, юношей, девушек, учащихся 1-11-х классов [116, 135 и др.].

В законе РК «Об образовании» [76] здоровье человека в свободном развитии личности является одним из принципов функционирования образовательной системы в Казахстане.

Согласно данным Министерство здравоохранения и социального развития Республики Казахстан лишь 14 % детей практически здоровы. Отсутствует необходимая двигательная активность учеников. Имеет место снижение умственной и физической работоспособности учащихся.

Образовательная область «Физическая культура» является базой для создания системы занятий физическими упражнениями школьников в объёме не менее 2-х часов ежедневной двигательной активности учащихся [50].

Суточная двигательная активность – это сумма двигательной деятельности, выполняемых ребенком в процессе жизнедеятельности: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Она может быть измерена и оценена на протяжении суток по продолжительности динамического составляющего и отдельных видов деятельности, количеству локомоций (шагов), величине энергозатрат и изменениям частоте сердечных сокращений [100, 130, 169 и др.].

По мнению Лесгафта П.Ф. физические упражнения должны проходить в школе ежедневно, так как они повышают интенсивность умственной деятельности учащихся [112].

Физическая культура в школе закладывает основы физического и духовного здоровья ребенка [53].

В процессе рационального организованного двигательного режима ученика решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Согласно заключению специалистов, объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются более высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и приспособляемости к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

Организация двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, возможности общеобразовательного учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

На двигательную активность детей заметное влияние оказывают неблагоприятные климатические условия и сезоны года. В зимний период наблюдается наименьшая активность как у мальчиков, так и у девочек.

Биологические потребности школьников в двигательной деятельности в оздоровительных и образовательных целях может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности.

Такой объем достигается при участии школьников в комплексе мероприятий дня школы, в частности при проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, игр на переменах, спортивного часа в группах продленного дня, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий, общешкольных соревнований и «дней здоровья», самостоятельных занятий физкультурой [48].

Мы можем сказать, необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающихся.

Специалисты Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры (1984) рекомендует следующие объемы двигательной активности в неделю: дошкольники – 21-28 часов; школьники – 14-21 часов; студенты – 10-14 часов; служащие – 6-10 часов.

Если работа не связана физическим трудом, для компенсации гиподинамии на занятия физическими упражнениями необходимо отводить от 6 до 10 часов в неделю с учетом возраста, т.е. это примерно 1,5-2 часа в сутки. В этом случае при занятиях ходьбой норма двигательной активности школьника составить 10-14 тыс. шагов в день или 7-10 км.

Таблица 1.1. – Примерный объем двигательной активности учащихся

Классы	Ежедневный объем времени, час	Культурно-оздоровительные мероприятия			
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Физкульт минутки на уроках, мин	Перемены, мин	Спортивный час в группе продленного дня, час
5	2	5-7	5	35-45	1
6	2	5-7	5	35-45	1

Таблица 1.2. – Примерный объем двигательной активности учащихся

Классы	Уроки ФК в неделю, час	Внеклассные занятия в неделю (спортивные секции, кружки ФК, группы ОФП), час	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия ФК, не менее (мин)
			Участие в соревнованиях в учебном году, раз	«Дни здоровья и спорта» раз в месяц	
5	3	1,3	8-9	1	20-25
6	3	1,3	8-9	1	20-25

Таблица 1.3. – Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей по С. Коно

Возраст	Локомоция (тыс. шагов)	Двигательная активность	Энергозатрат (ккал/ сутки)
---------	------------------------	-------------------------	----------------------------

6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2,5 – 3,0 тыс.
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,5 – 4,5	3,0 -3,5
15-17лет (юноши)	25-30	3 - 4	3,5 – 4,3
15-17 лет (девушки)	20-25	3 – 4,5	3,0 – 4,0

Таблица 1.4. - Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей (по данным А.Г. Сухарева 1988)

Возраст	Число локоаций (тыс. шагов)	Расстояние (км)	Время (час)
8-10 лет (оба пола)	15-20	7,5-10	3,0-3,4
11-14 лет (оба пола)	20-25	12-17	3,7-4,8
15-17 лет (юноши)	25-30	18-23	4,9-5,5
15-17 лет (девушки)	20-25	15-20	3,6-4,9

В практических целях более доступной является возрастная норма суточных локомоций (число шагов за 24 ч).

Обследования практически здоровых детей с нормальным морфофункциональным развитием, находящихся в благоприятных условиях окружающей среды и имеющих рациональное физическое воспитание и режим дня, позволили А.Г. Сухареву обосновать гигиенический норматив суточных локомоций для детей и подростков разного возраста и пола (таблица 1.4) [149].

В подростковом возрасте довольно часто наблюдаются уменьшение числа локомоций и увеличение числа двигательной деятельности, выполняемых в положении сидя или стоя, но сопровождающихся значительными энерготратами. Такая двигательная деятельность встречается при профессиональном обучении, трудовой деятельности и занятиях некоторыми видами спорта (тяжелая атлетика, гимнастика, парусный спорт и т.д.) и могут идти в зачет суммарных локомоций подростка.

Общеизвестно, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в неподвижном или в малоподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные мышцы и вызывает их утомление, дети испытывают недостаток в двигательной деятельности, то есть совершаемых двигательных движениях, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития соответствующих физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Таблица 1.5. – Допустимые границы колебаний возрастной нормы суммарных локомоций

Возраст, (годы)	Число шагов, тыс./сут.	
	Девочки и девушки	Мальчики и юноши
11	17-21	20-24
12	18-22	20-24
13	18-22	21-25

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности.

Норма двигательной активности школьников для развития потенциала здоровья определяются:

1. Целями и задачами;
2. Уровнем здоровья
3. Возрастом ребенка.

Критерии оценки норм физических нагрузок:

1. Самочувствие ребенка;
2. Интенсивность выполняемых двигательных движений;
3. Продолжительность двигательной деятельности.

1.2. Роль и место казахских народных игр в повышении двигательной активности учащихся 5-6 классов

Последние годы ученые, занимающиеся проблемами физического воспитания подрастающего поколения, все чаще стали проявлять особый интерес к исконно традиционным средствам физического воспитания, т.е. народным подвижным играм (НПИ). Видимо, это связано тем, что в специфических условиях (степного рельефа, климата, географических особенности РК) не всякий вид двигательной деятельности может быть достаточно эффективен. Тем более в случае, если многие международно признанные виды спорта (плавание, лыжи, коньки и др.) не находят широкого распространения из-за отсутствия на местах соответствующих спортивных площадок и других дорогостоящих сооружений, строительство которых затруднено рельефом или раздробленностью населенных пунктов. Следовательно, народные подвижные игры являются незаменимыми средствами в развитии необходимых физических качеств и навыков у подрастающего поколения.

В разных литературных источниках описываются народные подвижные игры и физические упражнения разных народов: Х.Ф. Анаркуловым – кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения [13]; Л.В. Былеевой и В.М. Григорьевым – игры народов СССР [36]; Э.Х. Галеевым – татарские народные игры [47], М.Д. Гуляевым – игры коренных народов Республики Саха [53], М. Гуннером – казахских национальных игр и развлечений [54]; И.М. Коротковым – русские народные игры [101]; В.П. Красильниковым – игры и состязания хантов [103]; Е. Мухиддиновым [123]; Е. Сагындыковым [136], М.Т. Таникеевым [150], Б. Тотенаевым [153] – казахские народные игры; Т.С. Усманходжаев – узбекские народные игры [162]; П. Шылмановым – каракалпакских народных игр [171]; В.И. Элашвили – традиции грузинской народной физической культуры [173] и многими другими, которые предлагают использовать для развития определенных

физических качеств школьников, учитывая при этом их возрастные, половые и другие индивидуальные особенности.

Значение казахских национальных видов спорта, народных игр и физических упражнений в физическом воспитании подрастающего поколения изложено в ряде исследований: К.И. Адамбекова [2], Е.А. Алимханова [9], Ж.С. Байшулакова [23], А. Каракова [90], Н.Б. Мамиева [117], Е.М. Мухитдинова [123], Е. Сагындыкова [136], М.Т. Таникеева [152], Е.К. Толегенова [154], Ж.М. Тулегенова [155], К.А. Усина [160] и др.

Во всех исследованиях выше названных авторов прослеживается главная мысль о том, что в области культуры наибольшей устойчивостью, традиционностью отличаются формы различных видов собственного творчества, к которым относятся народные игры, физические упражнения, танцы. Следует утверждение, что эти формы устойчивы потому, что своими корнями уходят вглубь веков, и что они связаны с национальной спецификой, отражающей совокупность тех явлений, которые окружают жизнь того или иного народа.

Воспитание здорового, гармонически развитого ребенка – основная задача семьи и школы. В решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой в школе и во внешкольное время, рациональное сочетание умственной деятельности и занятий физическими упражнениями в режиме дня. Здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Не секрет, общее положение дел свидетельствует об ухудшении здоровья детей. Современные дети в большинстве своем испытывают недостаток двигательной деятельности, большую часть времени в школе и дома проводят в неподвижном или в малоподвижном положении.

Одним из эффективных рычагов активизации образовательной двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры и внеклассных спортивных занятиях является соревновательно-игровой метод с использованием народных подвижных игр и физических упражнений [12,

13, 19, 20, 36, 42, 45, 54, 61, 75, 83, 94, 101, 102, 103, 128, 173 и др.]. Это метод, который исключает принуждение к учению, вызывает у детей радость, постепенно, непринужденно добивается всестороннего развития детей, включая развитие физических качеств и активизацию двигательной деятельности.

Игра позволяет педагогу лучше узнать своих учеников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что помогает ему найти пути воздействия на каждого из детей. Играм принадлежит исключительная роль в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровая деятельность непосредственно связана с возникновением и развитием между игроками определенных отношений, она оказывает содействие общению детей, установлению контактов. Одни дети общительные, другие замкнутые, а во время игры удается включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь им занять надлежащее место среди своих ровесников. В игре интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции.

Игры хороши еще и тем, что ребенок сам регулирует физическую нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Отсутствие в играх строго регламентированных правил, сложных технико-тактических движений, а также возможность использовать для игры любую площадку, привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического воспитания.

Среди разнообразия спортивных игр большим потенциалом обладают Народные подвижные игры. Народные подвижные игры – традиционное

средство, является неотъемлемой частью эмоционального, художественного, физического воспитания. У детей, благодаря участию в такого рода играх формируются устойчивый интерес к самобытной культуре своей страны и стран мира, создается эмоционально-положительная основа для развития нравственно-патриотических качеств и свойств.

Характерная особенность казахских народных подвижных игр – двигательная активность в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эта двигательная деятельность мотивирована сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в процессе игры.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень эффективны, способствовали развитию разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых во всех видах деятельности. Важнейшее достоинство народных подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды естественной двигательной деятельности человека: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и, поэтому, являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. В основе игр лежат физические упражнения, в ходе выполнения которых занимающиеся, незаметно для себя, овладевают необходимыми двигательными качествами: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Большое значение имеют игры и для нравственного воспитания. Педагогически правильно организованная игра дарит ребенку радость, функциональное удовольствие от двигательной деятельности, чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи и взаимопонимания, успеха в достижении общих игровых целей. Радость творчества дает неповторимое ощущение раскованности и свободы, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, столь необходимого в предстоящей

жизнедеятельности. Используя в работе народные игры, педагог воспитывает в детях гражданственность, патриотизм, любовь к Родине. Игра способствует воспитанию самообладания, выдержки, решительности, лидерских качеств, ответственности за совершенные действия, в игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость, дети учатся действовать в коллективе, подчиняться предъявляемым общим требованиям. Поскольку игра служит носителем традиций, культуры, то она является важнейшей формой преемственности между поколениями.

Трудно переоценить значение народных игр. Применение в процессе уроков и внеурочное время – необходимое условие для эффективной, интересной, обеспечивающей высокую моторную плотность урока, организации образовательно-воспитательного процесса.

Таким образом, народные подвижные игры выступают как эффективное средство, способствующее развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья школьников.

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры. Также может варьироваться используемый инвентарь.

Итак, казахские народные подвижные игры представляют собой сознательную инициативную двигательную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе казахских национальных традиций и обычаев, учитывает оригинальные культурные, социальные и духовные ценности казахского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение казахских народных подвижных игр в образовательно-воспитательном процессе требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого игры классифицируются по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт казахского народа, игры детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемой в игре двигательной деятельности (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательной деятельности, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные). (Приложение 1)

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить педагогам физической культуры планирование уроков и наглядно обозначить соответствие игр разделу программы.

Таким образом, игра является одним из важнейших средств физического воспитания школьников. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

В играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Кроме этого это очень эмоциональное игровое занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации образовательно-воспитательного процесса по физической культуре .

Велико также значение игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Во время

игр у школьников формируются и совершенствуются разнообразные умения и навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных умений и навыков [177].

Естественно, сама по себе игра, с ее правилами, не воспитывает, - это педагог, с помощью множественных средств воздействует на учеников в необходимом направлении. Поэтому, Е.К. Толегенов [154], К.А. Усин [161] и др. считают, что надо сначала поставить задачу формирования той или иной привычки, после чего подбирать соответствующие игры, обращая внимание при их проведении на полезных разумных действиях, таких как сдерживать свои эмоции – не кричать, не торжествовать над поражением соперника; можно даже специально ставить задачу приучать сдерживаться и напоминать при этом о самоконтроле за поведением во время игры.

Двигательная деятельность ребенка в играх вовлекает в работу различные группы мышцы, способствует рассеянной нагрузке и предупреждает утомление.

По утверждению многих исследователей, эффективность проведения игр зависит от умения педагога осуществлять контроль за выполнением и соблюдением правил. Грамотный выбор игр и умелое их проведение повышает качество образовательно-воспитательного процесса.

По утверждению Н.Б. Мамиева [117], Е.К. Толегенова [154], Х.К. Унтаева [159] и других педагогов, применяя казахские народные подвижные игры и используя при этом различные педагогические приемы необходимо: предъявлять требования выполнять правила игры; своевременно напоминать, на конкретном примере соблюдать правила (например, команда проиграла только потому, что получила два штрафных очка – два ученика поступили не по правилам); прививать умения и навыки в полезных действиях – выделять

наиболее полезное правило, требовать от детей особенно внимательно упражняться в его соблюдении.

Как считает ряд авторов, методика обучения играм должна строиться на дидактических и общих положениях педагогики и законах физиологического учения И.П. Павлова, тогда результат будет наилучшим.

Социологи В.И. Столяров [145], М.Т. Таникеев и др. считают, что сейчас игры на высшей ступени интересов детей и важно поддерживать интерес к играм и с их помощью решать непростые задачи образования и воспитания [152].

По утверждению многих авторов, игры на открытом воздухе зимой пользуются большой популярностью у детей.

Игра и детство, как и игра и спорт – родные братья. Социальный и научно-технический прогресс вносит в игры коррективы, но не может изменить или, тем более, перечеркнуть их, считают Н. Анисеева [17], Э.К. Ахметов [20], потому что нельзя уничтожить живую потребность детей в игровой деятельности, как нельзя повернуть вспять горную реку. Изменяются условия игр, вклиниваются в привычный игровой обиход новые сюжеты, продиктованные временем, но неизменной остается тяга детей к играм. Вот почему ни акселерация, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут пошатнуть авторитет игр.

Что подразумевается под понятием подвижная игра? По утверждению ряда исследователей, игрой называется индивидуальная или коллективная форма организации занятий, когда устанавливается одно или несколько основных правил, по которым проводятся игры, во время которых играющий получает свободу действий [12, 36, 45, 158, 162 и др.].

Как считают французские ученые Р. Кайца и др., игра – это соревнование. Ведь только в игре соревнование побуждает играющих делать значительные усилия, чтобы выполнить какое-либо движение, которое в других условиях не очень привлекает детей [87].

Игры являются, по данным ряда исследователей, своего рода моделью для формирования у спортсменов определенного психологического стереотипа [42, 45, 80, 82, 84, 96, 111, 134, 174 и др.]. Эти игры являются тренировкой эмоций, морально-волевым испытанием, помогающим спортсмену впоследствии легче встретить и перенести большое нервное напряжение, которое обрушивается на него в ответственный момент соревнований.

По данным наблюдениям ряда исследователей: Е.А. Алимханов [9], Х.Ф. Анаркулов [13], Н.К. Ахметов [20], Э.Х. Галеев [47], Н.Б. Мамиев [117] и др. доказано, что различные народные подвижные игры оказывают разное воздействие на организм занимающихся. Они могут оказывать: общее воздействие (при помощи игр для отдыха или игровых форм работы); частое воздействие (при помощи коллективных форм работы в маленьких группах, которые позволяют быстро достичь прогресса); направленное специализированное (при помощи большого количества разнообразных упражнений).

Многие авторы, как К.И. Адамбеков [2], Х.Ф. Анаркулов [11], А.К. Бондаренко [32], В.М. Григорьев [51] и др. считают, что необходимо варьировать содержание и правила игр, так как при этом повышается интерес занимающихся к занятиям и создаются условия для формирования и совершенствования прочных и в то же время двигательных навыков.

Ряд педагогов: К.Н. Ахметов [20], Г.А. Васильев [39], М.Д. Гуляев [54], В.П. Красильников [103] и др. условно подразделяют игры по их преимущественному воздействию на организм: игры, способствующие усвоению и закреплению технических навыков; игры, развивающие физические качества (быстроту, силу, общую, силовую и специальную выносливость, равновесие, координацию движения); игры, повышающие морально-волевою, психологическую подготовку. Разделение – это условно, так как большинство игр способствует комплексному развитию нескольких физических качеств и решению нескольких задач [127]; в зависимости от

характера, условий и темпа игры могут развивать преимущественно одно двигательное качество, а остальные будут совершенствоваться в меньшей мере. Как считают Е.А. Алимханов [8], Е. Сагындыков [135], Н.Б. Мамиев [117] и др. изучение технически сложных двигательных действий намного легче усвоить в процессе игры, причем навык становится стабильным и вариативным (гибким).

Игры на открытом воздухе, используемые в тренировочном процессе, способствуют решению ряда задач, утверждают многие авторы, таких как: закрепление и совершенствования техники приемов; развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты); повышение эмоциональных тренировок; моделирование соревновательных условий и действий; развитие чувства коллективизма и товарищества.

По утверждению ученых Х.Ф. Анаркулова [11] и Ш.Х. Ханкельдиева [167] и др. выбор подвижной игры зависит не только от температуры погоды, одежды детей и имеющегося оборудования, но надо учитывать и в какое время суток она проводится: до обеда или после него.

Неоценимое достоинство игр на воздухе заключается в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки и являются одним из ценных способов воспитания, образования, обучения при руководящей роли педагога-тренера.

1.3. Отбор казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов

Отбор народных подвижных игр, для их использования в современной практике физического воспитания диктуется необходимостью отсева так называемых педагогически не оправданных игр, воспитывающие грубость, нездоровый азарт, жестокость, корысть и другие отрицательные качества.

В своих поисках мы, прежде всего, ставили перед собой цель выяснить эффективность использования различных народных подвижных игр для повышения двигательной активности школьников. Авторы, близкие к

практике физического воспитания, свидетельствуют о своих наблюдениях в этом направлении. Например, К.А. Усин [161] в своих экспериментальных исследованиях, кроме двух школьных уроков физической культуры, включил в образовательный процесс дополнительно один час занятий по казахской национальной спортивной борьбе казак-курес и добился хороших показателей учащихся.

На основе анализа использования казахских народных игр в школе Х.Ф. Анаркулов [12] приходит к выводу о том, что они «являются эффективными средствами не только физического, но и нравственного воспитания». Им получены положительные результаты по усвоению программного материала, повышения интереса к занятиям, что содействовало воспитанию смелости, решительности и других качеств.

В результате экспериментальных исследований в пионерских лагерях Т.С. Усманходжаев [162], исследуя влияние узбекских народных игр, приходит к выводу, что они способствуют физическому воспитанию детей, формированию у них устойчивого интереса к этим занятиям.

Обобщая результаты этих наблюдений, можно утверждать, что различные средства, а в отдельных случаях, в зависимости от контингента занимающихся, могут быть одним из основных средств для развития двигательной активности школьников. Однако в этом случае наиболее существенным является взаимосочетание этих средств, требующих выработки единой педагогической направленности, которая может быть осуществлена только при правильной оценке значимости каждого вида двигательной деятельности.

Конечно, прав Х.Ф. Анаркулов [11] в том, что: «...к подбору народных игр следует подходить строго критически, оценивая их образовательную, воспитательную и оздоровительную роль. Для использования отбирать только такие игры, которые отвечают предъявляемым требованиям современного образовательного процесса».

Несмотря на то, что все учителя и специалисты в области физической культуры признают важность применения народных подвижных игр и физических упражнений для решения задач физического воспитания учащихся 5-6 классов, на практике же эти возможности в полной мере не реализуются. Данная ситуация требует тщательного анализа. Вышеуказанные факты говорят о том, что необходимо искать рациональные пути совершенствования физического воспитания школьников. Для повышения физического развития, двигательной активности, уровня теоретических знаний по физической культуре может сыграть большую роль эффективное использование народных подвижных игр и физических упражнений.

В процессе изучения опыта работы в этой области стало ясно, что реализация официальных установок по применению эффективного использования элементов национальных культур для решения задач физического воспитания школьников у нас не отвечает предъявляемым требованиям.

Нами не обнаружены работы по системно-комплексному использованию народных подвижных игр для разностороннего развития двигательных качеств, улучшение двигательной активности учащихся с учетом демографических особенностей РК.

В этой связи, весьма актуально изучение воспитания двигательных качеств и активности детей школьного возраста на основе использования народных подвижных игр с учетом их индивидуальных особенностей, так как именно в этом возрасте все функциональные системы организма более пластичны и обладают значительными резервными возможностями А.Д. Айзаков [3]; Б.О. Ерменова [72]; Б.О. Коренберг [99]; Г.А. Макарова [115]; А.П. Матвеев [120]; А.С. Солодков [141]; Н.А. Фомин [166], Н.И. Шарабакин [169] и др.

До нас столь разнообразие народных подвижных игр с давних пор приводило исследователей и составителей игр к необходимости группировать игры и классифицировать их.

При классификации народных подвижных игр одни авторы исходили из того, какие пособия применяются в игре, какая выполняется двигательная деятельность, другие опирались на способы организации детей в играх и характер двигательных заданий, третьи брали за основу содержание игр, степень активности в них детей, разделяли игры по сезонам.

Указанные подходы в рамках задач, которые ставили авторы, видимо, оправданы. Однако нам представляется, что использование различных народных игр для улучшения двигательной активности учащихся, требует иного подхода к классификации, в которой возможности собственно игр должны быть учтены разносторонне.

Нам представляется, что прежде, чем предлагать вариативную часть программы и методические рекомендации для организации и проведения занятий с использованием казахских народных подвижных игр, следует выявить общую тенденцию в области понимания классификации различных игр, возможно грамотно и с большим эффектом использование их своей практической деятельности.

При анализе педагогической литературы прослеживается следующая общая тенденция в плане классификации игр: деление их на простые и сложные; активные и пассивные; произвольные и непроизвольные; по возрастному принципу. Например, Х.Ф. Анаркулов [12] предлагает игры «...дифференцировать по степени умственного и физического направления». П.Ф. Лесгафт считает, что «...игры следует классифицировать по признакам их физического влияния на организм» [112].

В работе Т.А. Умурбековой мы находим своеобразный определитель, помогающий выявить игры и классифицировать по следующим признакам: связанные с производственными и бытовыми навыками; игры в мяч; игры в войну; игры упражнения [158]. Для определения значимости, а также характера игр, преемственности их использования Е.М. Гельфманом и С.А. Шмаковым предлагается следующая классификация: игры на внимание; игры, приучающие ценить время; игры, раскрывающие личностные

возможности ребенка; игры, развивающие глазомер; игры, тренирующие наблюдательность; игры, на быстроту реакции и координацию на эмоции и чувства детей [49].

Своеобразную классификацию игр предлагает А. Буркутбаев, который распределяет игры на два блока: а) игры с правилами; б) игры с элементами спортивных игр [35].

В первый блок он предлагает включить игры сюжетные, игры забавы, аттракционы. Во второй блок предложено отнести все виды спортивных игр, как баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие. Нетрудно определить основной принцип при данной классификации, заключающийся в том, что игры, отнесенные к первому блоку, предназначаются детям дошкольного и младшего возраста, а игры второго блока для среднего и старшего возраста.

Как видно из анализа предложений вышеназванных авторов, у каждого исследователя существует свое понимание классификации игр в целом. В дальнейшей своей работе мы попытались уяснить подходы специалистов, занимающихся проблемами изучения различных народных игр и выявили следующие позиции.

Впервые тенденции научной систематики таких народных средств физической культуры, как казахские народные подвижные игры, мы обнаружили в работах М. Гуннера, который с учетом собранных им казахских народных игр предлагает классифицировать их по следующим признакам: игры общего характера; игры с элементами сопротивления и борьбы; игры на открытой местности; игры в зимнее время; игры для отдыха; конноспортивные игры; игры-аттракционы. Такое предложение автор делает на основе описания правил игр. М. Гуннер, специально не оговаривая, фактически дает разграничение между казахскими национальными и спортивными играми [55].

В научных исследованиях по проблемам исследования татарских народных игр в практике учебно-воспитательной работы Э.Х. Галеев рассматривает возможность классифицировать игры по характеру движения

(интенсивные и менее интенсивные, с использованием предмета и без предмета) [54].

Классификация форм и видов национальных игр и состязаний явились предметом специальных исследований М.Т. Таникеева У автора, наряду с рассмотрением путей становления и развития национальной физической культуры казахского народа, делается предложение о разделении популярных национальных игр и видов спорта на две большие группы: а) конные виды спорта; б) игры, связанные с верховой ездой [151].

Оригинальная классификация предлагается Б.Т. Тотенаевым, который рассматривает народные подвижные игры на фоне духовной жизни казахского народа, особо уделяя внимание возрастной градации игр. Это и определило особенности его классификационной системы. Автор предлагает распределить национальные игры казахского народа на 2 большие группы: 1) игры, рожденные на обрядно-бытовой основе; 2) молодежные и игры. В составе первой группы он выделяет следующие подгруппы: а) праздничные игры; б) казакша-курес. В составе этой же группы им выделяются игры, связанные с земледельческим бытом, и игры, связанные с народным бытом. Здесь можно усмотреть своеобразный подход по совмещению национальных игр с играми бытового характера [153].

Во второй группе исследователем выделяются следующие подгруппы: а) игры для детей одного года; б) игры с различными игрушками, формирующими отношения детей к жизни; в) игры с использованием народных средств; г) игры с подражанием повадкам животных; д) игры с использованием материальных предметов; е) игры без использования инвентаря. По нашему убеждению, оригинальность такого подхода к классификации в том, что автор, включая в сферу рассмотрения обрядовые игры, существенно пополняет характеристику диапазона их воздействия.

Исследуя педагогические аспекты проблем использования казахских народных подвижных игр в условиях общеобразовательной школы в своей диссертационной работе, Е.М. Мухитдиновым [123] предлагает

классифицировать игры на 10 групп: а) игры, связанные с игрушками; б) игры с элементами метания, бега и прыжками; в) игры с элементами борьбы и сопротивления; г) игры со связанными глазами; д) игры на открытом воздухе; е) игры на воде; ж) игры военно-прикладного направления; з) настольные игры; и) конноспортивные игры; к) игры-аттракционы.

Нетрудно заметить, что предложения Е.М. Мухитдинова в отношении классификации по некоторым позициям совпадают с предложениями М. Гуннера. Непременным условием при организации и проведении народных подвижных игр, по мнению автора, является необходимость соблюдения возрастных принципов и дифференциация игр среди детского коллектива и взрослых, по цели индивидуального и коллективного характера.

Е.С. Сагындыков исследуя проблемы применения казахских народных подвижных игр на уроках математики, родного языка, во внеклассной и во внеучебной воспитательной работе выявил, что используемые игры являются разносторонними по характеру и содержанию требующего к себе нового подхода. В силу создавшегося положения, автор систематизировал игры по степени популярности и предлагает классифицировать игры по трем группам: а) развлекательные игры; б) физкультурно-спортивные игры; в) игры, развивающие мыслительные способности [136].

Рассматривая условия внедрения казахских национальных форм физического воспитания в современном образовательно-воспитательном процессе, Ж.М. Тулегенов [155] предлагает классификацию казахских народных подвижных игр, позволяющую, по мнению автора, рационально группировать существующие игры. Предложенная им классификация предусматривает шесть блоков:

- игры, направленные на развитие быстроты, ловкости и координации движения;
- развития силы, выносливости;
- игры, воспитывающие внимание и двигательные реакции;
- игры, развивающие метательные движения;

- игры, воспитывающие чувство коллективизма;
- игры, связанные с комплексным развитием основных двигательных качеств.

Как видно из предложенной классификации, основной принцип Тулегенова Ж.М. – это влияние тех или иных игр на развитие физических качеств. В то же время в 6 блоке, где группируются игры с комплексным развитием основных двигательных качеств можно соотнести игры всех остальных блоков. Такая универсальность при распределении игр, на наш взгляд, не вполне уместна и требует иного подхода к классификации, для того чтобы знать конкретное предназначение игр [155, с. 64-68.].

Н.Б. Мамиев [117] в своей диссертационной работе пишет о том, что казахские народные игры и физические упражнения классифицируют с учетом предъявляемых требований Президентских тестов РК.

Э.К. Толегенов казахские народные подвижные игры и физические упражнения классифицирует для формирования у детей сельской местности навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [154].

Х.К. Унтаев, изучая педагогику народной физической культуры казахского народа, предлагает народные средства классифицировать по признакам, лежащим в основе исторически сложившихся систем физического воспитания:

- гигиеническим факторам;
- оздоровительным силам природы;
- исторически сложившемуся многообразию физических упражнений: гимнастики, игра, спорт, туризм, гигиенические упражнения, туристические физические упражнения, спортивные упражнения, игровые упражнения и др. [159].

Разнообразные предложения авторов, занимающихся проблемами классификации игр, можно объяснить тем, что диапазон использования их очень велик. На характер систематизации влияет очень много факторов, например, таких, как цель использования, условия занятия, уровень

подготовленности играющих и другие. Существенным является и психологический характер воздействия игр. Это говорит о том, что предложить универсальную, единую для всех игр классификацию при таком разнообразии, с учетом всех возможных обстоятельств практически невозможно. Более реальным нам представляется вариант, когда классифицируются игры для конкретного контингента играющих, с учетом поставленной цели, более того с учетом воздействия этих игр на физические качества.

Как показала практика работы, только при такой группировке можно грамотно сориентироваться в предлагаемой физической нагрузке, умело чередовать игры и различные физические нагрузки, тем самым создавая условия для постепенного их применения.

Принимая во внимание мнения указанных авторов, мы тем не менее, в своей практике для развития двигательной активности школьников ни одну из имеющихся в литературе классификацию использовать в полной мере не могли. Суть нашего возражения состоит в следующем. Любая игра предлагается учителем. Если это носит случайный характер, то нет нужды задумываться, какова классификация. Если же учитель строит систему работы с учениками по физическому развитию, их нравственному и духовному становлению с учетом культуры народа, то тогда требуется оценивать игры по нескольким характеристикам.

Какие точки отсчета следует иметь в виду? Конечно же, речь идет об интересах личности ребенка и учителя. Поэтому нас интересовали взаимосвязь возможностей ребенка и характера игры, возможности предельной нагрузки и особенности двигательной активности с использованием данной игры, интерес детей к общению и удовлетворению в процессе проведения народных подвижных игр.

Для того, чтобы ответить на поставленные вопросы, мы сочли необходимым изучить те казахские народные подвижные игры, которые уже описаны в литературе и реконструируемые нами в ходе специального

эксперимента. Нами проанализированы правила и условия более двухсот народных подвижных игр. Их апробация проведена в образовательно-воспитательном процессе учащихся 5-6 классов.

В результате проведенной работы определены критерии для классификации народных подвижных игр, исходя из 5 основных положений, вытекающих из характера игр и влияния на играющих; состав участников и их организации; характеру двигательной активности, вытекающих из этого требований к физическим качествам играющих; особенностей физиологической нагрузки.

На основании предлагаемых подходов наши критерии для классификации казахских народных подвижных игр дают представления о норме физической нагрузки и критериях оценки тех или иных физических качеств, включает 5 основных блоков (Рисунок 2.1):

- критерии дидактики;
- по характеру воздействия;
- по преобладающему виду движения;
- по преобладающему проявлению двигательных качеств;
- по величине физических нагрузок.

В свою очередь, считаем уместным дать подробное пояснение к этим блокам. Первый блок, предусматривающий задачи и условия организации играющих, дифференцирован на три группы. Игры могут решать задачи оздоровительного, образовательного и воспитательного характера, проводится на уроках физической культуры или на внеклассных мероприятиях. Деление игр по условиям и правилам, предусматривающие различное количество участников приемлемы для всех существующих игр.

Во втором блоке представлены критерии по характеру воздействия игр на участников, которые можно разделить на две группы: местные и комплексные.

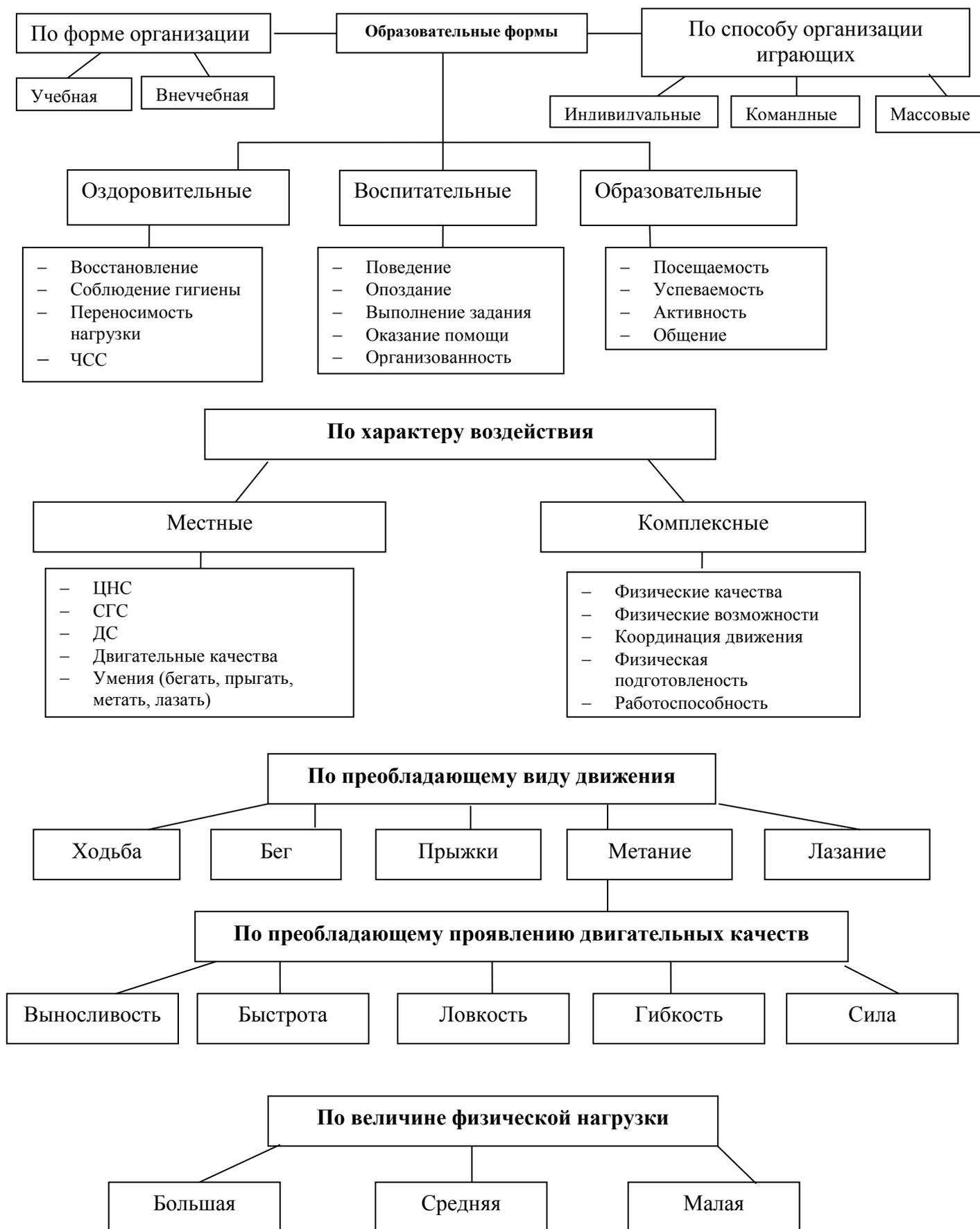


Рис. 2.1. Педагогическая классификация народных подвижных игр

Третий блок определен нами по преобладающему виду движения, включающему в себя прыжки, метание, действия с предметом, сопротивление силой, бег, комплексные действия. Такое распределение дает возможность использовать игры с учетом поставленных задач урока по физической культуре.

Четвертый блок предусматривает группировку игр с выявлением преимущественного проявления двигательных качеств, таких как выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Знание этих условий дают учителям реальные возможности грамотного чередования и учета использования народных подвижных игр для выработки недостаточно развитых физических качеств у занимающихся.

Пятый блок позволяет классифицировать игры с учетом физической нагрузки, распределяющейся на три объема, это большие, средние, малые нагрузки. По нашему убеждению, такая дифференциация позволяет учитывать степень воздействия игр на занимающихся, заблаговременно предусмотреть интенсивность и объем предполагаемой физической нагрузки.

Содержание уроков в физической культуре 5-6 классах с применением народных средств физического воспитания не подвергалось комплексному изучению, вследствие указанных выше причин учителя физической культуры не знают, где, когда, как и какие народные игры применять в различных разделах школьной программы.

В целом, необходимость нашего исследования обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья, повышения физической подготовленности и физического развития интереса у детей к урочным формам физического воспитания и повышения их двигательной активности.

Предполагалось, что применение народных средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей детей в рамках национально-регионального составляющего обучения позволит повысить двигательную активность и двигательную подготовленность учащихся.

В этих целях:

1. Определены требования к народным играм для их эффективного использования на уроках физической культуры учащихся.

2. Разработаны критерии классификации народных подвижных игр по признакам их воздействия на двигательные качества, психофизиологию школьника и применению в структуре урока.

3. Обосновано оптимальное распределение систематизированных народных игр в различных частях урока физической культуры с учетом поставленных задач [175].

Таблица 2.1. – Предлагаемая классификация казахских подвижных игр, для практического использования

№	Наименование игр	Возраст играющих	Проявление физических качеств					Психофизиологическая нагрузка		
			быстрота	ловкость	гибкость	выносливость	сила	большая	средняя	малая
1.	"Қара бөрік"	7-14	+	+	+					+
2.	"Ауе таяқ"	8-14		+			+			+
3.	"Жүзік алу"	8-14	+	+					+	
4.	"Таяқ ойыны"	10-14	+				+		+	
5.	"Қақұлақ"	8-12	+			+		+		
6.	"Шаман келсе тартып ал"	7-14	+			+		+		
7.	"Тартыс"	12-14		+		+	+	+		
8.	"Соқыр теке"	8-10		+					+	
9.	"Кіндік сандық"	12-16	+				+		+	
10.	"Айгөлек"	8-10	+						+	
11.	"Бөрік телпек"	8-14					+		+	
12.	"Тырау, тырау тырмала"	7-12	+			+		+		
13.	"Теңге алу"	7-16	+	+		+		+		
14.	"Ала күшік"	7-10		+		+		+		

15.	"Төбетай тастамақ"	8-12	+	+					+	
16.	"Жігіт қуу"	8-14	+	+		+		+		
17.	"Орамал тастау"	8-12		+		+			+	
18.	"Аралмен"	10-16		+	+			+		
19.	"Тау менікі"	10-16				+			+	
20.	"Күштілер мен ептілер"	8-14	+					+		
21.	"Белбеу ойыны"	8-12	+	+				+		
22.	"Лақтыр ұста"	8-13		+					+	
23.	"Жаяу кокпар"	10-16	+	+		+			+	
24.	"Атшылар жарысы"	12-16				+	+	+		
25.	"Тоқта"	10-14		+	+				+	
26.	"Атшылар"	10-14	+			+		+		
27.	"Қасқыр мен ешкі"	8-10	+	+					+	
28.	"Текелер ұрысы"	9-16		+		+	+		+	
29.	"Балтамды тап"	8-12	+	+						+
30.	"Қасқыр мен қойшы"	7-10	+	+					+	
31.	"Көген тартыс"	8-16				+	+	+		
32.	"Төрт аяқтап тартысу"	10-15				+	+		+	
33.	"Мүше алып қашу"	8-12	+			+			+	
34.	"Жалау алу"	8-10	+	+				+		
35.	"Ақ серке-көк серке"	8-14	+					+		
36.	"Секіріп ойнау"	8-16		+			+		+	
37.	"Ашқасқыр"	8-14	+	+					+	
38.	"Кісі көтеру"	11-16		+			+	+		
39.	"Аудараспақ"	14-16		+		+	+	+		
40.	"Белбеу соқпақ"	7-12	+	+					+	
41.	"Допты"	7-14	+	+						+

түсірмек"										
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Следует полагать, что в недалеком будущем условия для занятий различными видами спорта значительно улучшатся. Но даже в самых оптимальных условиях любовь к народным подвижным играм должна поощряться, так как она, в силу глубоких национальных традиций, только поможет достигнуть разностороннее развитие молодого организма.

Таким образом, все выдвигаемые условия в полной мере должны использоваться и учитывается при развитии двигательной активности учащихся 5-6 классов к организации и проведению занятий с использованием народных подвижных игр.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Казахские народные подвижные игры и физические упражнения непосредственно связаны с историей народа, с условиями его жизнедеятельности, отражают его прошлое и настоящее. К ним, безусловно, относятся такие нормы, традиции, обычаи и устоявшиеся общественные порядки, тесно связанные с физической деятельностью, обусловленные практическими потребностями людей в процессе производства материальных благ, а также естественным и стремлением к двигательной активности.

Казахский народ, как и другие народы, проживающие в РК, в течение многих лет выработали свои средства, формы и методы трудового, нравственного, физического воспитания, традиции и обычаи, в которых отразилась самобытность всестороннего развития подрастающего поколения. Казахская национальная физическая культура складывалась под влиянием необходимости в полноценной физической подготовке всего населения к высокопроизводительному труду и защите своего подрастающего поколения. Все, что не могло не отразиться на развитии национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнениях.

Следует иметь в виду, что народные подвижные игры и физические упражнения, являясь педагогическим образованием, выступают в тесном взаимодействии со многими сторонами физического развития, физической подготовленности и двигательной активности, и потому несет на себе соответствующие им свойства и качества.

В результате таких взаимодействий народные подвижные игры и физические упражнения приобретают ряд дополнительных возможностей.

Принципиальная значимость изучения эффективности казахских народных подвижных игр заключается в том, что именно эти средства физического воспитания составляют объективное содержание всего многообразия образовательно-воспитательного процесса, именно они отражаются в системе и характере тех конкретных практических задач, которые решаются в самых разных формах занятий по физическому воспитанию.

Взвешенное отношение к народным подвижным играм и представление более широких возможностей для самореализации учеников позволяет повысить уровень двигательной активности, путем систематического их использования.

При проблемном подходе к анализу итогов использования народных подвижных игр и повышении двигательной активности все педагогические приемы и методы должны выступать в самых разнообразных сочетаниях.

Современное состояние физического здоровья, физическая подготовленность, двигательная подготовленность и двигательной активности не позволяют учащимся 5-6 классов максимально освоить всего многообразия образовательного процесса по физической подготовленности. Образовательная программа в основном состоит из международно признанных видов физических упражнений. Крайне редко используются казахские национальные виды спорта, народные подвижные игры и физические упражнения. Вследствие этого возникает настоятельная необходимость усовершенствовать методику применения казахских

народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся путем отбора, созданием организационно-педагогических условий, использованием эффективных (исконно сложившихся) средств физического воспитания.

Повышение эффективности физического воспитания учащихся осуществляется вследствие использования специально отобранных и классифицированных средств физического воспитания, являющимися: общедоступными, привлекательными, патриотичными, динамичными, эмоционального восприятия игровых (состязательных) ситуации и создания условий для выполнения ими разнообразных, т.е. производящих особое удовлетворение, вызывающее у учеников восторг, результативных двигательной деятельности.

Умелое использование педагогических приемов обеспечивает строгое направление воздействия на: физическое развитие, физическую подготовленность, двигательная активность, успеваемость, достаточную вариативность педагогических подходов к повышению эффективности использования народных подвижных игр в образовательно-воспитательном процессе, педагогически оправданное использование индивидуальных склонностей и способностей учащихся.

ГЛАВА II. ПРИМЕНЕНИЕ КАЗАХСКИХ НАРОДНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

2.1. Объект, предмет, методы и организация исследования по применению казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся

Объектом исследования – физическая подготовленность и двигательная активность учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы №39 г. Семей, а **предметом** исследования – оптимизация двигательной активности в режиме дня учащихся 5-6 классов в результате использования казахских национальных подвижных игр.

Традиционные народные подвижные игры, возникнув в различные исторические периоды, сохранились до настоящего времени и не потеряли своей значимости в деле воспитания подрастающего поколения и сегодня [12]. Они объективно показывают исторический путь, отражают этнические процессы, происходящие в разные периоды развития нашей республики.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

- Анализ научно-методической и специальной литературы;
- Педагогические наблюдения;
- Анкетный опрос;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической обработки полученных данных.

Изучение и анализ научно-методической специальной литературы.

С целью формирования полного представления об исследуемых вопросах и о состоянии проблемы, была подвергнута анализу специальная литература, программно-нормативные основы, научно-методические статьи, авторефераты, диссертации. Кроме этого, изучался опыт передовых учителей

физической культуры, которые в той или иной мере затрагивали вопросы, касающиеся нашего исследования. Это позволило провести сравнительный анализ с полученными результатами и дать объяснение полученным данным.

Педагогическое наблюдение проводилось на первом этапе исследовательской работы с сентября 2015 года по апрель 2016 года в общеобразовательной школе № 39 города Семей.

Метод педагогического наблюдения позволил проанализировать организацию физического воспитания школьников по трем основным критериям:

1. Целенаправленность в организации педагогических воздействий:
 - Задачи обучения и развития физического воспитания школьников (планирование);
 - Средства и методы физического воспитания;
 - Контроль за физическим воспитанием школьников;
 - Регламентация деятельности занимающихся и дозировка нагрузки.
2. Организация занятий физической культурой в урочное время:
 - Количество уроков по физической культуре в школе;
 - Продолжительность уроков физической культуры;
 - Условия проведения уроков физической культуры (наличие спортивной базы, инвентаря и оборудования).
3. Занятия физической культурой различной направленности во внеурочное время:
 - Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, подвижные игры на переменах);
 - Внеурочные занятия физической культурой (спортивные секции в школе, дни здоровья, тематические дни: «Народные игры»); (приложение ...)

Наши наблюдения позволили определить насколько данный предмет престижен в школе, дали возможность познакомиться с учащимися 5-6 классов, определить степень их интереса к урокам физической культуры.

Анкетный опрос явился основным методом сбора данных позволяющих определить отношение школьников к физической культуре и их интерес к национальным подвижным играм, выявить положительные и отрицательные стороны преподавания предмета физической культуры.

Анкетирование проводилось в два этапа:

Первый этап (сентябрь 2015 года). Для этого были разработаны анкеты закрытого типа, включающие 15 вопросов-ответов. Анкетированием было охвачено 115 школьников 5-6 классов, из них: в 5 классах - 56, в 6 классах - 59 учащихся. На родительском собрании была организована разъяснительная работа с родителями и ознакомление с мероприятиями, направленными на повышение уровня двигательной активности и улучшения уровня физического развития учащихся. С родителями детей экспериментальной группы проводилось анонимное анкетирование. В анкетировании приняли участие родители 52 школьников. После социологического опроса респондентов (родителей) весь собранный массив анкет был обработан методом статистического анализа.

Второй этап (апрель-май 2018 года) - в 5-6 классах для экспериментальных классов была разработана анкета №2, состоящая из 12 вопросов-ответов. В контрольных классах анкеты для повторного опроса оставались прежние.

Анкетированием было охвачено 56 школьников, участвующих в эксперименте. Провели повторное анкетирование родителей для того, чтобы выявить влияние предложенной нами системы, отражающейся на образе жизни семьи.

Педагогическое тестирование проводилось для определения уровня физической подготовленности с помощью тестов:

1. Тест – бег 60 м с высокого старта сек.(для определения быстроты);
2. Тест – челночный бег 3x10 м сек (для определения ловкости);
3. Тест – наклон туловища вперед из положения стоя см (для определения гибкости);

4. Тест – бег на 1000 м сек (для определения выносливости);
5. Тест - подтягивания на высокой перекладине из виса (раз). (мальчики), поднимание туловища на низкой перекладине из виса лежа (раз). (девочки).

Данные тесты включены в «Новую республиканскую программу для общеобразовательных школ по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» в утвержденной приказом Министра образования и науки РК №115 от 3 апреля 2013 года с подробным описанием каждого теста [132].

Педагогический эксперимент является наиболее эффективным методом для основания повышение двигательной активности учащихся посредством применения казахских народных подвижных игр.

В исследовании были определены три взаимосвязанных этапов.

Посредством теоретического анализа психолого-педагогической, методической и специальной литературы была определена актуальность применения казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся.

В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента были использованы такие методы исследования, как анкетирование и интервьюирование специалистов и учителей. Для отбора содержания обучения был проведен анализ научных и учебно-методических публикаций, существующих образовательных программ.

На данном этапе было выявлено что, уменьшение двигательной активности приводит к снижению функциональных возможностей человека. Необходимый уровень двигательной активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста . Поэтому, повышая двигательную активность учащихся 5-6 классов с помощью казахских национальных подвижных игр, повышается двигательная активность ребенка в общем.

На формирующем этапе педагогического эксперимента были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. В занятия по

физической культуре экспериментальной группы в урочное и внеурочное время были включены народные подвижные игры.

На контрольном этапе педагогического эксперимента были проанализированы физические показатели двигательной активности экспериментальной и контрольной групп.

Методы математической статистики применялись для обработки полученных результатов исследований. Статическая обработка результатов анкетирования методом факторного анализа, который позволяет вести поиск скрытой структуры взаимосвязей во множестве переменных, значительно сокращать их объем и выделять факторы, оказывающие влияние на ответы респондентов. Комбинация метода факторного анализа и процедуры проверки гипотезы о независимости признаков с использованием критерия χ^2 -квадрат была применена к изучению данного исследования.

2.2 Организационно-педагогические условия применения казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов

«Обратить внимание на эти народные игры, разработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство – задача будущей педагогики», – К.Д.Ушинский [163].

В учебно-воспитательном процессе игры, как дидактический материал, имеют очень широкий потенциал. Народные подвижные игры вырабатывает почти все необходимые качества и навыки, их использование в любых условиях хорошо способствует выработке силы, выносливости, скорости, изобретательности, точности, ловкости.

Народные подвижные игры – это особый пласт народной культуры, в котором содержится эстетический элемент, зрелищность, отражается народный, поэтический взгляд на мир. Изучение казахских народных подвижных игр как совокупности невербальных и вербальных фольклорных

форм затрагивает глубочайшие вопросы этнопсихологии и позволяет исключительно тонко войти в психологию участвующего. Внесение традиционной игры в образовательное пространство, считает М.А. Ключева, имеет важное социальное значение для ее реабилитации и пропаганды в свете гипертрофированного, а иногда и опасного развития индустрии игры в современной массовой культуре, начиная от телевизионных, компьютерных игр и игровых автоматов до физических упражнений футбольного фанатизма, при несомненной психофизической потребности ребенка в живом общении, в том числе игровом [94].

В менталитете и культурных традициях казахов здоровье рассматривалось как одна из высших человеческих ценностей. Казахский этнос имеет опыт социального и духовного вклада в формирование и поддержание здоровья человека в условиях высокогорья [65, 151 и др.].

Как отмечают ряд авторов Г.П. Юрко, С.Л. Новоселова, К.И. Адамбеков [2], Т.А. Умурбекова [158] казахские народные подвижные игры и физические упражнения, развивают ребенка как личность, формируют мышление, интуицию, эмоции, память, речь, эстетическую воспитанность, нравственные чувства, улучшают самочувствие прогрессивные преобразования в психике ребенка, и, прежде всего в его интеллектуальной сфере, являющихся фундаментом для развития всех других сторон детской личности. О том, насколько значимы эмоции, переживания игровых событий, возвышенные мотивы игры, говорят исследования психологов А.В. Запорожец [79], О.С. Жданович [81], Е.П. Ильин [84], З.А. Колидзе [96], А.Н. Леонтьев [111], Р.С. Немов [127], Н.В. Цзен [172], Д.Б. Эльконин [174]. Эмоции цементируют игру, делают ее увлекательной, создают благоприятный климат для взаимоотношений, повышают тонус, который необходим каждому ребенку для его душевного комфорта, а это, в свою очередь, становится условием восприимчивости школьника к воспитательным воздействиям и совместной со сверстниками деятельности.

Основные казахские народные подвижные игры и физические упражнения, которых насчитывается более 500, имеют разные исторические корни, связанные с различными физическими упражнениями: военными, воспитательными, обрядовыми, отражают различные стороны жизни и быта народа. Их можно классифицировать по возрастным группам: взрослые, молодежные, детские, а также мужские и женские. Есть групповые и индивидуальные [2, с. 50].

Народные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень эффективны, так как способствовали развитию разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых во всех видах двигательной деятельности. Важнейшее достоинство игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды естественных движений человека: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и, поэтому, являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. В основе игр лежат физические упражнения, в ходе выполнения которых занимающиеся, незаметно для себя, овладевают основными двигательными качествами: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Большое значение имеют народные подвижные игры и для разностороннего воспитания. Педагогически правильно организованная игра дарит ребенку радость, эмоциональное удовольствие от движения, чувство товарищества, дружбы, взаимопомощи и взаимопонимания, успеха в достижении общих игровых целей. Радость творчества дает неповторимое ощущение раскованности и свободы, уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства, столь необходимого в будущей жизни. Используя в работе народные подвижные игры, учитель воспитывает в детях гражданственность, патриотизм, любовь к Родине. Игра способствует воспитанию самообладания, выдержки, решительности, лидерских качеств, ответственности за совершенные действия, в игре формируется честность,

дисциплинированность, справедливость, дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Основными задачами физического воспитания являются: укрепление здоровья, содействие физическому развитию, обучение необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств учащихся. Решению этих задач соответствует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

Игра – эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Использование народных игр на уроках физической культуры позволяет повысить уровень физической подготовленности учащихся. Трудно переоценить значение народных игр. Применение народных подвижных игр в образовательно-воспитательном процессе – необходимое условие для эффективной, интересной, обеспечивающей высокую моторную плотность урока организации образовательно-воспитательного процесса. Роль игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Игры сопровождают человека в течение всей жизни. Народные подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но также являются средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Таким образом, народные подвижные игры выступают как эффективное средство, способствующее развитию физических качеств и сохранению здоровья школьников. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

Влияние игр на занимающихся зависит, во-первых, от содержания (сюжет, двигательная деятельность, правила), во-вторых, от методических приемов, с помощью которых школьник овладевает играми, в-третьих, от способов их организации [176].

В целях активизации двигательной активности школьников при использовании игр наиболее рациональными методами организации образовательно-воспитательного процесса являются: фронтальный, когда

дается одно общее задание всему классу; групповой, когда класс делится на несколько групп, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ученик. Это позволяет решить задачу овладения школьниками базовых основ двигательной деятельности, однако не всегда удается решить задачу расширения двигательного опыта учащихся, границ их двигательной активности [137, с. 221]

При этом, следует получить общее представление о принципах физического воспитания, закономерностях, отражаемых в методических принципах сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности, систематичности и динамичности, выделить главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания.

Все явления и процессы в природе и жизни подчинены определенным закономерностям и развиваются в соответствии с ними. Таким закономерностям, как показывают научные исследования и практический опыт, подчинен и образовательно-воспитательный процесс физического воспитания. Познание этих закономерностей, их изучение позволили выработать определенные позиции, согласно которым можно лучше управлять образовательно-воспитательным процессом физического воспитания учеников.

Знание и их практическая реализация делают образовательно-воспитательный процесс физического воспитания школьников более эффективным.

В педагогике эти принципы называют дидактическими, подчеркивая этим их отношение к обучению. Поскольку физическое воспитание включает и обучение физическим упражнениям, и вооружение занимающихся знаниями, и воспитание физических качеств, то и принципы правомерно называть не дидактическими, а методическими.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Назначение которого состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к двигательной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучить детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, научить их разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действия товарищей.

Игры, в которых занимающиеся проявляют самостоятельность, творческую активность и инициативу, способствуют воспитанию активных, инициативных людей. Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Очень полезно повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные умения и навыки, учащиеся становятся активнее в игре, усложняют правила, создают новые варианты (совместно с педагогом или под его контролем).

Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Педагог должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли руководящих, привлекая их к разметке площадки, к судейству. Постепенно им представляется больше самостоятельности в судействе. В процессе игры педагог тактично помогает судье и направляет поведение играющих. Игровая деятельность должна направляться педагогами или родителями, но так, чтобы дети не чувствовали давление со стороны взрослых.

Применяя принцип сознательности и активности, необходимо понимать, что полноценное физическое воспитание невозможно без осмысленного и творчески деятельного отношения занимающихся к

образовательным занятиям. При применении этого принципа в практической работе следует учитывать роль сознания и творческого мышления занимающихся для решения стоящих перед ними педагогических задач. Нужно понимать, почему в процессе физического воспитания при реализации принципа сознательности необходимо воспитывать активность.

Так, способность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их в соответствии с ними осуществлять свою деятельность [140]. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. В то же время активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степени его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Важность этого принципа можно оценить, опираясь на учение И.П. Павлова о второй сигнальной системе восприятия человеком объективной действительности [141]. Согласно теории деятельности [45, 111, 134] активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляется и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

- постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися;
- сознательное изучение и освоение двигательной деятельности в педагогическом процессе;
- сознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений и навыков в практике жизни;
- воспитание инициативы, самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

При обучении играм можно использовать наглядные пособия: инвентарь, чертежи, на которых показано размещение играющих и разметка площадки, фотосъёмки отдельных моментов игры.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Следует отличить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему – только на уровне представления. Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65 % содержания этой информации [10, с. 120].

Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением двигательной деятельности в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическая подготовленность, а также постепенность накопления знаний умений и навыков. Игры для уроков физическая культура планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательной школы.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения знаний умений и навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивных игр и другими видами физических упражнений. Усвоенные знания умения и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовались новые.

Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно. При проведении новых игр следует ориентироваться на знаковые игры. В незнакомые игры, сходные с пройденными, вводить новые правила и условия, последовательно повышать требования в овладении знаниями

умениями и навыками. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным.

При изучении новых игр применяются знания умения и навыки, приобретенные учащимися ранее, и затем постепенно усложняют их. В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме. Детям знающим игру «мергендер» легко переключиться на игру «охотники и утки», в которой совершенствуется тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях, в процессе борьбы двух коллективов. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре – «Перестрелка», в которой метания в подвижную цель и увертывания от мяча выполняют обе команды одновременно.

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник, приложивший достаточно усилий, мог преодолеть препятствия на пути достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не имеет педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их.

Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся. Для этого необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабые дети должны научиться преодолевать трудности в игре. Им надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

При усвоении принципа доступности и индивидуализации следует обратить особое внимание на соответствие образовательно-воспитательных требований возможностям занимающихся, доступность игр и физических нагрузок, обеспечение готовности занимающихся к выполнению заданий, индивидуальный подход процесса образования и воспитания.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

- обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;

- исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Критерии для определения доступных нагрузок и заданий являются:

- объективные показатели – показатели здоровья, тренированности;
- субъективные показатели – сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.

Таким образом, задача реализации принципа доступности индивидуализации ставит учителя физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных условий, которые нужно постоянно учитывать:

- особенности контингента занимающихся;
- индивидуальные особенности занимающегося;
- динамику общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания;

- особенности задач, средств и методов физического воспитания.

При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

Понятие о принципе доступности необходимо связывать с постепенностью, последовательностью и преемственностью в образовательном процессе.

Принцип систематичности основан на ряде закономерностей формирования двигательных навыков и развитии физических качеств. Это обуславливает систему и последовательность образовательного процесса. Так, повторность и вариативность заданий зависит от динамики

восстановительных процессов в организме, от фаз изменения работоспособности. Последовательность заданий определяется взаимосвязью качеств и навыков явлением их переноса и т.д.

Что должен учитывать учитель физической культуры, реализуя принцип систематичности?

Ряд требований следует соблюдать в систематизации материала, подлежащего управлению:

– организуя образовательный процесс, необходимо прежде всего обеспечить регулярность занятий;

– методическое обеспечение занятий должно предусматривать рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Изучая принцип динамичности (постепенного повышения требований) следует усвоить, что всякое обучение опирается на общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, заключающееся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними физических нагрузок. Сущность принципа динамичности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях: необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок. Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия – в том числе если нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление – то чем больше объем физических нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления». Это экспериментально показано, в частности, на примере восстановления энергетических мышц С.С. Михайлов и др. [121].

Приобретенные знания умения и навыки необходимо систематически повторять и закреплять. При повторении игр вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые двигательные действия быстрее усваиваются. Чем лучше учащиеся познают игру, тем совершеннее становятся их навыки, тем она для них интереснее. Это доказывается тем, что у детей круг любимых игр обычно ограничен. Часто любимые игры оказывают на них большое воспитательное влияние. Но это не значит, что надо проводить только любимые игры. Необходимо рекомендовать детям игры разнообразные по содержанию, способствующие их разностороннему развитию. Важно совершенствовать двигательную деятельность в различных условиях.

Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свою двигательную деятельность и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными правилами, двигательной деятельности и содержания. К.Д. Ушинский писал, хороший педагог повторяет старое не для того, чтобы повторить забытое, а для того, что старым прочнее закреплять новое [163]. Это полностью относится и к занятиям играми.

Игры рекомендуется проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

Педагог обязан подбирать полезные и интересные игры в воспитательных и образовательных целях и передавать свой опыт другим. Для этого необходимо:

- постоянно изучать игры детей и использовать лучшие из них;
- обогащать методические приемы, анализируя свою практику и практику других учителей;
- изучить методическую литературу по игре.

Во время игры динамика физических нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная.

При организации казахских народных игр нагрузка может дозироваться следующими приемами:

- уменьшением или увеличением числа играющих;
- сокращение длительности игры;
- продолжительностью игры по времени;
- уменьшение размеров игровой площадки;
- количества повторений;
- тяжести предметов;
- изменение правил и сменной роли играющих;
- учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обратить на ослабленных школьников;
- продолжительность игры, проводимые на открытом воздухе, зависит от температуры и погоды;
- наличия перерывов для отдыха.

Внимательно анализируя сказанное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Это и не удивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов. Отсюда следует, что не один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них [101]. Народные подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках и во внеклассных занятиях.

В соответствии со школьными программами по физической культуре народные подвижные игры проводятся на уроках в 1-11 классах. Они сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой.

Народные игры на уроках физической культуре используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями образовательной программы.

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжами.

К воспитательным задачам относится воспитание физических (быстроты, ловкости, силы, меткости, выносливости) и морально-волевых качеств (смелости, честности, мужества и др.).

К оздоровительным задачам относится содействие нормальному формированию и развитию организма учащихся, укреплению их здоровья.

Воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи тесно взаимосвязаны. При постановке задач надо учитывать разные стороны образовательно-воспитательного процесса. Так, проводя подвижную игру для совершенствования бега с увертыванием, у детей одновременно нужно развивать смелость, сообразительность, уверенность в своих силах.

Подбирая игры для урока, надо учитывать: задачу урока, образовательный материал, виды двигательной деятельности, входящих в игру, физиологическую нагрузку игры, условия для работы.

Необходимо определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему разрешению поставленных задач, повышению моторной плотности урока и позволить правильно дозировать упражнения. После упражнений, сложных по координации, требующих напряженного внимания, следует давать более

простые задания, не требующего концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующем упражнении (игре) почти не участвуют или выполняют работу иного характера. Так, не рекомендуется после игр с бегом, прыжками или сопротивлением проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

Игры можно включить во все части урока, их содержание зависит от задачи и состава занимающихся. В подготовительную часть урока рекомендуются включать меньше и несложные игры, способствующие организации внимания занимающихся, а также игры средней подвижности с упражнениями общеразвивающего характера. В основной части урока используются игры с бегом на скорость, с увертыванием на выносливость, с преодолением препятствий, с разными прыжками, сопротивлением, борьбой, метанием в неподвижную и подвижную цель. В заключительной части урока проводятся игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры для организации внимания с несложными прыжками.

Методика проведения народных подвижных игр на уроках физической культуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока.

При рациональном использовании времени и подборе правильной методики проведения игр достигается необходимая плотность урока. Следует добиваться, чтобы все участники игры получали примерно одинаковую физическую и эмоциональную нагрузку. В связи с этим надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Игры обычно проводят фронтальным методом: все играют в одну игру, по возможности разделяются на 2-3 группы, и в каждой группе игра проводится самостоятельно.

Применяется и групповой метод: учитель, разделив играющих на 2 группы, дает им различные игры. Групповой метод обычно используется в

5-11-х классах для решения различных образовательных задач. Например, мальчикам дается игра для воспитания выносливости, а девочкам – игра, воспитывающая координационные способности. Необходимо установить определенное время на игру. Изменить его можно в связи с утомлением, недостаточным усвоением игры и по другим причинам.

Игры на уроках должны оказывать оздоровительное влияние на учеников. Поэтому лучше всего проводить их на площадке. Если же игры проводятся в помещении, то надо создать благоприятные гигиенические условия.

Дети, отнесенные врачом к основной группе, могут участвовать во всех народных подвижных играх, предложенных в образовательной программе по физической культуре для их класса. Детей, включенных в специальную группу, необходимо ограничивать в двигательной деятельности, не считаясь с их желанием быть активным участником игр. Им можно поручать роли, не требующие большой подвижности, или сокращать время игры, не задевая их самолюбия, можно привлекать их в качестве помощников судей, счетчиков очков и т.п. В то же время ослабленных детей надо вовлекать в посильные для них игры, чтобы укреплять их здоровье.

Народные подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных учителем каждой четверти учебного года.

При планировании следует руководствоваться перечнем игр, предложенных в программах по годам обучения. Учитель может изменить или дополнить этот перечень в зависимости от условий работы в школе: состава занимающихся, географических условий, подготовленности занимающихся, помещения для занятий, оборудования и др.

Число часов на игры на уроках определено образовательной программой. Возможны некоторые отступления в зависимости от задач обучения и условий работы.

Наметив игры на год, надо распределить их по четвертям с учетом планирования всего образовательного материала. В 1-й и 4-й четвертях в школах г. Семей занятия проводятся на пришкольной площадке, поэтому в план включаются игры с метанием на дальность, с бегом на дистанции.

Начиная с 5-го класса, в 1-й и 4-й четвертях основу образовательного материала составляют легкоатлетические упражнения, а игры лишь помогают совершенствовать и закреплять отдельные легкоатлетические навыки. С этой целью проводятся эстафеты с бегом на скорость, с преодолением препятствий, прыжками, метанием и др.

При планировании образовательного материала по физической культуре учитываются материальное обеспечение школ и их географические условия.

В школах, где имеется возможность проводить занятия на лыжах, рекомендуется в 4-11-х классах (когда учащиеся овладевают основными навыками ходьбы и бега на лыжах) проводить игры на лыжах.

Во 2-й и 3-й четвертях, а также частично и 1-й и 4-й, когда уроки в школах проводятся в помещении, отбираются игры, не требующие много места.

В связи с тем, что в это время основу образовательного материала составляют гимнастические упражнения, полезно проводить игры, в которых развиваются и закрепляются навыки равновесия, чувства ритма, ориентировки в пространстве, воспитывается координация и др.

Игры распределяются по четвертям в зависимости от их задач и длительности. Новые игры в основном разучиваются в конце 1-й, во 2-й и 3-й четвертях. В начале 1-й четверти закрепляются и варьируются игры, освоенные в предыдущем учебном году. В 4-й четверти в основном закрепляются и усложняются игры, пройденные в данном учебном году.

При планировании как по четвертям, так и поурочно надо предусматривать последовательность прохождения и повторность игр в

начале учебного года в каждом классе проводят более легкие игры, а к концу их усложняют.

В конце учебного года учитель учитывает качество усвоения материала и делает соответствующие выводы для планирования игр на следующий учебный год [101]. Следует заметить, что при правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части урока. Главное, чтобы динамика и темп двигательной деятельности в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

В основе уроков физической культуры с использованием народных и спортивных игр лежит применение игрового и соревновательного методов обучения.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физического упражнения так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором – о самостоятельной относительной форме организации занятий. Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон,

который усиливает воздействие физического упражнения и может способствовать максимальному проявлению эмоциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итогов. В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры. Также может варьироваться и инвентарь.

Таким образом, казахские народные подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе казахских национальных традиций и обычаев, учитывает культурные, социальные и духовные ценности казахского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение казахских народных подвижных игр в образовательном процессе требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

2.3. Содержание методики повышения двигательной активности учащихся посредством казахских народных игр

Двигательная активность человека заложена в генах и связана с фундаментальным свойством живого – биологическим приспособлением к условиям жизни и среде обитания. Двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ. Человек рождается с потребностью двигаться. Двигательная активность человеку так же необходима, как потребность в

дыхании, воде, пище. Способность осуществлять двигательную деятельность является важнейшим свойством организма человека. Это свойство лежит в основе жизненно необходимых действий, в том числе трудовой деятельности, а также является конечным результатом психических проявлений.

За время эволюционного развития физические упражнения стали функцией двигательной деятельности подчинив себе жизнедеятельность других органов и систем всего организма, который теперь очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Жизнь современного человека характеризуется резким снижением двигательной активности. Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом. В условиях научно-технического прогресса, с одной стороны, снижается двигательная активность человека, происходит его физическая перегрузка, а с другой – возникает большое нервно-эмоциональное напряжение, требующее высокой физической подготовленности.

В литературе сформировалось 3 метода измерения двигательной активности: по затратам времени на определенные виды деятельности (хронометраж), по количеству произведенных локомоций, шагов (шагометрия), по затратам энергии.

Показатель двигательной активности – количество локомоций, не выбран потому, что двигательную активность не следует сводить только к ходьбе.

Показатель двигательной активности – энергозатраты, не выбран из-за сложности его расчета, так как общий расход энергии у человека за сутки складывается из энергии основного обмена, энергии специфически динамического действия пищи (энергия, затраченная на пищеварение) и энергии, затраченной на механическую работу, что требует от детей дополнительной нагрузки и повышенного внимания за наблюдением

контролируемого параметра. Не систематическое, беспорядочное наблюдение за контролируемыми параметрами приведет к неправильным результатам и непроверенным выводам.

Хронометраж затрат времени на различные виды двигательной деятельности является недостаточно объективным методом, поскольку листы хронометража заполняют испытуемые или их родители, а они склонны преувеличивать ежедневную двигательную активность (по данным сравнительных исследований).

Как показывают исследования ряда авторов, оптимальный объем двигательной активности во многом способствует повышению физической и умственной работоспособности, совершенствованию морфофизического функционального состояния организма, совершенствованию двигательных качеств и поддержанию их на определенном уровне [15, 28, 34, 44, 92, 105, 131 и др.].

Следует отметить, что оптимальный объем двигательной активности имеет как минимальные, так и максимальные границы, недостаток или превышение которых отрицательно сказываются на состоянии здоровья ребенка. Пределы оптимального объема двигательной активности относительно и динамичны.

Работу над проблемой использования народных подвижных игр для активизации двигательной активности школьников мы начали с поиска наиболее рациональных методов организации урока физической культуры .

Изучение народных подвижных игр привлекало внимание такие отрасли знаний, как история, этнография, антропология, этнопедагогика, этнопсихология, теория и методика физического воспитания. На самой ранней ступени развития человеческой культуры игра приобретает характер первоначальной формы физического совершенствования человека – труда. Она помогает всестороннему физическому, психическому и умственному развитию людей, особенно молодого поколения [3, 21, 41, 52, 66, 172 и др.].

Создававшаяся десятилетиями система государственного устройства сформировала человека, практически не готового к интенсивным изменениям в обществе, самостоятельному принятию жизненно важных решений, освоению новых представлений и соответствующих форм практической деятельности. В силу этого происходящая в настоящее время политическая, экономическая и идеологическая перестройка общества поставила проблему не только преобразования многих сторон жизнедеятельности человека, но и преобразование самого человека – его сознания и мировоззрения, его отношения ко многим явлениям общественной жизни. Все это непосредственно относится и к сфере физической культуры и спорта. Кризис системы физического воспитания, присущий настоящему времени, и относительная неготовность самой физической культуры развиваться вне этой системы обернулись для общества рядом негативных последствий, отразившихся в исключении данного явления из жизнедеятельности человека. Среди этих последствий, хотя и носящих временный приходящий характер можно выделить, прежде всего:

- снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, особенно в традиционных формах, мало учитывающих потребности, мотивы и ценностные ориентации самого человека в преобразовании собственной физической природы;

- запустение и разрушение спортивных площадок и стадионов по причине неготовности их персонала организовать и культивировать нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности (ФСД), внедрять в жизни людей новые формы физкультурно-спортивных мероприятий, получивших в последнее время все более широкую популярность в мире;

- недостаточная готовность человека перейти к самостоятельной организации занятий ФСД, активно и целенаправленно решать задачи культурного преобразования собственной физической природы, укрепления своего здоровья, творческого долголетия;

– несоответствие уровня компетенции преподавателей и методистов по физической культуре современным требованиям, проявляющееся в их недостаточной профессиональной готовности овладеть новым содержанием и формами занятий физическими упражнениями, новыми современными технологиями, требующими по преимуществу владения индивидуализированными системами, средствами, методами и формами их организации.

Народные подвижные игры должны быть в арсенале педагогики физической культуры, а игровые сюжеты и спортивные народные состязания в программе совершенствования физического и нравственного воспитания подрастающего поколения. Трудно переоценить воспитательное значение народных подвижных игр и самобытных физических упражнений. К сожалению, в нашей педагогической практике некоторые их виды неправомерно преданы забвению, хотя они являются эффективным средством формирования нравственных и физических качеств человека. История доказывает, что игровые сюжеты народных подвижных игр являются важным фактором в воспитании таких черт характера, как решительность, честность, трудолюбие, доброжелательность, способность оказать помощь слабому, уважение к старшему и др. [12].

Существует много народных подвижных игр, основанных на целенаправленном развитии интеллекта, воспитании различных физических качеств, на передаче важных сведений, информации о мире, игры, осмысленно ориентированные на обучение ребенка. Все они развивают и стимулируют обогащение творческого потенциала и воображения ребенка.

Культурная ценность народных игр бесспорна. Они несут в себе заряд всех видов эстетической деятельности человека и являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт и труд, национальные устои, представления о чести и смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой двигательной деятельности, проявлять смекалку и

выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю и стремление к победе.

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью всестороннего, интернационального, эстетического и физического воспитания школьников. Дети разных народов, посещая детские учреждения, повседневно общаются, играют в разные игры, внося в свою деятельность элементы национальной культуры. Учащихся в играх более всего увлекает игровое действие, характерная черта которого – активность детей в игровых целях. Игровые коллизии вызывают у школьников стремление анализировать, сопоставлять, исследовать скрытые причины явлений. Игра вызывает важнейшее свойство учения – потребность учиться, знать, уметь.

Вопросы развития физической культуры и спорта, формирование ЗОЖ приобретает в настоящее время особое значение.

Так как политика нашего государства направлена на заботу о человеке, о развитии его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, создание благоприятных условий для активизации творческого развития.

История развития любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание, прежде всего, сущности традиций народного воспитания.

В условиях борьбы за независимость в кочевой жизни у казахского народа сложилась уникальная самобытная система физического воспитания. В ее основе лежали национальные виды спорта, игры и физические упражнения.

Их состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств, необходимых кочевнику-шаруа и воину-сарбазу.

Национальные виды спорта, народные подвижные игры и физические упражнения формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколение, и пользовались, как

основное средство заполнения потребности в двигательной деятельности, разностороннем физическом развитии организма, приобретению знаний, умений и навыков.

Характерной особенностью народных средств физического воспитания является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

Особенно большой популярностью пользовались конноспортивные игры. Конь составлял подвижную базу кочевого хозяйства и являлся олицетворением красоты, чистоты и скорости. В конноспортивных играх он, совместно со всадником-джигитом, участвовал в активном двигательном процессе [89].

Разнообразные национальные виды спорта, физические упражнения, игры всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывают нравственные, эстетические ценности человека. Философией национального вида спорта и игр становится привлечение молодежи к ведению ЗОЖ, активным занятиям физической культурой и спортом.

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью общей культуры нашего народа. Поэтому необходимо наполнение содержания программного материала физического воспитания учащихся общеобразовательной школы элементами народных подвижных игр.

Этот материал можно сгруппировать по трём основным разделам:

1. Усвоение знаний (об истории, о роли и значении национальных обрядов, игр и видов спорта, о совершенствовании физического развития, о физической подготовленности и укреплении здоровья).

2. Усвоение способов физкультурно-спортивных движений – физических упражнений, большая часть которых ориентирована на сопряжённое развитие не только физических, но и психических качеств; физических упражнений творческого характера, в которых ученики создают

новые сочетания элементов двигательной активности; психомоторные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

3. Использование национальных физических упражнений для подготовки учащихся к выполнению нормативных требований физической подготовленности Президентского теста РК [106].

Народные подвижные игры воспитывают морально-волевые качества, стремление к победе, способствуют преодолевать трудности, а упражнения и игры развивают скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает костно-мышечный аппарат, гармонично развивает все группы мышц, особенно в подростковом возрасте, когда идет переломный период в развитии двигательной функции ребенка.

Казахские народные подвижные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства ребёнка, укрепляют, способствуют закаливанию, а также профилактике заболеваний.

Народные подвижные игры доступны для всех возрастов детей. Их можно с успехом использовать при планировании регионального составляющего, в образовательной программе. Включение игр помогает оживить, разнообразить урок. Специально подобранный комплекс народных игр позволяет достаточно быстро обучить основам любой спортивной игры, а также общей физической подготовке.

Важное значение имеет отбор народных игр для игровой части образовательной программы по физическому воспитанию. Игры для урока выбираются, прежде всего, в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя и т.д. Игры следует подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Чтобы успешно провести игру, учителю нужно кратко и точно объяснить учащимся условия игры и сразу же организовать их. Ознакомление учащихся с различными вариантами игры проводится постепенно, к детальному изучению можно переходить только после усвоения учениками основного образовательного материала. Таким образом, при проведении всех игр соблюдается принцип постепенного усложнения.

При проведении игр в 5-6 классах используются не только повсеместно распространенные, но и национальные игры. Так, например, на уроке для учащихся 5 класса по теме «Игры» разучиваем игры: «Жапалактар мен карлығаш» (ястребы и ласточки), «Айголек» (кандалы), «Токта» (стой), так как в этом возрасте продолжается овладение школьниками базовыми двигательными навыками.

Более ярко соревновательный, характер носят игры, в которых участники делятся на группы, команды и где каждая группа или команда, каждый участник команды стремится достичь лучших результатов, победить.

В 5-6 классах внимание уделяется командным играм, которые способствуют взаимодействию игроков, стремление к победе, воспитывают морально-волевые качества. В основной части урока используют игры «Жамбы ату» (стрельба из лука), где учащиеся на бегу должны попасть в обруч, который установлен на стойке с мячом; «Аркантартыс» (перетягивание каната) - обучающиеся, держась за концы каната, стараются перетянуть соперников на свою сторону. Основное внимание уделяется развитию силы, скоростно-силовой подготовки, совершенствованию техники национальных видов спорта, участию в соревнованиях. Поэтому для развития скоростной выносливости используют быстрые прыжки, танцевальные упражнения «Қаражорға».

В содержание урока включали игры, игры-эстафеты с национальными элементами, развивающие силу, выносливость, быстроту реакции «Жорга жарыс», «Бәйге» (конное состязание), учащиеся должны быстро пробежать до стойки и обратно; «Кыз-куу» (догони девушку); «Кумис алу» (подними

монету), который предполагает на бегу поднять предмет и, обогнув стойку, вернуться в свою команду.

Использование разнообразных форм и методов обучения в совокупности с включением национально-регионального составляющего в содержание образовательной программы физического воспитания школьников приводит к росту мотивации учащихся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, обострение чувства к школьному предмету «физическая культура» что, безусловно, положительным образом отражается и на спортивных достижениях учеников и результативности нашей многогранной деятельности как учителя.

Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся за последние три года показывает, что у учащихся развились такие физические качества как: сила, улучшилась работа дыхательной системы. Увеличились такие физические способности как: координационные и скоростно-силовые качества. Наблюдается рост спортивных достижений учащихся в соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень мотивации учащихся к занятиям физической культуры привел к тому, что ученики нашей школы занимают призовые места на районном и на областных мероприятиях, как по традиционному для нашего региона виду спорта – лыжным гонкам, так и по лёгкой атлетике.

Достижение положительных результатов в физическом воспитании учащихся стало возможным благодаря повышению мотивации, роста обостренных чувств детей к занятиям физической культурой, на наш взгляд, и за счет введения в преподавание предмета национально-регионального составляющего.

Включение национально-регионального составляющего в преподавание физической культуры в общеобразовательной школе позволит более успешно решать задачи обучения учащихся жизненно важным знаниям умениям и навыкам, необходимым для приспособления в национальной социокультурной среде.

Итак, народные игры в комплексе с другими элементами урока физической культуры представляют собой основу формирования всесторонне развитой личности, сочетающей духовное богатство и физическое совершенство, что в дальнейшем способствует достижению высоких спортивных показателей [66].

Средний возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования индивидуума человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются многие способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется физический фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для участия человека в различных формах двигательной активности, что в свою очередь создает условия для активного, направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

Онтогенез каждого человека, как известно в определенной мере повторяет биологическую историческую логику процесса формирования родовых качеств человечества (мыслительных, личностных). Именно этими соображениями можно объяснить приоритетную роль занятий физической культурой в первые десять лет жизни ребенка. Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений [166].

В менталитете и культурных традициях казахов здоровье рассматривалось как одна из высших человеческих ценностей. Казахский этнос имеет опыт социального и духовного вклада в формирование и поддержание здоровья человека в степных и горных условиях.

Основные казахские игры, которых насчитывается более 500, имеют разные исторические корни, связанные с различными физическими функциями: военными, воспитательными, обрядовыми, отражают различные стороны жизни и быта народа. Их можно классифицировать по возрастным группам: взрослые, молодежные, детские, а также мужские и женские. Есть групповые и индивидуальные [65, 151 и др.].

Игра – одна из тех видов детской деятельности, используемые взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различной двигательной деятельности с предметами, способам и средствам общения.

Уровень развития мышления ребенка определяет характер его деятельности, интеллектуальный уровень ее осуществления. И от того, какое содержание будет вкладываться взрослым в предлагаемые детям игры, зависит успех передачи обществом своей культуры подрастающему поколению.

Игра предлагает не только двигательную деятельность в виде имитационных движений взрослого и животного, но и приучает ребенка к словесным действиям. Слова обобщают в этом случае опыт соответствующих действий. Переход от действий к их словесному обозначению свидетельствует о появлении у ребенка способности к абстрактному мышлению, а, следовательно, и о важнейших преобразованиях его интеллектуальной сферы.

Научно-педагогическое представление о поэтапном развитии игровой деятельности дает возможность выработать более четкие, систематизированные и обоснованные рекомендации по руководству игровой деятельностью детей в различных возрастных группах.

В настоящее время приобретает актуальность вопрос о повышении роли игры во всестороннем воспитании детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) и в семье.

Игра – это сложный процесс и поэтому Т.А. Умурбекова [158] предлагает разделить его на следующие виды (Таблица 2.2.):

Таблица 2.2. – Виды игровой деятельности ребенка

	Виды игровой деятельности ребенка	Содержание игровой деятельности
.	Ознакомительная игра	Развитие игровой деятельности по мотиву заданному ребенку взрослым с помощью предмета – игрушки, представляющую собой предметно-игровую деятельность.
.	Отобразительная игра	Игровая деятельность, получившая название, где отдельные предметно-специфические операции переходят в ранг действий, направленные на выявление специфических свойств предмета и на достижения с помощью данного предмета соответствующего эффекта.
.	Сюжетно-изобразительная	Такая игровая деятельность меняется и ее психологическое содержание: действия ребенка, оставаясь предметно-опосредованными, имитируют в условной форме использование предмета по назначению
.	Сюжетно-ролевая игра	Это способность ребенка к ролевому поведению в игре, где формируется на основе подражания, обучения, что важно, благодаря пониманию ребенком назначения предмета, т.е. благодаря практическому усвоению возможных действий с ним
.	Собственно-ролевая игра	Где играющие моделируют известными им трудовыми и общественными отношениями людей

Анализ казахских народных подвижных игр для детей среднего школьного возраста показывает, что для детей данного возраста существует около 60 игр, которые не требуют использования дорогостоящих специальных спортивных сооружений. Данные игры подразделяются на индивидуальные их – 11 и коллективные – 45, также эти игры носят обрядовый, бытовой характер и игры развлечения. Казахским народным

играм свойственна комплексность и всесторонность развития ребенка. Разберем в качестве примера:

В игре «Ат ойыны» (игра в лошадки) – выбирается водящий, остальные делятся на две равные команды и становятся в шеренги на расстоянии 5 метров друг от друга. Обозначается дистанция с отметкой старта и финиша. От каждой команды на старт выходят по два человека. Одна из них одевает веревку и пропускает сзади, слегка натянув веревку. По команде водящего игроки начинают передвигаться по дистанции. Как только они проходят дистанцию, веревки передаются следующей паре и т.д. Игра коллективная, выявляет активных, обучает навыку верховой езды, развивает мышцы ног, быстроту, выносливость, координацию движений, сообразительность. Способствует приобретению навыка управления лошадью, воспитывает дисциплину, взаимопомощь, креативность как выработка культуры двигательной деятельности и осанки. Взаимоотношения коллективные, но играют по двое, их взаимосвязь строится на уважении друг друга, не ущемляя достоинства игроков.

В игре «Балалардың ат ойыны» (игра в коняшки) - участники делятся на «всадников» и «кони» из числа взрослых этот могут быть родители, старшие брат и сестра, «всадники» садятся на них верхом. «Кони» ходят по комнате на четвереньках, постепенно усложняя способ передвижения. Ребенок, беря на себя роль наездника, приобретает элементарные навыки верховой езды на лошади. При этом у ребенка-наездника развивается мышцы спины, рук, ног, координация движений, мышление, умение ладить с «конем», взаимодействие и управление, обоюдное выполнение обязательств.

Казахские народные подвижные игры – это традиционные знания казахов, отработанные опытом предыдущих поколений, в отличие от «индустриальных» знаний современной классической физической культуры. Казахские народные подвижные игры тесно связаны с основными этическими ценностями народа – свобода выбора, достоинство, справедливость. Традиционные знания в виде детских игр это достояние

народа и каждый взрослый может выступить в качестве учителя по передаче знаний новому поколению.

Казахские детские народные подвижные игры являются частью культуры народа и успешно выполняли свою воспитательную роль в формировании здоровья предыдущих поколений. В советский период детские народные подвижные игры утратили свою ведущую роль, а к началу XXI века потеряли значимость и практически не применяются в казахских семьях особенно в городских, и им не нашлось места в ДОУ. Детские народные подвижные игры утратили свою привлекательность еще в силу того, что внимание детей переключилось на виртуальные компьютерные игры, но в формировании физического здоровья мы не видим альтернативы казахским детским народным подвижным играм. Тем не менее, детские игры должны быть тщательно педагогически пересмотрены, дополнены современными средствами физической культуры. Возможно, для детей будет интересным включение в казахские детские народные подвижные игры компьютерных элементов.

На уроках физической культуры методика проведения народных подвижных игр характеризуется следующими особенностями:

а) Подбор игр осуществлялся в соответствии с задачами четверти, уроков, для чего анализировались поурочные планы. Игры подбираются для каждой части урока. Так, в подготовительной части для начальной организации учащихся можно использовать подвижную игру «Ушты-ушты». В разделе «Спортивные игры» в подготовительной части целесообразно применять игру «Аш каскыр», в основной части «Жаяу кокпар», «Аншылар», так как они позволяют закрепить в игре изученные приемы баскетбола (ведение, передачи, повороты и т.п.). В заключительной части применять игру «Кім урды» (игра малой интенсивности, позволяющая восстановить организм школьников после полученной нагрузки в ходе урока).

При подборе игр мы учитывали уровень физической и психологической подготовленности. Так, например, игра «Коген тартыс» не

может быть применена в младшем школьном возрасте, так как у детей ещё не развиты силовые качества.

При выборе игр мы опирались на классификацию, предложенную Т.Ш. Куанышевым [104], согласно которой они распределены по возрастам, психофизиологической нагрузке, оказываемой на школьников, направленности на развитие тех или иных физических качеств. Например, игра «Белбеу тастау» применяется в возрасте 6-12 лет, развивает быстроту и ловкость, относится к игре средней интенсивности (Таблица 2.3.).

Таблица 2.3. – Классификация казахских народных игр по Т.Ш. Куанышеву

№	Названия казахских игр	Возраст учащихся	Развиваемые физические качества						Психофизиологическая нагрузка		
			4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Белбеу тастау	6-12	+	+					+		
2	Тырау-тырау тырналар	6-12	+			+					
3	Ақсерек-көксерек	8-12	+					+			
4	Аш қасқыр	8-14	+	+				+			
5	Қосқұлақ	8-12	+			+		+			
6	Әуе таяқ	8-14	+	+			+				
7	Аңшылар	8-12	+	+							
8	Сиқырлы таяқ	7-12	+	+							
9	Бөрік телпек	8-14	+	+		+			+		
10	Жігіт қуу	8-14	+	+		+		+	+		
11	Алармен	10-16	+		+				+		
12	Байга	7-11	+	+					+		
13	Қындық-сындық	12-16	+				+		+		
14	Атшылар жарысы	12-16				+	+	+			
15	Жаяу көкпар	10-16	+	+		+			+		
16	Аяқ күрес	13-16		+	+		+	+			
17	Көген тартыс	12-16				+	+	+			
18	Жүрелей секіру	10-16	+	+				+			

19	Ұшты-ұшты	10-16	+							+
20	Кім ұрды	10-16		+						

б) Акцент делали на образовательный и воспитательный аспекты (воздействие игр на формирование знаний умений и навыков освоения двигательной деятельности, на развитие физических и психологических качеств школьников, познания традиций народа);

в) Учитывая, что многие игры незнакомы школьникам, опирались на ранее известные («мяч капитану», «охотники и утки», «часовые и разведчики» и др.) и основывались на знания детей из истории, сказок и т.п. подводили их к уяснению сюжета игры, где главное – та или иная традиция. Так, игры «Аларман», «Аш касқыр» связаны с передачей из поколения в поколение опыта по присмотру за овцами.

В методике проведения народные подвижные игры, которые можно применять во внеурочное время в школе есть следующие элементы:

а) знание форм организации занятий физическими упражнениями во внеурочное время (в начальных классах – игры на удлинённых переменах, занятия в группах продленного дня, занятия в кружках физической культуры, массовые игры); в средних и старших классах – физические упражнения на удлинённой перемене, занятия в секциях, массовые спортивные соревнования;

б) Задачи, решаемые на вышеотмеченных занятиях. Так, игры на удлинённой перемене – это активный отдых, повышение умственной и физической работоспособности; занятия в группах продленного дня – достижений необходимого объема двигательной активности; секции – совершенствование материала, пройденного на основных уроках, а также развитие физических качеств; массовые соревнования – пропаганда физической культуры и спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы;

в) подбор игр, которые могут применяться в перечисленных видах занятий согласно этим задачам. Здесь необходимо иметь в виду следующее:

– в играх на удлинённых переменах использовать игры, требующие малых затрат времени, инвентаря («Белбеу тастау» и др.), простые по содержанию, не утомляющие детей;

– на занятиях в группах продлённого дня не надо строго регламентировать упражнения, но обеспечивать постепенное нарастание физической нагрузки; больше проводить игры на открытом воздухе (учить при этом ориентироваться на местности, например, с помощью игры «Ак суйек»);

– в секциях игры могут быть в качестве подводящих («Жаяу кокпар» и др.); развивающих («Коген тартыс»);

– в массовых соревнованиях применять в качестве игр те, которые могут вызвать соревновательный интерес («Жаяу тартыс», «Кыз куу», «Байга», «Қап киіп жарысу» и др.).

На уроках физической культуры «Народные подвижные игры» нужно подбирать и реализовывать в соответствии с реализуемым программным материалом.

Во внеурочное время национальные игры проводятся в соответствии с целями и задачами, решаемыми на формах организации физического воспитания по внеклассной работе.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Методы и организация исследования по применению казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся обусловленные объектом и предметом исследования, отобраны в соответствии с принципами педагогической целесообразности и эффективности.

Двигательная активность учащихся должна сочетаться с особенностями и предъявляемыми требованиями к занятиям, отражать

сложные и закономерные образовательные процессы, происходящие в игровой ситуации. Даже незначительные отклонения от их методических особенностей отражаются как на количественных показателях двигательной активности (активности, эффективности, результативности, разнообразия, двигательная деятельность), так и на образовательных, воспитательных и оздоровительных режимах, направленных физического воспитания.

Определены направления совершенствования методики использования казахских средств физического воспитания в образовательном процессе с учащимися 5-6 классов: отбор и классификация народных подвижных игр, организационно-дидактические условия применения казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся, содержание и методики повышения двигательной активности учащихся посредством казахских народных подвижных игр являются существенным фактором повышения двигательной активности. Преимущество более опытных, вдумчивых, пытливых, творческих спортивных педагогов заключается в успешном и стабильном использовании народных подвижных игр в образовательном процессе, а также в умении распространять свой личный опыт коллегам, особенно молодым. Особое значение приобретает рационализация используемых средств и совершенствование методов их использования в образовательном процессе. Исходным элементом структуры двигательной активности являются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи со всеми необходимыми условиями для их полноценного выполнения, позволяющими решать соответствующие педагогические задачи. При этом научная и практическая значимость предлагаемых (разрабатываемых) средств и методов определяется в первую очередь тем, насколько конкретно отражают сложные и закономерные процессы, происходящие при формировании двигательной активности учащихся.

В образовательном процессе с учащимися начальных классов мы отобрали 41 народную подвижную игру. С переходом учащихся в старшие

классы обучения снижается количество (объем) используемых народных подвижных игр, но несмотря на это возрастает эффективность их использования в образовательном процессе.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ КАЗАХСКИХ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

3.1. Влияние использования казахских народных подвижных игр на показатели двигательной активности

За последние годы в Казахстане обострились проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотические и психотропные вещества, алкоголь и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющих на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижения уровня физической подготовленности и физического развития значительной части социально-демографических групп населения.

Самая острая и требующая срочного решения проблемы – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространённость гиподинамии среди школьников достигла 80%.

Общая система физкультурного образования в Казахстане переходит от кризисного состояния к новому этапу. Для этого принята «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года», утвержденная Указом Президента РК от 11 января 2016 года №168 [98]. В настоящее время существуют 3 концепции совершенствования физической культуры в школе.

- оздоровительная направленность физической культуры в школе.
- образовательная направленность физической культуры в школе.

- спортизация физической культуры в школе.

Все содержание школьных уроков и внеклассных работ по физической культуре должны иметь одну цель и потому целью концепции оздоровительной направленности является оздоровление учащихся. Это связано с появлением «школьных болезней», различных функциональных нарушений и гиподинамии у 70% школьников. Состояние здоровья зависит от ЗОЖ, а систематические занятия физической культурой – одно из важных слагаемых ЗОЖ. В связи с этим необходимо лучше организовать внеклассную работу по физической культуре, увеличить количество часов, отводимых на физическую культуру.

Пути реализации концепции оздоровительной направленности:

- повышение двигательной активности на уроке и в организации внеклассных мероприятий через казахские народные подвижные игры;
- проведение физкультурных минуток и пауз;
- физкультурные перемены;
- подбор средств и методов профилактики и коррекции «школьных болезней»;
- улучшение физкультурно-спортивных занятий в школе в группах продленного дня;
- повышение уровня подготовки педагогов.

Концепция образовательной направленности физической культуры в школе. Основная причина необходимости данной концепции – плохое состояние школьной физической культуры, подмена образовательного содержания в образовательного предмета на занятиях физической культуры содержанием из других форм физического воспитания, их превращение в оздоровительные и развлекательные мероприятия, в одну из форм активного отдыха. Также существует факт деградации образовательной дисциплины, носящей статус общеобразовательного предмета. Это осознается большинством учителей физической культуры и воспринимается в обществе

как норма. В результате – потеря уроком физической культуры своей интегрирующей функции, превращение его из основной в заурядную форму физического воспитания. Происходит отчуждение физической культуры от учебной жизни школы, часто возникают сомнения в его необходимости в сетке учебного расписания в школе. «Выпадение» из систем общеобразовательных предметов формирует интуитивное неприятие физической культуры в качестве равноправного общеобразовательного предмета как учителями, так и родителями и учащимися.

Настоящими уроками физической культуры являются те образовательные занятия, на которых изучают ее творческие и практико-методические основы, познаются способы рационального воздействия средств физической культуры на организм занимающихся.

Данная концепция основана на приоритете образовательной направленности. Она позволяет обеспечить формирование и использование учащимися системы физической культуры, как интеллектуальной основы целенаправленной двигательной активности в соответствии с законами природы и индивидуальными особенностями учащихся.

Концепция спортизации физической культуры в школе. Данная концепция спортивной направленности позволяет выявлять спортивные способности у детей и более эффективно отбирать детей для занятий в избранном виде спорта. Это повлечет за собой повышение обостренных чувств учащихся к физической культуре, более широкое использование проверенных педагогических технологий спортивной подготовки, следствием которых будет более эффективное развитие двигательных навыков и физических качеств и повышение функционального состояния учащихся, значительное укрепление здоровья (по сравнению со школьной физической культурой).

Отрицательные стороны концепции спортивной направленности: нанесение ущерба образовательному содержанию физической культуры, невозможность привлечения к занятиям всех учащихся (нежелание

заниматься, отсутствие возможностей, способности у детей. Для внедрения в жизнь этой концепции необходимы соответствующие благоприятные условия, высокой профессиональной уровень подготовки педагогов физической культуры, а самое главное – вынос уроков физической культуры за сетку расписания (Таблица 3.1.).

Таблица 3.1. – Педагогические условия повышения профессионально-педагогического уровня подготовки педагогов физической культуры

№	Педагогические условия	Содержание педагогических условий
1.	Идеи концептуально-инновационной характеристики	1. Альтернативность учебной программы; 2. Многоуровневость; 3. Многоступенчатость; 4. Учет региональных и местный традиций; 5. Учет демографического своеобразия;
2.	Комплекс педагогических задач	1. Образовательно-инструктивные задачи – школа двигательной деятельности; 2. Оздоровительно-рекреационные задачи - школа деятельности; 3. Воспитательно-развивающая – школа поведения

Таблица 3.2. – Моделирование двигательного движения (по Наталову Г.Г.) трехступенчатое (развернутое) и последовательно расположенное содержание физического воспитания

№	Школа	Содержание двигательной деятельности
1	Школа движения	а) воспитание физических качеств; б) формирование двигательных навыков;
2	Школа деятельности	а) воспитание органов чувств и интеллекта; б) формирование умений действовать;
3	Школа поведения	а) воспитание моральных и волевых качеств; б) формирование культуры поведения;

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность тренировке мышц и внутренних

органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов не может умалить значения игр.

Основными задачами физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимыми двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игр в образовательный процесс.

Как мы заметили, двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой образовательной деятельности (учебы). Единственным и самым эффективным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой образовательной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре, в том числе народным играм – естественному виду живой и непосредственной двигательной деятельности, любовь и привычка к которой закладываются с раннего детства.

Народные подвижные игры, передаваемые от поколения к поколению, являются наиболее эффективным и естественным видом двигательной активности школьников, благоприятно и всесторонне влияют на его организм, позволяя решать задачи физического воспитания, оптимизации двигательного режима. Ненавязчивый оздоровительный эффект от игры трудно оценить. Детский организм естественным образом мобилизуется и естественным образом отдыхает.

Общеизвестно, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в неподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные мышцы и вызывает их утомление, дети испытывают «недостаток движения», то есть количество двигательных действий, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности (см. таблица 1.2.; 1.3.; 1,4.).

Норма двигательной активности школьников для развития потенциала здоровья определяется:

1. Целями и задачами.
2. Уровнем здоровья.
3. Возрастом ребенка.

Критерии оценки норм физических нагрузок

1. Самочувствие ребенка.
2. Интенсивность двигательной деятельности.
3. Продолжительность двигательной деятельности.

В последние годы ослабление интереса к ФСД наблюдается не только у значительной части школьников, но и у родителей, педагогов и общественности.

В системе физического воспитания исторически принята устоявшаяся система физического воспитания школьников. Она состоит из следующих форм:

1. Урок физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

3. Внеклассные формы организации физкультурно-спортивных занятий.

4. Организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений.

5. Физическое воспитание в семье.

В нашу задачу не входит подробное раскрытие содержания и особенностей каждой формы физического воспитания, ограничимся представлением их в виде таблицы 3.3.

Прежде чем перейти к обсуждению состояния физического воспитания школьников, хотелось бы отметить, что, несмотря на большой перечень общепринятых форм физического воспитания, только уроки физической культуры вносят коррективы в состояние здоровья и физическая подготовленность школьников. Почти все формы физического воспитания подразумевают добровольное участие. В некоторых же (физическое воспитание в семье) участие ребенка полностью зависит от родителей и их понимания серьезности проблемы. Таким образом, для большинства школьников уроки физической культуры являются единственным средством физического развития, что явно недостаточно. Недостаточное физическое развитие во многом объясняется и тем, что на уроках физической культуры учащимися обычно выполняется работа низкой аэробной мощности. Это пробел не удастся восполнить в свободное от учебных занятий время из-за отсутствия необходимых условий, и, как правило, физкультурно-спортивная работа во внеурочное время не проводится.

С учетом данного утверждения, нами приложены усилия на содержание школьных занятий и на внешкольную деятельность детей, то есть на то, в какой мере во внешкольной деятельности дети сами используют народные подвижные игры. Результаты анализа использования учителями народных игр на уроках физической культуры представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3. – Содержание и особенности физического воспитания школьников

Формы	Содержание и особенности
1. Урок физической культуры	Основная форма занятий, осуществляемая под руководством педагога: самая массовая форма организации систематических и обязательных занятий школьников. Проводится на базе научно-обоснованной государственной программы, насчитанной на длительный срок обучения. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводится 3 раза неделю по 40-45 минут каждый. С 2002 учебного года Министерство науки и образования РК рекомендовано включение 3-го урока физической культуры за счет школьного составляющего
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	К ним относятся несколько разновидностей: а) утренняя гимнастика до учебных занятий (ее продолжительность 6-7 минут), проводится под руководством учителя физической культуры или им подготовленных учеников; б) физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Продолжительность выполнения комплекса физических упражнений 1-2 минуты. Желательно проводить 2-3 раза после 2-го урока. Проводится преподавателем, проводимым урок; в) игры в физическом упражнении на удлиненных переменах. Дети участвуют добровольно. Проводится под руководством инструктора-общественника. По возможности игры необходимо проводить в свежем воздухе; г) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. Проводятся учителем, работающим в этих группах. Как правило, группы продленного дня посещают дети 1-4 классов.
3. Внеклассные формы организации занятий.	Спортивные секции по видам спорта, секции физической подготовленности, секции ритмической и атлетической гимнастики, школьные соревнования, туристические походы и слеты, праздники физической культуры, дня здоровья и т.д. Как правило, во всех этих мероприятиях школьники участвуют по желанию.
4. Физическое воспитание в системе УДО	физического воспитания школьники занимаются следующие внешкольные учреждения-детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);

	физкультурно-оздоровительные центры, летние и зимние оздоровительные лагеря; парки культуры и отдыха, физкультурно-спортивные и подростковые клубы по месту жительства и туристско-оздоровительные лагеря.
5. Физическое воспитание в семье	В семье рекомендовано заниматься физическими воспитательными в следующих формах: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка); физкультурные минутки во время выполнения домашних заданий, индивидуальные занятия физическими упражнениями в домашних условиях (силовая, атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, стретчинг, калланетика и др); активный отдых на свежем воздухе, участие совместно с родителями в различных соревнованиях, конкурсах; семейные походы; закаливание и праздники.

Таблица 3.4. – Применение народных подвижных игр на уроках физической культуры (%)

Стаж учителей	Применение народных игр			
	Постоянно	Эпизодически	Не используются	Затрудняюсь
От 10 до 15	11,5	17,9	40,1	30,5
От 15 лет	21,1	19,6	31,4	27,9

Как видно, только с увеличением стажа работников образования, обращение к народным подвижным играм становится важным элементом профессионально-педагогической деятельности (ППД). Однако следует отметить, что педагоги осознают, что народные игры являются стимулирующим ОВП.

Сами школьники, как показывает опыт, в своей внешкольной деятельности с увеличением возраста также мало обращают внимания на народные игры (таблица 3.5.).

Таблица 3.5. – Использование школьниками элементов народных игр, %

Возраст школьников	Как используются народные игры		
	Постоянно	Эпизодически	Не используются
Средний школьный возраст	40,6	10	49,4

3.3. . Результаты педагогического эксперимента

Для доказательного обоснования гипотезы исследования проводился педагогический эксперимент. Согласно, Ю.К. Бабанскому педагогический эксперимент позволяет глубже, чем другие методы, проверить эффективность тех или иных нововведений в области образования и воспитания, сравнить значимость различных факторов в структуре образовательно – воспитательного процесса и выбрать оптимальное для соответствующих ситуаций их сочетание, выявить условия необходимые для реализации определенных педагогических задач [21].

Перед нами стоит педагогическая задача теоретического обоснования и разработки методики повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов посредством казахских народных подвижных игр.

Этапы исследования. Исследование осуществлялось в период 2015-2018 учебные годы и состояло из трех взаимосвязанных этапов.

На первом этапе (2015-2016 учебный год) изучались теоретико-педагогические предпосылки осуществления исследования, определялся научный аппарат исследования, выявлялся и анализировался образовательный потенциал казахских народных подвижных игр в повышении двигательной активности учащихся.

На втором этапе (2016-2017 учебный год) выявлялись педагогические проблемы, условия основы повышения двигательной активности учащихся образовательном процессе, разрабатывалась программа формирующего педагогического эксперимента.

Третий этап (2017-2018 учебный год) связан с непосредственным осуществлением экспериментальной работы. Прилагаемые усилия направлялись на изучение и использование казахских народных игр в повышении двигательной активности учащихся 5-6 классов . Разработаны и внедрены положения экспериментальной программы по повышению двигательной активности на основе применения казахских народных подвижных игр.

В конце изыскания проводился теоретико-педагогическое обобщение результатов исследования и разрабатывались научно-педагогические рекомендации по повышению двигательной активности учащихся образовательном процессе по физической культуре.

На предварительном этапе посредством теоретического анализа психолого-педагогической, методической и специальной литературы была определена актуальность применения казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся. Были исследованы Государственные общеобразовательные стандарты РК, типовые образовательные программы по школьному предмету «Физическая культура», программы физической подготовленности учащихся казахстанских и зарубежных школ, изучалась учебно-методическая и этнографическая литература по физической подготовленности и народных подвижных игр. С помощью наблюдения за состоянием и процессом обучения физической культуры в средних общеобразовательных заведениях, выделялись содержание и методы повышения двигательной активности учащихся посредством казахских народных подвижных игр.

В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента были использованы такие методы исследования, как анкетирование и интервьюирование специалистов и учителей. Для отбора содержания обучения был проведен анализ научных и учебно-методических публикаций, существующих образовательных программ. Методы обработки данных представлены количественными методами и методами качественного анализа при описании хода опытно-экспериментальной работы.

Казахские народные подвижные игры как средство повышения двигательной активности учащихся общеобразовательной школы занимают важнейшее место в жизни школьника, и потому рассматривается как одно из главных средств воспитания.

Народные подвижные игры – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития

мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Анализ данных теоретического исследования убеждают нас в том, что избранная нами тема подтверждает ее актуальность. Эту мысль подтверждает анализ вариативных образовательных программ, который показал, что каждая программа по-своему уникальна. Специалисты разрабатывая программы, руководствовались знаниями в области физиологии, психологии, педагогики, частных методик. Но недостаток в том, что народные подвижные игры практически не выделяются из числа игр. Перечень игр в течение учебного года не варьируется, поэтому интерес к играм незначителен, это доказывает и анализ передового педагогического опыта. Таким образом, использование народных подвижных игр является актуальной темой в практике физического воспитания.

В настоящее время проблема роста числа заболеваний беспокоит равнодушных родителей, работников школьных образовательных учреждений, а причина этому малоподвижный образ жизни.

Ребенок, не доигравший в детстве, не познавший радость свободной и самопроизвольной творческой деятельности, вырастает менее социально активным. В педагогической истории Казахстана народным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания.

Большое значение использованию народных подвижных игр придавал Е. Алимханов [8], М.Т. Танекеев [152], отмечали, что, прежде всего игры, служат доказательством таланта народа и поучительным примером того, что хорошая детская игра представляет собой образец высокого профессионально-педагогического мастерства.

В начале педагогического эксперимента мы провели по методу «face to face», качественному методу социологических исследований: локальное интервью с экспертами, г. Семей (Казахстан), было охвачено 30 человек. Состав экспертов составили преподаватели физической культуры вузов,

СУЗов г. Семей, детско-юношеских спортивных заведений и специалисты Семейского городского отдела образования по направлению физическая культура.

По итогам интервью получены показатели необходимости: казахских народных игр как средства повышения двигательной активности учащихся общеобразовательной школы: необходимо внедрить в образовательно-воспитательный процесс – 78 %; по программе учебного плана достаточно – 22 %; не поддерживаю внедрение народных игр в ОВП – 0 %.

Народные подвижные игры – источник радостных эмоций, обладающих большой воспитательной силой. Во время проведения народных подвижных игр формируется правильная осанка, умение выполнять двигательную деятельность осознанно, красиво, быстро, ловко.

Работая со школьниками, мы должны не упускать из вида и помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти человека, они образуют для его нравственных чувств, сознание и проявление их в общественно - полезной и творческой деятельности.

В результате опросов были выявлены следующие противоречия между значением приобщения детей к физической культуре с помощью народных подвижных игр и недостаточностью разработанности теоретического обоснования и экспериментальной проверки педагогической технологии проведения народных подвижных игр. Учителя физической культуры в средней школе знают методику проведения игр, но не проводят их, так как не придают воспитательного значения народным подвижным играм. В классах зачастую не создаются соответствующие условия для проведения игр. Нет преемственности между общеобразовательной школой с семьей.

Цель эксперимента: обосновать повышение двигательной активности учащихся посредством применения казахских народных подвижных игр.

Задачи эксперимента:

1. Апробировать методику и обосновать классификацию народных подвижных игр.

2. Сформировать интерес у школьников среднего звена и потребность в использовании народных подвижных игр для повышения двигательной активности.

3. Определить условия в общеобразовательной школе для проведения народных подвижных игр.

4. Организовать взаимодействие с семьями школьников.

В исследовании были определены три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Рассмотрев карты здоровья экспериментальной группы (далее ЭГ) школьников № 39 средней школы г. Семей 5А, 6А класса, мы пришли к следующему выводу: в ЭГ из 56 учеников принимавших участие 40% детей с основной группы здоровья и 60% детей из подготовительной группы здоровья.

В результате анализа физических качеств школьников обнаружены факторы возникновения гипокинезии у школьников ЭГ (таблица 3.6.).

Таблица 3.6. – Факторы, влияющие на возникновение гипокинезии у школьников

№	Факторы	Выражение в %
1.	Пренебрежительное отношение учащихся к занятиям с физической нагрузкой	51,7
2.	Неправильная организация образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в школе	43,3
3.	Отсутствие в образовательной программе упражнений и национальных видов спорта (НВС)	37,7
4.	Перегрузка учебными занятиями	33,2

Был проведен замер физических качеств школьников: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости. Данная диагностика показала, что у детей физические качества недостаточно развиты.

Таблица 3.7. – Результаты, полученные по уровню физической подготовленности учащихся

№	Уровни физической подготовленности	Выражение в %
1.	Учащиеся, имеющие высокий уровень физической подготовленности	25% (20)
2.	Учащиеся, имеющие средний уровень физической подготовленности	62 % (58)
3.	Учащиеся, имеющие низкий уровень физической подготовленности	13% (22)

На основе количественного метода социологического исследования «Массовый опрос», чтобы выявить наличие знаний у школьников среднего звена о народных подвижных играх и их отношении к ним, мы провели анкетирование с открытыми вариантами ответов.

Таблица 3.8. – Показатели опроса учащихся по выбору средств по привлекательности

№	Факторы	Возраст учащихся	Выражение в %
1.	Казахские народные подвижные игры	11-12 лет	54,20
2.	Казахская национальная спортивная борьба казак-курес	11-12 лет	44,40
3.	Казахские национальные виды спорта	11-12 лет	38,40
4.	Спортивные игры	11-12 лет	29,40
5.	Легкая атлетика	11-12 лет	28,90

В опросном листе были включены следующие вопросы:

1. Знаете ли вы народные подвижные игры казахского народа?
2. Интересно ли вам играть в народные подвижные игры?
3. В какие игры вы любите играть больше?

Результаты опроса учащихся представлены в таблице 3.12.

По результатам анкетирования 89,4 % опрошенных учащихся среднего школьного возраста № 39 средней школы г. Семей желают заниматься народными подвижными играми на уроках физической культуры. К сожалению, только 9,5 % респондентов правильно назвали национальные

виды спорта (конные скачки на дистанции 45 км, казахская национальная спортивная борьба, стрельба из лука, метание аркана, метание копья), дали им полную характеристику, назвали основные правила соревнований и определение победителей (рис. 3.1.).

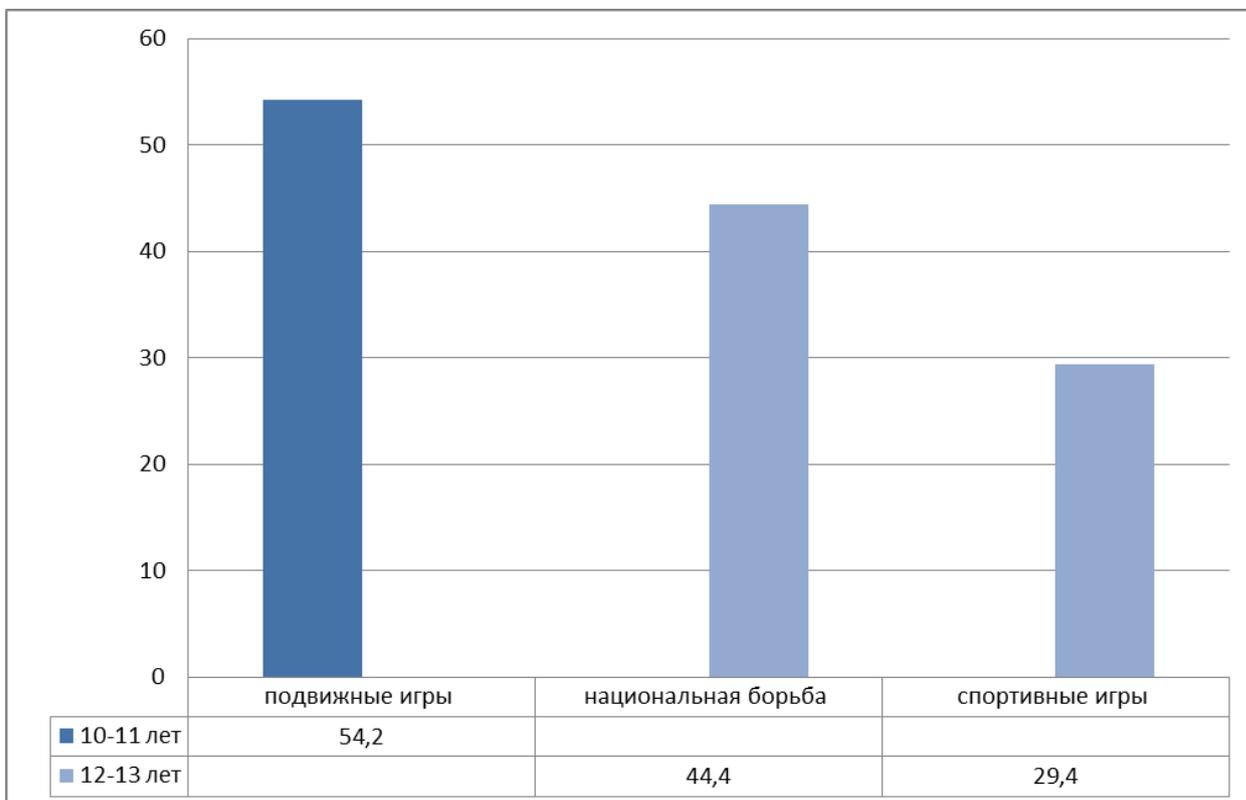


Рисунок 3.1. – Результаты опроса школьников о народных играх.

Таким образом, мы выявили, что школьники знают очень мало игр всего 4-5. Интерес к играм невысок, школьники с трудом могли рассказать небольшой сюжет игры.

Далее, мы провели анкетирование родителей, по количественному методу социологических исследований. В анкету были включены следующие вопросы:

1. Часто ли Ваш ребенок играет дома в народные подвижные игры?
2. Вы знаете какие-нибудь народные подвижные игры?
3. Играете ли Вы с детьми в народные игры дома, на свежем воздухе?

По результатам анкетирования мы выявили, что родители мало уделяют внимание народным подвижным играм.

Формирующий этап: Для реализации задач нами был разработан перспективный план. На основе образовательной программы, утвержденной приказом Министра образования и науки РК №115 от 3 апреля 2013 года учащиеся должны демонстрировать следующие виды физической подготовки (Таблица 3.9.).

Таблица 3.9 - Виды двигательной деятельности учащихся

Класс	Быстрота	Ловкость	Гибкость	Выносливость	Сила	
					Мальчики	Девочки
5класс	60 метров	Челночный бег 3*10	Наклон вперед из положения сидя	1000 м мин	Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз	На низкой перекладине (раз)
6класс	60 метров	Челночный бег 3*10	Наклон вперед из положения сидя	1500 м мин	Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз	На низкой перекладине (раз)

С нашей стороны были определены уровни физической подготовленности школьников в ЭГ и КГ по установленным нормативам в соответствии с образовательной программой (таблица 3.10).

Выбирая народные подвижные игры, мы руководствовались следующими принципами:

1. В народных подвижных играх было бы достаточно разнообразных основных видов движений;
2. Игры были не только малой подвижности, но и средней и высокой;
3. В играх были достаточно яркие и разнообразные сюжеты;
4. Игры были характерны признаки национальности, традиций и досуга.

Все игры были подобраны, следуя рекомендациям врача и уровню физической подготовленности школьников данной группы.

Народные подвижные игры разучивали в экспериментальных классах по 3-4 игры в месяц по образовательной программе, чтобы школьники

успевали их усваивать. Помимо народных подвижных игр проводили игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера. После обсуждения с учителями физической культуры (средней школы №39 г. Семей) в обязательной учебной нагрузке 3 часа в неделю, на основании утвержденного плана внедрили в образовательный процесс по видам занятий: легкая атлетика, спортигры, лыжная подготовка и т.д. Согласно с учителями определено время на уроках физической культуры: 5 класс – 10 минут, 6 класс – 15 минут. Учитель физической культуры в экспериментальных классах по своему усмотрению смог организовать соответствие с задачами урока в вводной, основной или в заключительной части урока.

Проводились народные подвижные игры на прогулке, в классе проводились игры малой подвижности. Проводилась индивидуальная работа со школьниками, нуждающимися в дополнительных занятиях. Родителям были даны следующие рекомендации: побольше читать детям сказки разных народов мира, чаще играть с детьми дома, на свежем воздухе.

Также мы устраивали дни открытых дверей и тематические дни: «Народные игры». Использовали наглядный материал: папки-передвижки, консультации на тему о значимости народных подвижных игр для школьников. Ведь через эти игры школьники могут увидеть традиции, обычаи казахского народа.

Таблица 3.10. – Физическая подготовленность учащихся в соответствии с нормативными требованиями образовательной программы

№	Физически е качества	5 класс						Э
		оценки	Э	Э	К	К		
1			М(%)	Д(%)	М(%)	Д(%)		М(%)
2	Быстр от,	отл.	0	0	0	9		15.4
		хор.	13.3	40	42.9	27.3		38.5

		удов..	86,7	60	57,1	54,6	46,1
3	ЛОВКОСТЬ	отл.	6,7	0	14,3	9,0	7,7
		хор.	20	50	35,7	45,5	46,2
		удов..	73,3	50	50	45,5	46,2
4	ГИБКОСТЬ	отл.	20	70	28,6	54,5	23,0
		хор.	66,7	30	64,3	45,6	69,2
		удов..	13,3	0	7,1	0	7,7
5	ВЫНОСИ ВОСТЬ	отл.	13,3	10	7,1	27,3	7,7
		хор.	40	30	50	45,5	61,5
		удов..	46,7	60	42,9	27,3	30,8
6	СИЛА	отл.	0	30	7,2	9,0	15,4
		хор.	46,7	40	50	27,3	23,1
		удов..	53,3	30	42,9	63,6	61,5

Примечание: Э – экспериментальная; К – контрольная; М – мальчики; Д – девочки

Цель контрольного этапа эксперимента являлась проверка эффективности, предложенной нами системы народных подвижных игр. Было проведено интервью. Школьникам предложили вспомнить игры, которые провели с ними на школьных занятиях. Провели анализ физических качеств школьников на ловкость, быстроту, силу, гибкость, равновесие, выносливость (Таблица 3.11.).

Школьники стали понимать смысл народных подвижных игр, знают их и смогут организовать игру самостоятельно.

Таким образом, сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, мы выяснили, что уровень физической подготовленности школьников возрос по сравнению с результатами констатирующего эксперимента, значит, спланированная и проведенная нами работа оказалась эффективной.

Видно, что показатели значительно улучшились, низкий уровень 50% уменьшился до 13%, средний уровень физической подготовленности школьников поднялся с 31% до 62%, высокий уровень физической подготовленности школьников возрос с 19 до 25% (рисунок 3.2.).

Поэтому с родителями и учителями, работающими со школьниками нужно проводить работу о пользе двигательной активности школьников, совместных играх с школьниками, т.к. игры сближают, делают прочнее эмоциональную связь родителей и детей.

Таблица 3.11. – Итоговые показатели физических качеств учащихся, %

№	Физически	5 класс						
		оценки	Э М(%)	Э Д(%)	К М(%)	К Д(%)	Э М(%)	Э Д(%)
2	быстрота	отл.	13.3	10	12.5	9	15.4	8
		хор.	13.3	60	31.3	27.3	38.5	33
		удов.	86.7	30	56.3	54.6	46.1	58
3	ловкость	отл.	6,7	20	14,3	9,0	7,7	8
		хор.	20	40	35,7	45,5	46,2	5
		удов.	73,3	40	50	45,5	46,2	45
4	гибкость	отл.	20	70	28,6	54,5	23,0	5
		хор.	66,7	30	64,3	45,6	69,2	5
		удов.	13,3	0	7,1	0	7,7	0
5	выносли	отл.	13,3	10	7,1	27,3	7,7	2
		хор.	40	30	50	45,5	61,5	5
		удов.	46,7	60	42,9	27,3	30,8	2
6	сила	отл.	0	30	7,2	9,0	15,4	16
		хор.	46,7	40	50	27,3	23,1	41
		удов.	53,3	30	42,9	63,6	61,5	41

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа ; КГ – контрольная; М – мальчики; Д – девочки;

Провели повторное анкетирование родителей для того, чтобы выявить влияние предложенной нами системы, отражающейся на образе жизни семьи.

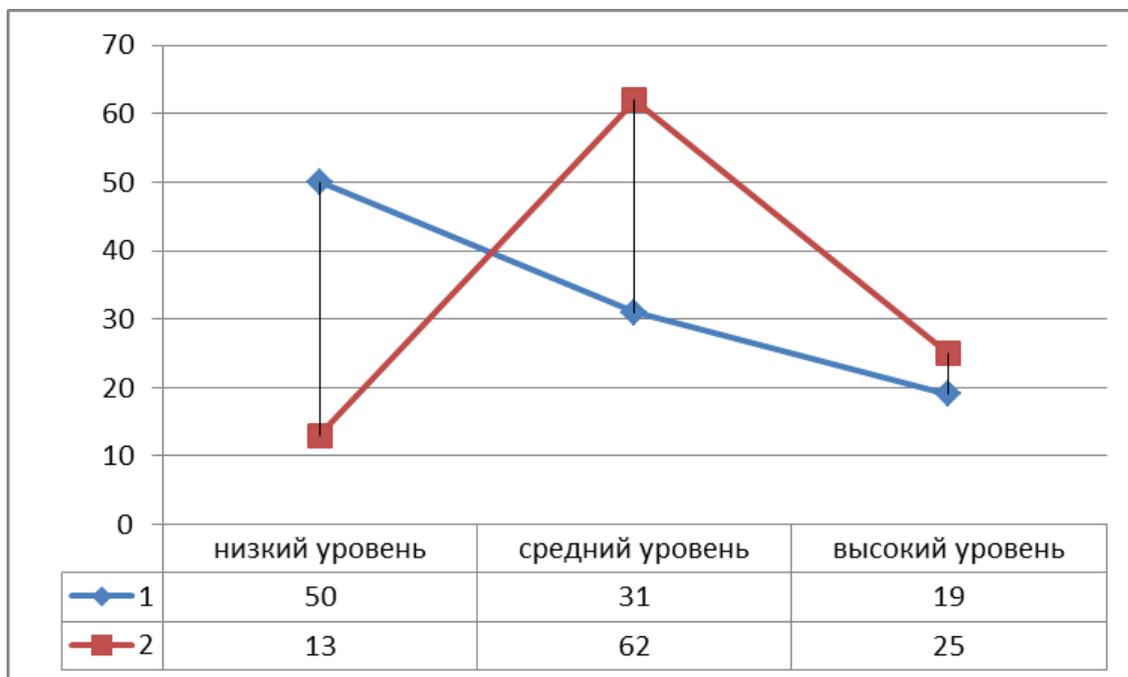


Рисунок 3.2. – Показатели двигательной активности школьников.

Анализ результатов педагогического эксперимента показал следующее:

- школьники среднего звена стали больше знать о казахских народных подвижных играх, возрос интерес к народным играм;
- возрос уровень двигательной активности учащихся;
- школьники с удовольствием стали играть в народные подвижные игры;
- возрос интерес у школьников к кружкам, спортивным секциям.

Проанализировав физические качества школьников, можно увидеть их динамику, стали более выносливыми, ловкими, гибкими, быстрыми, сильными.

Многие родители стали вести активный образ жизни. Чаще играть с детьми в народные подвижные игры дома и на свежем воздухе, читать детям сказки народов мира, рассказы, а также посещать открытые мероприятия

такие как: «Спортивные развлечения», «Дни здоровья», «Веселые старты», тематические дни «Народные игры». Интересоваться информацией, размещенной на информационных стендах в родительских уголках.

В заключении приведем отрывок интервью эксперта №4 учителя физической культуры средней школы №39 города Семей: «Благодаря народным подвижным играм развиваются физические качества школьников. Школьники получают огромное удовольствие, играя в народные игры. У них развивается образное мышление, самостоятельность, укрепляется здоровье. И если в дальнейшем продолжать эту работу, то учащиеся будут постоянно совершенствовать свои навыки и умения».

Игровые задания по народным подвижным играм способствуют развитию познавательных способностей: сообразительности, внимания, воображения, памяти, мышления. Это свидетельствует о больших воспитательных и развивающих возможностях народных подвижных игр, используемых в физическом воспитании учащихся средних классов.

В процессе исследования установлено, что в казахских народных подвижных играх заложен огромный воспитательный и развивающий потенциал. Казахские народные подвижные игры как основной вид двигательной деятельности и как элемент духовно-нравственной культуры оказывают многостороннее влияние на воспитание и развитие личности младшего школьника. Они являются важнейшими средствами физического и нравственного воспитания, эффективным методом обеспечения активного отдыха и частью досуга.

Казахские народные подвижные игры, используемые в сочетании с песнями, стихами, танцами, считалками и игровыми зачинами, развивают речь, творческие способности школьника, создают хорошее настроение у занимающихся. Разнообразные игровые действия и задания, включённые в содержание казахских народных подвижных игр и игр-эстафет, способствуют развитию двигательных и координационных способностей, воспитанию физических и нравственно-волевых качеств, повышению

физической и умственной работоспособности, укреплению физического и психического здоровья детей школьного возраста.

Казахские народные подвижные игры включают в себя не только основные виды двигательной деятельности: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, а также разновидности игрового фольклора, различные трудовые и бытовые действия людей, элементы национальной культуры, танцы, песни, отражающие традиции и обычаи казахского народа.

Исследование выявило, что в казахских народных подвижных играх имеются большие возможности не только для развития двигательных способностей, воспитания физических и нравственно-волевых качеств, но и для формирования культуры межнационального общения. Дети разных национальностей, участвуя в народных играх и играх-эстафетах, делятся своими впечатлениями, общаются между собой, выполняют игровые задания и прилагают совместные усилия для достижения цели игры. Это способствует сближению, взаимопроникновению национальных культур и формированию культуры межнационального общения у учащихся разных национальностей, обучающихся в казахской школе.

В общей системе обучающе-воспитательной деятельности средней образовательной школы физическое воспитание учащихся занимает важное место. В результате целенаправленного педагогического воздействия, укрепления здоровья школьника, улучшаются психофизиологические функции организма, интенсивно развиваются двигательные умения и навыки, физические качества, повышается ДА, формируется ЗОЖ, для всесторонне развитой личности.

Развитие двигательных способностей, двигательной активности занимает особое место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие учащиеся не могут достичь высоких результатов по нормативным требованиям Президентского теста РК в беге, прыжках, метании из-за слабого развития основ двигательной активности и двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

В этом аспекте, казахские народные подвижные игры проявляют себя как эффективное средство физической подготовки и двигательной активности. Целенаправленное, методически грамотно построенное руководство народными подвижными играми значительно совершенствует, активизирует деятельность учащихся. При этом обращает внимание, что данный образовательный процесс должен строиться с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, двигательной активности и некоторых других факторов. Эти факторы упоминается, среди особых предъявляемых требований к уровню физической подготовленности учащихся [3, 15, 30, 62, 64, 71, 82, 97, 98, 110, 138, 144, 147, 175].

Данное положение не получает должной реализации в практике работы школьных педагогов по физической культуре. Более того, предлагаемые учащимися средства и методы повышения двигательной активности, физической подготовленности, ЗОЖ на занятиях по физической культуре даются без основательного учета особенностей, свойственных казахским народным подвижным играм.

Указанное обстоятельство поставило нас перед задачей: педагогического обоснования влияния казахских народных подвижных игр на двигательную активность учащихся в образовательном процессе по физической культуре. На этой основе можно и нужно осуществлять взвешенный профессионально обоснованный подбор разнообразных педагогических воздействий на учащихся, обеспечивающих эффективное (действенное) влияние на уровень их двигательных возможностей и, в конечном счете, на показатели двигательной активности.

Отсюда и вытекает общая направленность, сбора, анализа и обобщения материала по избранной теме исследования. В этих целях было осуществлено: обоснование совокупности положений, составляющих теоретико-методологическую основу повышения двигательной активности и физической подготовленности учащихся; моделировать двигательный режим

по оптимизации двигательной активности учащихся с использованием казахских народных подвижных игр; использование народных подвижных игр в образовательном процессе школы; варианты педагогической структуры урока физической культуры с использованием казахских народных подвижных игр; модель двигательного режима школьников; экспериментально обосновать методику использования казахских народных подвижных игр и научно-методические рекомендации по повышению двигательной активности учащихся. Это еще раз ориентирует на необходимость научного подхода к повышению двигательной активности учащихся 5-6 классов РК.

Анализ структуры классических структур образовательной программы и в казахских народных подвижных игр выявил соответствующие сходства и различия. Важно, что показатели, характеризующие стороны народных подвижных игр, оказались более существенными. Указанный факт согласуется с данными, полученными при изучении эффективности народных подвижных игр. Однако, количественные и качественные характеристики выглядят иначе.

Как нам представляется, это связано с использованием в разных видах, типах и формах занятий физической культурой, прежде всего, наиболее характерных специфических средств и методов без их увязки с рядом показателей двигательной активности, двигательной подготовленности и ЗОЖ.

При определении содержания образовательного процесса по физическому воспитанию самое пристальное внимание уделяется повышению двигательной активности и физической подготовленности, именно они являются здесь ведущими. В наших исследованиях установлено, что их показатели для учащихся также является определяющими. Вместе с тем, количество подобных фактов (средств и методов) необходимо конкретизировать с учетом их влияния на разные слагаемые, определяющие двигательную активность. Благодаря этому будет обеспечен более полный

охват специфических сторон народных подвижных игр, созданы условия для интенсификации процесса обновления и дальнейшего совершенствования комплексных показателей двигательной активности.

К настоящему времени выявлена наиболее эффективные и приемлемые к использованию с учащимися народные подвижные игры, к которой отнесены 41 народная подвижная игра (таблица 2.1.).

Изучение использования народных подвижных игр в образовательном процессе позволило выявить, что у учащихся ЭГ, результаты превзошли КГ в начальной школе на 61,2%, среднее звено – 40,6 % и в старшем звене на 7,9%.

В двигательной активности школьников видим, что показатели значительно улучшились, низкий уровень с 50,0% уменьшился до 13,0%, средний уровень физической подготовленности школьников повысился с 31,0% до 62% и высокий уровень физической подготовленности школьников возрос с 19,0 до 25%.

Наиболее выраженные статистически значимые различия выявлены для среднего уровня физической подготовленности (31,0%).

Исследования ряда авторов и педагогические наблюдения за образовательным процессом показали, что двигательная активность учащихся в игровых и соревновательных формах занятий выше, по сравнению с учебной, и самостоятельной формой занятий [11, 32, 39, 42, 48 и др.]. Вместе с тем известно, что одним из факторов, обеспечивающих успех учащихся в игровой и состязательной деятельности является приближение характера образовательного процесса к собственно физкультурно-спортивному движению. В связи с этим полученные данные о структуре двигательной активности открывает дополнительные возможности конкретизировать содержание и методику использования народных подвижных игр в образовательном процессе с учащимися. Для решения указанной проблемы следует составлять соответствующую единую (целостную) модель учащихся.

Необходимо особо подчеркнуть практическую значимость проведенных исследований, в связи с ухудшением здоровья, низкой физической подготовленности, отходом учащейся молодежи от сложившихся испокон веков казахских национальных традиций и обычаев, нравственно-патриотических ценностей и конечно быстро меняющихся политической, экономической и идеологической установок. Как известно, также изменения и преобразования направлены на формирование морально чистой, духовно богатой и физически совершенной личности. Анализ практики убеждает, что изменение проявляется также и в систематических занятиях казахстанцев физкультурой и спортом, в том числе и народными подвижными играми и в других формах двигательной активности.

Результаты, полученные на первом этапе исследования (2013-2016 учебных годах), явились основанием для проведения специально организованного ПЭ. Как было сказано выше, смысл его заключается в определении рационального содержания и методики опытного использования средств повышения двигательной активности учащихся, иначе говоря, обобщенным, обновленным фактором являлся особый подбор педагогических воздействий, учитывающий особенности образовательного процесса учащихся на занятиях по физической культуре, что и предопределило более высокие показатели их двигательной активности.

Аналогичные результаты получены и на специальном этапе, содержание работы, в которой учитывалась динамика двигательной активности учащихся, выявленная в образовательном процессе учащихся по физической культуре. Здесь в ЭГ для повышения эффективности использования отобранных народных подвижных игр прилагались усилия, направленные на повышение двигательной активности учащихся в строгом соответствии с предъявляемыми требованиями образовательного процесса по физической культуре.

Результаты исследования убеждают в необходимости дальнейшего повышения двигательной активности учащихся с учетом вышеуказанных

факторов. Вместе с тем, они же подчеркивают о том, что устоявшаяся методика работы с ними не заслуживает должной положительной оценки. Более того, в своих принципиальных чертах она должна рассматриваться как выверенный базовый вариант. Об этом свидетельствуют существенные изменения на уровне подготовленности КГ. Тем не менее, на этом фоне учащиеся ЭГ добиваются более высоких показателей. Примечательно, что повышение двигательной активности выступало в единстве с улучшением традиционно-значимых физических, педагогических, психологических, медико-биологических и некоторых других сторон учащихся ЭГ.

Важно и то, что в процессе повышения двигательной активности неуклонно внедрялась в практику и такая сторона системы ОВП, как упрочение связи с разносторонних двигательных способностей и их согласованном взаимодействии нравственными, психологическими и другими свойствами педагогического порядка, влиянием на качественные показатели ДА.

Полученный нами фактический материал говорит о том, что первостепенные составляющие получают в процессе экспериментальной работы положительную динамику как в своем дифференцированном, так и в интегральном проявлении. Иначе говоря, они имеют и специализированное и обобщенное отражение.

Реализация общепринятых, принципиальных основ систем образовательного процесса по физической культуре и одновременное выполнение специальных требований двигательной активности должно опираться также на идею их гармонического сочетания, обеспечивать должный уровень формирования и дальнейшего совершенствования учащихся.

Известно, что предъявляемые требования к гармонии, заложены в самой цели повышения двигательной активности учащихся.

Об этом говорится в педагогике физической культуры, школьной физической культуре. Гармония – это сочетание частей сторон,

свидетельствующие об их эффективном позитивном влиянии друг друга, всесторонняя физическая подготовка, обеспечивающая формирование общефизических упражнений функциональных основ избранной деятельности, служит объективным фундаментом двигательной активности. Разносторонняя физическая подготовленность создает реальные возможности для освоения образовательного материала физической культуры. Приобретаемые знания умения и навыки работают на сосредоточение волевых и эмоциональных свойств и качеств и т.д. Добиться такого влияния возможно в том случае, если гармония задач и направлений работы с учащимися постоянно подкрепляется гармоническим единством применяемых средств педагогического воздействия на них.

Имеющийся в нашем распоряжении материал свидетельствует о безусловном соблюдении данного требования в процессе экспериментальной работы. Подбор лишь то, что все они применялись с учетом ряда специфических требований:

- увеличение объема специальных заданий в процессе продвижения подготовки учащихся от четверти к четверти учебного года;
- соблюдение предъявляемых требований, обеспечивающих обоснованное сочетание объема специальных заданий по повышению двигательной активности учащихся с заданиями образовательной, воспитательной и оздоровительной направленности;
- широкое использование соответствующих работ и установок, регламентирующих характер и меру прилагаемых учащимися усилий;
- выполнение заданий и требований при разных эмоциональных состояниях;
- сохранение стремления видеть, фиксировать и учитывать сразу несколько сторон (параметров) двигательной активности;
- проявление достаточно высокой умственной и физической работоспособности при наступлении утомления на занятиях.

Перечисленные обстоятельства, учитывая их объективный и закономерный характер, подтверждают особенность выдвинутой нами исследовательской гипотезы, открывают реальные перспективы в деле дальнейшей конкретизации устоявшихся положений двигательной активности учащихся и на этой основе совершенствования их физической подготовленности.

И все это свидетельствует о весовом значении народных подвижных игр, необходимого для полноценной их образовательно-воспитательной деятельности учащихся по физической культуре .

В порядке заключения еще раз отметим, предложенные казахские народные подвижные игры и методики их использования обеспечивает эффективное повышение их образовательно-воспитательных возможностей, предполагающих успехи в двигательной деятельности.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

1. В результате осуществления экспериментальной работы с учащимися общеобразовательной школы выявлены значительные различия в уровне сформированности двигательной активности, двигательной деятельности, проявление желания узнать о казахских народных подвижных игр.

Интенсивность физического развития детей, состояния их здоровья во многом зависит от их двигательной активности.

Норма двигательной активности школьников для развития потенциала здоровья определяется: целями и задачами образовательного процесса, уровнем здоровья, возрастом.

Критериями оценки норм физической нагрузки является самочувствие ребенка, интенсивность и продолжительность двигательной деятельности.

Система физического воспитания учащихся состоит из: урока физического воспитания, физкультурно-оздоровительных мероприятий; внеклассных форм организации занятий, организации физического

воспитания в системе внешкольных учреждений, физического воспитания в семье.

2. Для большинства учащихся уроки физического воспитания являются единственным средством (формой) физического развития. С увеличением стажа работ у учителей обращение к народным подвижным играм становится важной составляющей их профессионально-педагогической деятельности. Сами учащиеся в своей внешкольной деятельности с увеличением возраста также мало обращают внимание на народные подвижные игры.

С целью теоретического обоснования и разработки методики повышения двигательной активности учащихся посредством казахских народных подвижных игр была организована экспериментальная работа. По итогам интервью казахские народные подвижные игры, как средства повышения двигательной активности учащихся выявлено: о необходимости внедрения высказались 78,0% респондентов; по программе учебного плана достаточно – 22,0%.

В результате анализа двигательных качеств школьников выявлено, в экспериментальной группе: пренебрежительное отношение учащихся к физической нагрузке – 51,7% опрошенных; неправильная организация образовательного процесса – 43,3%; отсутствие программы по национальным видам спорта – 37,7 %; перегрузки учебными занятиями – 33,2%.

Нами также проанализированы уровни физической подготовленности учащихся. Так из них 25,0% имеют высокий уровень физической подготовленности; 62,0 0% средний уровень и 13,0% низкий уровень.

Показатели опроса учащихся по выбору средств по привлекательности выглядит следующим образом: казахские народные подвижные игры – 54,2%; казак-курес – 44,4%; казахские национальные виды спорта – 38,4%; спортивные игры – 29,4%; легкая атлетика – 28,9%.

Народные подвижные игры разучивали в ЭГ по 3-4 игры в месяц. Определялись время на уроках физической культуры : 5 класс – 10 минут, 6 класс – 15 минут, 7-8 класс – 20 минут.

Сравнивая результаты констатирующего и контролирующего этапов эксперимента выяснили, что низкий уровень физической подготовленности с 50% уменьшился до 13%, средний уровень поднялся с 31% до 62%, высокий уровень возрос с 19% до 25%.

Таким образом, можно констатировать, что: школьники среднего звена стали знать больше о казахских народных средствах физического воспитания; возрос интерес к народным подвижным играм; школьники с удовольствием стали играть в народные подвижные игры; возрос интерес школьников к кружкам, спортивным секциям, соблюдению ЗОЖ.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование по использованию казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся общеобразовательной школы позволило полностью реализовать поставленные в работе задачи и сформулировать следующие выводы:

1. В теории физической культуры, в том числе казахской национальной физической культуры, сложились достаточно устоявшиеся представления о необходимости учитывать в работе с каждым конкретным контингентом (классом) учащихся уровень здоровья, физического развития, физической подготовленности, двигательной активности. Эти положения решались путем теоретико-педагогического обоснования, применения казахских народных подвижных игр для повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов.

2. Исследованиями установлено, что педагогическими условиями повышения двигательной активности учащихся использования казахских национальных подвижных игр на занятиях физической культурой является:

- отбор народных подвижных игр с учетом возрастных особенностей учащихся;
- вооружение учащихся соответствующими знаниями, умениями и навыками игр в народные подвижные игры;
- формирование осмысленного отношения, устойчивого интереса, потребности к двигательной активности, побуждение и оптимизация двигательной деятельности;
- воспитание организаторских способностей учащихся;
- планирование последовательного прохождения образовательного материала с учетом внутренних связей игр и преемственности знаний, умений и навыков;
- оптимизация физической нагрузки направляя ее на цели увеличения общей и моторной плотности урока;

– проведение занятий фронтальным, индивидуальным и групповым методами организации, использование игровых, соревновательных методов выполнения занятий.

3. Основой методики повышения двигательной активности учащихся 5-6 классов, занимающихся физической культурой с использованием казахских народных подвижных игр, является подбор подвижных игр с учетом возможности организации играющих (индивидуальные, командные, групповые); решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; характера воздействия (местные, комплексные); преобладающего вида движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); преобладающего развития двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила) и по величине физической нагрузки (большая, средняя, малая).

Педагогический эксперимент, проведенный широким использованием выше указанных особенностей подбора подвижных игр и с соблюдением соответствующих педагогических условий показал существенные повышения общей плотности урока с 82,1% до 94,2%, моторной плотности с 68,7% до 78,5%. Повышения двигательной активности учащихся оказала положительное влияние на уровень физической подготовленности учащихся, а именно установлено, что 25,0% занимающихся ЭГ имели высокий уровень физической подготовленности, 62,0% – средний уровень и 13,0% – низкий уровень физической подготовленности. Анкетный опрос проведенный в конце эксперимента, свидетельствует, что 54,2% учащихся изъявили желание продолжать заниматься казахскими национальными подвижными играми; казахша-курес – 44,4%; казахскими национальными видами спорта – 38,4%; спортивными играми – 29,4% и легкой атлетикой – 28,9%.

Практические рекомендации:

1. С целью повышения: профессионально-педагогического мастерства педагогов физической культуры; здоровья; образовательно-воспитательной и оздоровительной значимости казахских национальных подвижных игр;

обостренных чувств учащихся систематически изучать, анализировать и обобщать полученные данные, характеризующие двигательной активности, физической подготовленности, здорового образа жизни, объективно оценивать при этом показатели, на их основе соответствующим образом конкретизировать и оптимизировать используемые средства совершенствования вопросов образовательно-воспитательного и воспитательного характера следует выявлять перед каждым учебным четверти, входе их проведения и при завершении учебного года, без чего добиться необходимого, конкретного и избирательного влияния на указанные стороны учащихся крайне трудно.

На основе глубокого понимания реального уровня подготовленности учащихся, и особенности отобранных национальных подвижных игр и методики их использования в образовательно-воспитательного процесса необходимо разрабатывать конкретные задачи образовательно-воспитательной работы, учитывающий требования к занятиям. Указанные задачи следует систематический разъяснять учащимся. Чтобы такие предлагаемые усилия способствовали к планированным результатом и отличились стройностью, целесообразно составлять вариативную часть программы.

2. При определении содержания и методы применения национальных подвижных игр следует уделять особое внимание на использование разносторонние влияющих на учеников игр и сопряженных с содержанием устоявшейся образовательной программой. При разработке образовательно-воспитательной программы не следует упускать из вида то обстоятельство, что физической подготовленность, двигательной активность, здоровый образ жизни проявляется в их гармоническом единстве. Это обязывает планировать образовательно-воспитательного процесса с конкретным указанием как количественных, так и качественных показателей их двигательной активности в образовательно-воспитательных условиях.

3. При определении объема и характера образовательно-воспитательной работы следует учитывать и фактически уровень отношения учащихся к физической культуре. В частности, то обстоятельство, что в ЭГ выявлены: пренебрежительные отношение учащихся к физической нагрузке – 51,70% опрошенных; не правильная организация образовательно-воспитательного процесса – 43,30%; отсутствие программ по национальных видов спорта – 37,70%; перегрузка учебными занятиями – 33,20%. Разумеется, что повышения обостренных чувств учащихся должна сочетаться с использованием достаточного разнообразия действий, расширяющих образовательные возможности учащихся.

Выбирая национальные подвижные игры, формы и методы повышения двигательной активности учащихся, не следует упускать из вида и использование соответствующих методов обучения физических упражнений расчлененный, целостный и комбинированный. Естественно, что каждый из подобных методов должен учитывать не только показатели в двигательной активности, но и структуру этой подготовленности, значимость, четверть учебного года и другие известные обстоятельства.

4. Специфика предлагаемых средств (НПИ) и методов обучения учащихся, и их многообразие и особая направленность должны сочетаться с соответствующей организацией урока: фронтального, группового, индивидуального методов выполнения физических упражнений (попеременного, поточного, поочередного, смешанного). В целом организационные основы данного процесса налаживаются с таким расчетом, чтобы обеспечивать оптимальное построения каждого урока, полноценное управление всеми сторонами образовательно-воспитательного процесса учащихся.

5. Целесообразно также внести коррективы в технологию ежедневного учета и контроля за уровнем разносторонней подготовленности учащихся. Это должна распространяться на разнообразие оценки качества применения

национальных подвижных игр и повышение двигательной активности учащихся.

В своей совокупности, представленные практические рекомендации отражают избранные стороны выполненного нами исследования, охватывают важнейшие пути повышения эффективности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре и спорт с учащимися общеобразовательной школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев, В.У. Спорт в современном обществе [Текст] / В.У. Агеев, В.И. Выдрин. – М., 1980. – С. 110-124.
2. Адамбеков, К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся [Текст]: автореф. дис ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / К.И. Адамбеков. – Алматы, 1995 – 44 с.
3. Айзаков, А.Д. Мониторинг состояния физического здоровья здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.Д. Айзаков. – Алматы, 2010. – 142 с.
4. Аканов, А.А. Как организовать формирование здорового образа жизни (опыт Казахстан) [Текст] / А.А. Аканов, С.Т. Сайдуматов, М.О. Мырзабеков. – Алматы, 2000. – 120 с.
5. Алиева, Г.С. Педагогические основы развития и совершенствования систем охраны здоровья в Кыргызстане [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Г.С. Алиева. – Алматы, 2000. – 120 с.
6. Александрова, Н.Э. Новая шкала: трудности учебных предметов, как инструмент гигиенической регламентации школьных нагрузок [Текст] / Н.Э. Александрова, М.И. Степанова // ЗНИСО. – М., 2003. – №9. – С. 21-25.
7. Алимханов, Е.А. Совершенствование национальной борьбы казахшакурес путем изменения модели спортивной одежды [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Алимханов. – Алматы, 1996. – 134 с.
8. Алимханов, Е.А. Теоретические и педагогические основы казахских национальных видов спорта и игр [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Алимханов. – Алматы, 2010. – 239 с.
9. Алимханов, Е.А. Развитие национальных игр и спорта в современном Казахстане [Текст] // Материалы III Международной научно-практической конференции «Современные проблемы теории и практики

физической культуры и спорта» / Е.А. Алимханов. – Бишкек, 2010. – С. 102-110.

10. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 379 с.

11. Анаркулов, Х.Ф. Пути повышения эффективности физического воспитания школьников на основе использования игр и учета региональных факторов (на примере Киргизской ССР) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Х.Ф. Анаркулов. – Фрунзе, 1980. – 157 с.

12. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные игры, физические упражнения и современность [Текст]: учебное пособие / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 283 с.

13. Анаркулов, Х.Ф. Кыргызские народные игры и физические упражнения: учебное пособие [Текст] / Х.Ф. Анаркулов. – Бишкек: КГИФК, 2003. – 205 с.

14. Анаркулов, Х.Ф. Сущность и определение двигательной активности – составляющие здорового образа жизни учащейся молодежи [Текст] / Х.Ф. Анаркулов, Е.А. Калышев // Актуальные проблемы теории и практики традиционной физической культуры: Материалы Международной практической конференции, посвященной к III Всемирным играм кочевников // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2018. – №3. – С.112-114.

15. Антонюк, С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах разного типа [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Д. Антонюк. – М., 1991. – 23 с.

16. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников [Текст] / М.В. Антропова. – М., 1974. – 344 с.

17. Аникеева, Н. Воспитание игрой [Текст] / Н. Аникеева. – М.: Просвещение, 1987. – 144 с.

18. Апанасенко, Г.А. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования [Текст] / Г.А. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 19-24.
19. Атаев, А.К. Исследование эффективности применения элементов национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития физических качеств школьников Узбекистана [Текст]: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.К. Атаев. – Ленинград, 1969. – 21 с.
20. Ахметов, Н.К. Теория и технология игры [Текст] / Н.К. Ахметов, Ж.С. Хайдаров. – М.: РИК МОН РФ, 1999. – 356 с.
21. Бабанский, Ю.К. Педагогика [Текст]: учебник / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1986. – 486 с.
22. Баева, Т.А. Двигательные умения и навыки, как предмет обучения в физическом воспитании [Текст] / Т.А. Баева // Вестник физической культуры. – Алматы, 2012. – №1. – С. 27-30.
23. Байшулаков, Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки в казах-куреси с учетом современных тенденций развития видов спортивной борьбы [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.С. Байшулаков. – Алматы, 2010 – 141 с.
24. Баласагунский, Ю. Благодатное знание [Текст] / Ю. Баласагунский. – М.: Наука, 1983. – С. 179-180.
25. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К. Бальсевич. Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
26. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 2000. – 275 с.
27. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2009. – 416 с.
28. Бейсмаков, Ж.А. Режим двигательной активности и работоспособность [Текст] / Ж.А. Бейсмаков, Ж. Ашимов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы Международной

научно-практической конференции, посвященной 10-летию Независимости Республики Казахстан. – Алматы, 2001. – С. 112-114.

29. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: учебное пособие [Текст] / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 340 с.

30. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 570 с.

31. Бондаревский, Е.Я. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов [Текст] / Е.Я. Бондаревский. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 557 с.

32. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду: книга для воспитателей детского сада. 2-е изд. доработанное [Текст] / А.К. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1991. – 260 с.

33. Ботагариев, Т.А. Особенности организации и проведения казахских национальных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время в общеобразовательной школе: методические рекомендации [Текст] / Т.А. Ботагариев. – Алматы, 1996. – 37 с.

34. Бронский, Е.В. Влияние расширенного объема двигательной активности и уроков валеологии на состояние здоровья и физическое развитие школьников [Текст] / Е.В. Бронский, М.Т. Пушкарева, Л.В. Резник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию Независимости Республики Казахстан. – Алматы, 2001. – С. 206-208.

35. Буркитбаев, А. Воспитательные аспекты казахских национальных видов спорта и народных игр [Текст] / А. Буркитбаев. – Алма-Ата, 1990. – 230 с.

36. Былеева, Л.В. Игры народов СССР [Текст] / Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 140-187.

37. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников [Текст] / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

38. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Текст] / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
39. Васильков, Г.А. От игры к спорту [Текст] / Г.А. Васильков, Д.Г. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 156 с.
40. Виноградов, Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни [Текст] / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. – Алматы: ННПЦФК МОН РК, 2004. – 316 с.
41. Винник, В.А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Винник. – М., 1991. – 24 с.
42. Власов, В.В. Игре все возрасты покорны [Текст] / В.В. Власов // Физическая культура в школе. – 1994. – №6. – С. 63-66.
43. Волков, П.Б. Формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой введению здорового образа жизни сельской молодежи через развитие народных игр [Текст] / П.Б. Волков // Дети России образованны и здоровы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (СПб, 29-30 ноябрь, 2007 г.). – М., 2007. – С. 48-50.
44. Волков, В.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников [Текст] / В.И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 13-18.
45. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в развитии ребенка [Текст] / Л.С. Выготский. – М., 2007. – С. 48-50.
46. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры, как вида культуры // В.М. Выдрин. – СПб, 2001 – 76 с.
47. Галеев, Э.Х. Татарские народные игры [Текст] / Э.Х. Галеев. – Казань: Татарстан, 1984. – 104 с.
48. Геллер, Е.М. Игра на переменах для школьников I-III, IV-VI, VII-VIII классов [Текст] / Е.М. Геллер. – М.: Просвещение, 1987. – 168 с.

49. Гельфман, Э.Г. Психодидактика школьного учебника: интеллектуальное воспитание учащихся [Текст] / Э.Г. Гельфман, М.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2006. – 108 с.
50. Гигиенические требования к условиям обучения школьников // Вестник образования. – М., 1997. – №10. – С. 42.
51. Григорьев, В.М. Педагогика народной игры. Мир детства и традиционная игра [Текст] / В.М. Григорьев. – М., 1990. – С. 90.
52. Громбах, С.М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся [Текст] / С.М. Громбах. – М.: Медицина, 1988. – С. 131-139.
53. Губа, В.П. Развитие интереса к произвольной двигательной активности младших школьников на основе применения импровизационно-творческих игр (философско-педагогический аспект) [Текст] / В.П. Губа, Я.В. Казакова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 56-58.
54. Гуляев, М.Д. Игры для учащихся начальной национальной школы коренных народов Республики Саха: учебное пособие [Текст] / М.Д. Гуляев. – Мирный: МГТ, 2005. – 116 с.
55. Гуннер, М. Сборник казахских национальных игр и развлечений [Текст] / М. Гуннер. – Алматы: Комсомольское издательство ЦК ЛКСМ Казахстана, 1938. – 37 с.
56. Гуськов, С.И. Спортивная американская школа [Текст] / С.И. Гуськов, Л.Б. Кофман. – М., 1995. – 160 с.
57. Данилова, Л.Н. Физическое воспитание школьников в Канаде, Германии и США, или как выиграть Олимпиаду [Текст] / Л.Н. Данилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №5. – С. 2-7.
58. Даупбаев, М.О. Формирование координационных способностей занимающихся казахской национальной спортивной борьбой казакша-куреси [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.О. Даупбаев. – СПб, 2007. – 24 с.

59. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие / отв. ред. Р.А. Шабунин; Свердловский гос. пед. ин-т. – Свердловск, 1981. – 80 с.
60. Движение и спорт для всех в Бельгии // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. – М., 1989. – №4. – С. 48-50.
61. Дибиров, М.А. Народные средства физического воспитания народов Нагорного Дагестана [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Дибиров. – Тбилиси, 1970. – 24 с.
62. Доленко, Ф.А. Двигательная потребность человека [Текст] / Ф.А. Доленко // Теория потребностей и способностей. – Горький, 1984. – 120 с.
63. Донбаев, Б.М. Становление казак-курес как учебной дисциплины [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.М. Донбаев. – Алматы, 2010. – 177 с.
64. Донбаев, А.Б. Народные игры и состязания как средство популяризации физической культуры и спорта [Текст] / А.Б. Донбаев // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы III Международной научно-практической конференции. – Бишкек, 2010. – С. 114-116.
65. Доскараев, Б.М. Физическая культура и спорт в суверенном Казахстане [Текст]: монография / Б.М. Доскараев. – Алматы, 2009. – 287 с.
66. Доци Тамаш. Спорт для всех [Текст] / Доци Тамаш // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. – М., 2011. – С. 422-441.
67. Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников [Текст] // Проблемы педагогики. – 2016. – №7(18). – С. 23-28.
68. Ерменова, Б.О. Национальные игры как средство формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (National outdoor games as a means of formation of value attitude to a healthy lifestyle)// European Research: Innovation in Science, Education and Technology // European research № 8 (19) /

Сб. ст. по мат.: XIX Межд. науч.-практ. конф. (United Kingdom, London, 28-29 August 2016). – С. 77-79

69. Ерменова, Б.О. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток разных игровых ампула с учетом физического и функционального развития [Текст] // Теория и методика физической культуры. – №1 (47) 2017. – С. 59-65.

70. Ерменова, Б.О. Народные игры как эффективное средство развития физических качеств школьников [Текст] // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек. – №2. – 2017 (17). – С. 67-70.

71. Ерменова, Б.О. Казахские национальные игры как необходимый элемент физического воспитания школьников [Текст] // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – №2. – С. 52-56.

72. Ерменова, Б.О. Сотрудничество школы и семьи в развитии физических качеств школьника [Текст] // Материалы V Международной научно-практической конференции 17-18 мая 2018 г. – Уфа: БашГУ. – С. 56-61.

73. Жерикбаев, К.Б. Этнопсихология [Текст] / К.Б. Жерикбаев. – Алматы: Рауан, 1997. – 360 с.

74. Жумабаев, М. Педагогика: методы воспитания детей: учебное пособие [Текст] / М. Жумабаев. – Алматы: Рауан, 1993. – 112 с.

75. Журков, С.А. Игра и дети [Текст] / С.А. Журков // Физическая культура в школе. – 1994. – №5. – С. 14.

76. Закон РК «Об образовании» от 11.06.1999 г. // Казахстанская правда, 1999. – 11.06. – С. 5-6.

77. «О здоровье народа и здравоохранении». – Кодекс Республики Казахстан от 18 сентября 2009 года № 193-IV.

78. «О физической культуре и спорте» – Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228 – V ЗРК.

79. Запорожец, А.В. Основные проблемы онтогенеза психики [Текст] / А.В. Запорожец // Хрестоматия по детской психологии: составитель и

редактор Г.В. Бурминская. – М.: Институт практической психологии, 1996. – С. 49-59.

80. Зданович, О.С. Формирование спортивного стиля жизни учащихся в условиях школьного спортивного клуба [Текст] / О.С. Зданович // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №8. – С. 62-64.

81. Зданович, О.С. Формирование спортивного стиля жизни учащихся в условиях школьного спортивного клуба [Текст] / О.С. Зданович // Стратегия гармоничного развития личности в Концепции Международных детских игр «Спорт – Искусство – Интеллект: Материалы научно-практической конференции. – Новосибирск: НГАВТ, 2013. – С. 62-64.

82. Зимняя, И.А. Формирование спортивного стиля жизни учащихся в условиях школьного спортивного клуба [Текст] / И.А. Зимняя. – М.: Просвещение, 1997. – 598 с.

83. Игра, как в высшей ступени достойное занятие. Новинка российских игр: под редакцией В.В. Берендта. – М., 2004. – 220 с.

84. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник [Текст] / Е.П. Ильин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 270-286.

85. Имангалиев, А.С. Развитие педагогической валеологии в системе оздоровительной физической культуры старшеклассников [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / А.С. Имангалиев. – Алматы, 1999. – 338 с.

86. Использование тестов специально-психологического характера на занятиях по физическому воспитанию в школах США // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ. – ФиС. – №3. – С.19-28.

87. Кайца, Р. Игры и люди. Статьи и эссе по социологии культуры [Текст] // Р. Кайца: составитель и перевод с французского С.Н. Зенкин. – М.: ОГИ, 2007. – 504 с.

88. Калманович, В.Л. Сравнительный анализ учебных планов и программ по предмету «Физическое воспитание» университетов США и

России [Текст] / В.Л. Калманович, В.Г. Никонова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 85-92.

89. Канагатов, И.Б. Методика формирования здорового образа жизни молодежи средствами национальных видов спорта [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Б. Канагатов. – Алматы, 1996. – 155 с.

90. Караков, А. Использование средств национальных видов спортивной борьбы в физическом воспитании студентов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Караков. – Алматы, 1996. – 155 с.

91. Карпов, В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие // В.Ю. Карпов, В.А. Шеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: ИТМО, 2006. – 248 с.

92. Касымова, Г.П. Рациональный двигательный режим школьников – важнейший аспект здорового образа жизни [Текст] / Г.П. Касымова // Проблемы оздоровления человека и общества: Материалы Международной научно-практической конференции. – Алматы, 1998. – С. 43-44.

93. Квилецки, К. Задачи и функции игр и развлечения в физическом воспитании [Текст] / К. Квилецки // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 23-24.

94. Ключева, М.А. Народные детские игры: современный фольклорный сборник [Текст] / М.А. Ключева. – Йошкар-Ола, 2012. – 384 с.

95. Книга учителя физической культуры: под общей редакцией В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 386 с.

96. Колидзей, З.А. Психологическое содержание двигательной деятельности [Текст] / З.А. Колидзей // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №6. – С. 37-40.

97. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: монография [Текст] / А.Г. Комков. – СПб: НИИФК, 2002. – 228 с.

98. Концепция развития физической культуры и спорта в системе образования. – Алматы, 1992. – 28 с.

99. Коренберг, В.Б. К теории спортивной двигательной активности [Текст] / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 19-24.

100. Кореневская, Г.П. Игры как средство оздоровления и профилактики заболеваний школьников [Текст] / Г.П. Кореневская. – Смоленск, 2013. – 165 с.

101. Коротков И.М. Игры во дворе [Текст] / И.М. Коротков. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

102. Кочнев, В.А. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных жителей Якутии в современной системе физического воспитания [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Кочнев. – М., 1998. – 62 с.

103. Красильников, В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов [Текст] / В.П. Красильников. – Екатеринбург, 2002. – 120 с.

104. Куанышев, Т.Ш. Подготовка будущих учителей физической культуры средствами национальных игр [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.Ш. Куанышев. – Алматы, 1992. – 22 с.

105. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография [Текст] / Л.М. Куликов. – Челябинск: ЧГУ, 2015. – 275 с.

106. Кульназаров, А.К. Президентские тесты – система физического воспитания населения Республики Казахстан [Текст] / А.К. Кульназаров // Президентские тесты: формирование здорового образа жизни общества средствами физической культуры и спорта: сборник научных статей. – Алматы: КазАСТ, 1999. – С. 136-138.

107. Кылышев, Е.А. Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи [Текст] / Е.А. Кылышев // Актуальные проблемы теории и практики традиционной физической культуры и национальных видов спорта: материалы Международной научной

конференции, посвященной III Всемирным играм кочевников // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – №3. – С. 31-35.

108. Лаптев, А.П. Гигиена: учебник [Текст] / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.

109. Лебедь, Ф. «Формула игры»: общая теория игр, обучение о тренировке [Текст] / Ф. Лебедь. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 392 с.

110. Левечкина, О.Е. Новые идеи и авторские программы физического воспитания школьников / О.Е. Левечкина, Л.А. Громыко // Социокультурные аспекты здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – С. 79-86.

111. Леонтьев, А.Н. Критерии развития психики ребенка [Текст] / А.Н. Леонтьев // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. – М.: Просвещение, 1981. – Ч. II. – С. 6.

112. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – СПб, 1990. – Ч. I. – С. 44-47; 1990. – Ч. II. – С. 412.

113. Логинов, Л.П. Физическая активность: методы и коррекции [Текст] / Л.П. Логинов. – Сургут: СурГУ, 2005. – 344 с.

114. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник [Текст] / Г.А. Макарова. – М.: Академия, 2012. – 467 с.

115. Макарова, Г.А. «Приключения в стране игр»: спортивно-игровая программа на материале и спортивных игр [Текст] / Г.А. Макарова // Гуманистика соревнования. Выпуск второй: сборник статей. – М.: Проблемный совет РАО по физической культуре и спорту, гуманитарный Центр «СпАРТ», РГАФК, 2002. – С. 241-261.

116. Мамиев, Н.Б. Подготовка учащихся 5-6 классов к сдаче Президентского теста Республики Казахстан с помощью национальных игр [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Б. Мамиев. – Алматы, 2008. – 146 с.

117. Мамытов, А.М. Основы здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / А.М. Мамытов, А.А. Имангазиев. – Бишкек: КАО, 2007. – 106 с.

118. Мамытов, А.М. Дене тарбия маданияты: окуу куралы [Текст] / А.М. Мамытов. – Бишкек, 2017. – Т.І. – 166 б; Т.ІІ. – 150 б.

119. Матвеев, А.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада: 13.00.04 / А.П. Матвеев. – М., 1997. – 92 с.

120. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник [Текст] / С.С. Михайлов. – М: Советский спорт, 2004. – 220 с.

121. Мотукеев, Б.Д. Методики классификации национальных средств физического воспитания для направленного их использования в педагогическом процессе [Текст] / Б.Д. Мотукеев // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №2. – С. 10-11.

122. Мухитдинов, Е.М. Использование казахских народных игр в физическом воспитании учащихся / на материале общеобразовательной школы ДЮСШ [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.М. Мухитдинов. – Алматы, 1999. – 132 с.

123. Мырзобосынов, Е. Экспериментальное обоснование методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов в казак курес [Текст]: дис. ... д-ра философии / Е. Мырзобосынов. – Алматы, 2017. – 157 с.

124. Найденов, Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Б.Н. Найденов. – М., 1995. – 23 с.

125. Наталов, Г.Г. Теория физического воспитания: учебное пособие [Текст] / Г.Г. Наталов. – Алма -Ата: КазИФК, 1976. – С. 51.

126. Немов, Р.С. Психология: учебник [Текст] / Р.С. Немов. – М: Просвещение, 2000. – 301 с.

127. Омурзаков, Д.О. Киргизские национальные виды спорта и народные игры [Текст] / Д.О. Омурзаков, М.К. Саралаев. – Фрунзе, 1981. – 62 с.

128. Ордабаев, К.Д. Спортивные игры как средство воспитания нравственных и физических качеств учащихся [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.Д. Ордабаев. – Алматы, 1997. – 27 с.

129. Ордабаев, К.Д. Суточная двигательная активность учащихся при различном режиме обучения [Текст] / К.Д. Ордабаев, М.И. Адамбеков, А.Ж. Тастанов // Проблемы оздоровления общества: Материалы научно-практической конференции. – Алматы, 1998. – С. 64-65.

130. Полиевский, С.А. Двигательный режим ребенка и его здоровье [Текст] / С.А. Полиевский. – М., 1999. – 195 с.

131. Программы комплексного оздоровления населения Республики Казахстан: составители: Л.И. Орехов, Т.М. Досмухамедов, А.К. Кульназаров, В.А. Сорокин, А.В. Коваленко. – Алматы: Цель – Егемок Сервис, 1997. – 168 с.

132. Программа по физическому воспитанию для общеобразовательных школ 1-11 классов

133. Родионов, В.А. Психолого-педагогическая коррекция двигательного поведения детей и подростков в процессе двигательной активности [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Родионов. – М., 1996. – 24 с.

134. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2004. – 713 с.

135. Сагындыков, Е. Использование народных игр в учебно-воспитательной работе в 1-4 классах казахской школы [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е.Сагындыков. – Алма-Ата, 1986. – 160 с.

136. Сагындыков, Е. Казахстан улыттык оюндары: окуу куралы [Текст] / Е. Сагындыков. – Алматы: Рауан, 1991. – 175 с.

137. Сейсенбеков, Е.К. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (на казахском языке) [Текст] / Е.К. Сейсинбеков. – Астана, 2011. – 434 с.

138. Селье, Г. Очерки об адаптивном синдроме [Текст] / Г. Селье. – 1960. – 217 с.
139. Сергеев, В.Н. Роль двигательной активности в жизни человека [Текст] / В.Н. Сергеев. – М., 1991. – 224 с.
140. Современный словарь по педагогике: составитель Е.Е. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2001. – 928 с.
141. Солодков, А.С. Общая физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 467 с.
142. Состояние здоровья детей и подростков в Казахстане // Эскулап: специальное приложение для врачей и фармацевтов. – Алматы, 2002. – № 5. – 2 с.
143. Стамбулов, В.К. Оценки двигательной активности подростков методом формализованного самоотчета [Текст] / В.К. Стамбулов // Физическая культура в школе. – М., 1997. – № 2. – 224 с.
144. Статистические материалы Министерства здравоохранения Республики Казахстан. – Алматы, 2016. – 80 с.
145. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта: учебник / [Текст] В.И. Столяров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 59-64.
146. Столяров, В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: монография [Текст] / В.И. Столяров. – Бишкек: Максат, 2013. – 520 с.
147. Султаналиев, И.Ш. Махмуд Кашгаринин Дивани Лугат Ат-Тюркунун тили [Текст] / И.Ш. Султаналиев. – Бишкек: Макспринт, 2015. – 232 с.
148. Сухарев, А.Г. Гигиенические принципы нормирования двигательной активности школьников [Текст]: автореф. дис. ... д-ра. мед. наук: 03.00.13 / А.Г. Сухарев. – М., 1971. – 40 с.
149. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.

150. Таникеев, М.Т. Казахские национальные виды спорта и игры [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1957. – 60 с.
151. Таникеев М.Т. От байги до Олимпиады [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алма-Ата: Казахстан, 1983. – 203 с.
152. Таникеев, М.Т. Мир народного спорта: научное издание [Текст] / М.Т. Таникеев. – Алматы: Санат, 1998. – 285 с.
153. Тотенаев Б.Т. Казахские национальные игры [Текст] / Б.Т. Тотенаев. – Алма-Ата: Казахстан, 1976. – 87 с.
154. Толегенов, Е.К. Казахские национальные игры для формирования у детей сельской местности навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.К. Толегенов. – Алматы, 2010. – 126 с.
155. Тулегенов, Ж.М. Внедрение казахских национальных форм и средств физического воспитания в современный педагогический процесс: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / Ж.М. Тулегенов. – Алматы, 1992. – 138 с.
156. Турдалиева, Б.С. Здоровье детей и подростков Республики Казахстан: проблемы и пути решения [Текст] / Б.С. Турдалиева, Г.Е. Аимбетова, У.А. Абдукаюмова и др. – Алматы, 2012. – С. 54.
157. Турлыханов, Д.Е. Гигиеническое формирование двигательной активности детей и подростков [Текст] / Д.Е. Турлыханов // Научные основы гигиенического формирования двигательной активности детей и подростков. – М.: Медицина, 1998. – С.16-22.
158. Умурбекова, Т.А. Педагогические основы использования кыргызского фольклора в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.А. Умурбекова. – Бишкек, 2013. – 24 с.
159. Унтаев, Х.К. Педагогика национальной физической культуры казахского народа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Х.К. Унтаев. – Алматы: 2010. – 142 с.

160. Усин, К.А. Формирование интереса к двигательной активности на уроках физкультуры в сельской общеобразовательной школе [Текст] / К.А. Усин // Иртышский бассейн: современное состояние и проблемы устойчивого развития: Материалы Международной научно-практической конференции. – Павлодар, 2009. – Т.2. – С. 340-344.

161. Усин, К.А. Повышение активности физического воспитания: учащихся сельских 5-6 классов с использованием национальной борьбы «казак-курес» [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.А. Усин. – Алматы, 2010. – 120 с.

162. Усманходжаев, Т.С. 1001 узбекская игра [Текст] / Т.С. Усманходжаев. – Ташкент: Укутувчи, 2000. – 320 с.

163. Ушинский, К.Д. Собрание сочинений [Текст] / К.Д. Ушинский. – Т.2. – М., – С. 16-22.

164. Фарфель, В.С. Физиология: учебник / [Текст] В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 320 с.

165. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 129 с.

166. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

167. Ханкельдиев, Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук / Ханкельдиев Ш.Х. – Москва, 1990. – 328 с.

168. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] / А.Г. Хрипкова, М.Ф. Антропова, Д.А. Фарбер. – М., 1990. – 317 с.

169. Шарабакин, Н.И. Школьная физическая культура: учебное пособие [Текст] / Н.И. Шарабакин, Н.С. Бервинова. – Бишкек: Технология, 2012. – 237 с.

170. Швецов, А.Г. Изучение влияния обучения по экспериментальной программе на состояние здоровья гимназистов [Текст] / А.Г. Швецов // Гигиена и санитария. – М.: Медицина, 1998. – С. 16-22.

171. Шылманов, П. Каракалпакские народные игры [Текст] / П. Шылманов, А. Каргеев. – Алматы: Нукус, 1982. – 48 с.

172. Цзен, Н.В. Психотехнические игры в спорте [Текст] / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

173. Элашвили, В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность [Текст] / В.И. Элашвили. – Тбилиси: Мецниарба, 1973. – 320 с.

174. Эльконин, Д.Б. Психология игры. [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Владос, 1999. – 360 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

В качестве контрольных испытаний нами была разработана методика, состоящая из 5 тестов, направленных на исследование уровня развития физических качеств.

1. Бег – 60 м;
2. Челночный бег 3*10 м;
3. Наклон вперед из положения сидя;
4. Бег на 1000м., 1500 и 2000 м;
5. Силовые упражнения:
 - 5.1. мальчики – подтягивания на высокой перекладине из виса (раз);
 - 5.2. девочки – поднятие туловища на низкой перекладине из виса лежа (раз).

Примерные оценочные данные двигательной подготовки учащихся 5-6 классов

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	10,00	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
Бег 1000м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа				12	8	6
Челночный бег 3*10 м	8,7	9,0	9,7	9,0	9,3	10,2
Наклон вперед из положения	9,0	6,0	4,0	12,0	9,0	6,0

	сидя						
--	------	--	--	--	--	--	--

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9.8	10.4	11.1	10,3	10.6	11.2
Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа				17	14	9
Челночный бег 3*10 м	8,7	9,0	9,7	9,0	9,3	10,2
Наклон вперед из положения сидя	9,0	6,0	4,0	12,0	9,0	6,0

Педагогический эксперимент был проведен на базе СОШ №16 и №39 г. Семей в период с 2015 по 2018 годы. В нем приняли участие учащиеся 5-6 классов. Суть педагогического эксперимента заключается в экспериментально обоснованном эффекте проведения народных подвижных игр у школьников на развитие физических качеств и повышения их уровня физической подготовки. В эксперименте доказывается эффективность занятий народных подвижных игр у учащихся 5-6 классов. Для определения достоверности полученных результатов исследования.

Организация эксперимента проходила по следующей системе:

Предварительное тестирование урочных и внеурочных занятий – контроль тестирование. На первом этапах исследования проводился анализ

научно-методической литературы. Продолжающего эксперимента ставилась цель работы и и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности проведения народных подвижных игр у учащихся 5-6 классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования на основании изученных особенностей развития учащихся и определения на уровне физической подготовки учащихся была разработана экспериментальная программа занятий народных подвижных игр различного направления в урочные и внеурочное время для школьников.

В конце педагогического эксперимента учащимся ЭГ и КГ были предложены контрольные испытания, определяющий уровень физической подготовки. Проводился сравнительный анализ, социологический опрос и математические обработки полученных результатов исследований.

Нами была избрана специфика качественной направленности некоторых правил, позволяющих более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание двигательных качеств. На основании педагогического наблюдения отображены и сгруппированы народные подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Организация исследований.

До начала занятий были проведены тестовые испытания, отображенные в таблице П. 1; П.2.

П.1. – Список учащихся ЭГ

Ф.И.О. 5 А класс	Виды испытаний						П ри ме ча ни е
	Быстр ота	Ловк ость	Гибко сть	Выно сли вость	Сила		
					Мал	Дев	
	60м	3*10 челно к	накло н	1000			
Абраева А.Р.	11,4/3	10,2/3	11/4	8,14/4		8/4	

1								
2	Алтынбекова Ж.С.	11,3/3	10,0/3	9/4	8,40/3		9/4	
3	Амирбекова М.Г.	10,6/4	9,3/4	12/5	8,30/3		12/5	
4	Жаконқызы І.	11,8/3	10,1/3	13/5	8,00/3		6/3	
5	Қасенова Б.Е.	10,8/4	9,1/4	10/4	8,40/3		7/3	
6	Мағауиянова А.Ж.	10,9/4	10,2/3	12/5	8,40/3		8/4	
7	Нугуспанова Н.Е.	11,6/3	9,6/4	13/5	8,30/3		7/3	
8	Төлеуова А.Т.	11,6/3	9,2/4	12/5	8,10/4		12/5	
9	Саятқызы Д.	10,7/4	10,0/3	13/5	8,20/4		8/4	
10	Смагулова Д.А.	11,4/3	9,4/4	14/5	8,00/5		12/5	
1	Ардақов А.Н.	11,3/3	9,4/3	8/4	8,10/3	4/4		
2	Асқарбек Е.Д.	11,1/3	9,4/3	10/5	7,40/4	4/4		
3	Ахметжанов А.М.	10,8/3	9,7/3	7/4	7,30/5	3/3		
4	Байсарин Е.Д.	11,4/3	8,9/4	8/4	8,00/3	5/4		
5	Бияхмет М.Р.	10,6/4	8,4/5	6/4	7,42/4	6/4		
6	Дінмұрат А.Ә.	11,0/3	9,4/3	5/3	7,50/4	4/4		
7	Жұмабек Ж.Д.	11,7/3	9,2/4	6/4	8,14/3	6/4		
8	Зарипов Т.Б.	11,7/3	9,5/3	10/5	7,40/4	3/3		
9	Ерболұлы Н.	11,2/3	9,5/3	8/4	8,10/3	3/3		
0	Қабдеш А.Ғ.	11,3/3	9,6/3	9/4	8,00/3	3/3		
1	Қадыров А.Е.	10,5/4	9,0/4	9/4	7,30/5	3/3		
2	Құмаршаев Е.А.	11,1/3	9,8/3	8/4	7,50/4	3/3		
	Мұхтарұлы О.	11,2/3	9,5/3	10/5	7,55/4	5/4		

3								
4	Наурызбаев М.Е.	11,2/3	9,7/3	8/4	8,00/3	3/3		
5	Нұрғазинев И.Е.	11,1/3	9,7/3	5/3	8,10/3	3/3		

№	Ф.И.О. 6А	Виды испытаний					при меч ани е	
		быстро та	ловко сть	гибк ость	выносл и вость 1500	сила мал дев		
1	Аманбаева А.Е.	11.2/3	9,5/4	11/4	8,10/4		10/4	
2	Асан М.Е.	11.1/3	10,0/3	9/4	8,20/4		12/4	
3	Асылғазықызы А.	11.2/3	9,8/3	12/5	8,14/4		8/3	
4	Ахметқали І.	10.2/3	9,6/3	13/5	8,30/3		7/3	
5	Баданбаева А.М	10.6/4	10,2/3	10/4	8,40/3		7/3	
6	Дюсенова К.Б.	10.4/4	9,0/5	12/5	8,00/5		14/5	
7	Ержанқызы Ж.	11.2/3	9,2/4	13/5	7,40/5		12/4	
8	Жұмағұлыва Н.Д.	10.2/5	9,3/4	12/5	8,18/4		10/4	
9	Қалиева А.Е.	10.5/4	9,3/4	9/4	8,20/4		8/3	
10	Сүлейменова М.Т.	10.9/4	9,1/4	14/5	8,00/5		14/5	
11	Тойымбек И.Қ.	11.2/3	10,1/3	11/4	8,30/3		7/3	
12	Уалиева Ә.Е.	11.2/3	9,5/4	11/4	8,10/4		12/4	
13	Бейсекин А.Н.	10.4/4	9,0/4	8/4	7,50/4	4/3		
14	Ержанұлы Ж.	10.2/4	8,7/5	10/5	7,50/4	5/4		
15	Жомарт АА.	11.8/3	9,2/4	7/4	8,10/3	5/4		
16	Қабыкенов Б.Ф.	11.1/3	9,5/3	8/4	7,45/4	4/3		
17	Қожегельдиев А.К.	10.4/4	9,0/4	6/4	7,50/4	4/3		
18	Маньбаев Р.Х.	10.3/4	9,4/3	5/3	7,58/3	4/3		
19	Медет М.	10.9/3	9,9/3	6/4	8,00/3	4/3		
20	Мейрамғазы Н.Қ.	9.8/5	8,9/4	10/5	7,40/4	7/5		
21	Мұратхан Т.М.	9.9/4	9,0/4	8/4	7,45/4	4/3		
22	Мұхаметхан М.Д.	11.0/3	9,5/3	9/4	7,50/4	4/3		
23	Нұрлыбекұлы Н.	10.9/3	9,2/3	9/4	7,55/3	5/4		
24	Серіков Н.Е.	10.8/3	9,5/3	8/4	7,45/4	4/3		
25	Шаяхметов Ә.Е.	9.5/5	8,9/4	10/5	7,20/5	7/5		

П.2. – Список учащихся КГ

№	Ф.И.О. 5Б	Виды испытаний					пр и ме ча
		быстр ота	ловко сть	гибко сть	выносл и вость	сила мал дев	

					1000м			ни е
1	Асқарбекова Д.С.	11.4/3	9,5/4	11/4	8,10/4		6/3	
2	Әнияр А.Қ.	11.9/3	10,0/3	9/4	8,20/4		6/3	
3	Әсенова Г.Т.	11.4/3	9,8/3	12/5	8,14/4		6/3	
4	Бағдатова Д.Т.	11.3/3	9,6/3	13/5	8,30/3		7/3	
5	Даулетбаева А.Р.	11.9/3	10,2/3	10/4	8,40/3		6/3	
6	Джумакасова Р.С.	10.7/4	9,2/4	12/5	8,00/5		12/5	
7	Жолумбетова У.А.	10.8/4	9,0/5	13/5	7,40/5		8/4	
8	Қайратова А.Қ.	10.4/5	9,3/4	12/5	8,18/4		4/3	
9	Мержакулова К.М.	10,6/4	9,3/4	9/4	8,20/4		3/3	
10	Мукуйова А.Р.	10.8/4	9,1/4	14/5	8,00/5		9/4	
11	Рамазанова А.Т.	11.8/3	10,1/3	11/4	8,30/3		6/4	
12	Ардақов Н.А.	11.2/3	9,0/4	8/4	7,50/4	4/4		
13	Әсетов Т.Т.	11.4/3	9,5/3	10/5	8,00/3	4/4		
14	Болатбек Д.Т.	11.2/3	9,2/4	7/4	8,10/3	3/3		
15	Досымханов С.Р.	10.6/4	8,7/5	8/4	7,45/4	5/4		
16	Кабыкенов Е.Е.	10.8/4	9,0/4	6/4	7,50/4	6/5		
17	Қилымбеков А.А.	11.2/3	9,4/3	5/3	7,58/3	4/4		
18	Нұрмұханбетов Р.Ә.	11.2/3	9,9/3	6/4	8,00/3	6/5		
19	Омарханов А.М.	10.9/4	8,9/4	10/5	7,40/4	3/3		
20	Сарсекенов Т.Е.	10.6/4	8,7/5	8/4	7,45/4	3/3		
21	Тоқтаров Ә.Д.	11.2/3	9,5/3	9/4	7,50/4	4/4		
22	Төлеген Ә.Б.	10.4/4	9,2/3	9/4	7,20/5	4/4		
23	Тусупханов Ж.М.	10.2/4	8,9/4	8/4	7,45/4	3/3		
24	Хабасов Т.	10.7/3	9,5/3	10/5	7,55/3	5/4		
25	Хусайнов И.А.	10.9/3	9,7/3	9/5	8,05/3	6/5		

№	ФИО 6 Б	Виды испытаний						при меч ани е
		быстр ота	ловко сть	гибк ость	вынос ли вость	сила		
						мал	дев	
1	Акилбаева Н.	10.2/5	9,5/4	11/4	8,14/4		10/4	
2	Әжікенова А.	11.2/3	10,0/3	9/4	8,40/3		12/4	
3	Берикханова А.	10.4/4	9,8/3	12/5	8,30/3		8/3	
4	Болатханова Д.	10.0/4	9,6/3	13/5	8,00/3		7/3	
5	Қазтаева А.	11.2/3	10,2/3	10/4	8,40/3		7/3	
6	Құдайбергенова Т.	11.2/3	9,2/4	12/5	8,40/3		12/4	

7	Мақсатқызы К.	10.4/4	9,0/5	13/5	8,30/3		12/4	
8	Маратқызы Н.	10.9/3	9,3/4	12/5	8,10/4		9/3	
9	Олжабекова Н.	10.9/3	9,3/4	13/5	8,20/4		8/3	
10	Мусабекова С.	11.2/3	9,1/4	14/5	8,00/5		14/5	
11	Найманова А.	10.2/5	9,2/4	11/4	8,14/4		7/3	
12	Сабырбекова А.	11.2/3	9,5/4	9/4	8,40/3		12/4	
13	Сайфизические упражнениялина Д.	11.7/3	9,5/4	12/5	8,30/3		11/4	
14	Аскарбеков Д.	10.3/4	9,0/4	8/4	8,10/3	4/3		
15	Ахметказиев Е.	9.8/5	8,7/5	10/5	7,40/4	7/5		
16	Ахметов Н.	10.4/4	9,2/4	7/4	7,30/5	7/5		
17	Жанғазин Е.	10.1/3	9,5/3	8/4	8,00/3	5/4		
18	Иса А.	11.1/3	9,0/4	6/4	7,42/4	5/4		
19	Кенжебеков А.	10.2/3	9,4/3	5/3	7,50/4	4/3		
20	Мұхаметқали Ғ.	10.2/4	9,9/3	6/4	8,14/3	7/5		
21	Қайратұлы Е.	9.8/5	8,9/4	10/5	7,40/4	9/5		
22	Рахимов Р.	10.4/4	8,7/5	8/4	8,00/4	7/5		
23	Сарбасов Э.	10.8/3	9,5/3	9/4	8,00/3	5/4		
24	Серкенбаев Р.	10.4/4	9,2/3	9/4	7,30/5	4/3		
25	Серікқали Ә.	10.8/3	8,9/4	8/4	7,50/4	5/4		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Список экспертов, участвовавших в интервью по методу face to face

	ФИО эксперта	Должность	Контакты	Примечание
	Аженова М.Б.	Гл. спец. гор. отд. образования физическая культура и С.	87076543737	МС по худ. гимнастике
	Тусупова Т.У.	Рук. метод. объединения по предмету физическая культура	87479968631	Учитель высшей категории
	Абылкасимов К.А.	Директор сш. №39		
4.	Тасболатов И.М.	Учитель физической культуры сш. №39	87778523700	Учитель высшей категории
5.	Бакабаев А.Б.	Учитель физической культуры сш. №39	87470630612	Учитель высшей категории
6.	Женсеханов А.М.	Учитель физической культуры сш. №39	87784248391	Учитель высшей категорий
7.	Тиыштыкбаев А.Д.	Учитель физической культуры сш. №39	87477940386	Учитель высшей категории
8.	Абылкасымов Е.А.	Ст. преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87055206781	PhD доктор наук
9.	Мырзабосынов Е.К.	Ст. преп. СМА	87081689492	PhD доктор наук
10.	Советханулы Д.	Ст. преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87076616188	Докторант КазАСТ
11.	Сахаев Б.Т.	Ст. преп. ГУ	87782331434	К.п.н.

		им. Шакарима г. Семей		
12.	Ибраев Б.М.	Ст. преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87757571046	К.п.н.
13.	Королева С.Н.	Ст. преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87054510927	МС
14.	Коржикенов С.С.	Директор ДЮСШ	87473018138	ЗТКР
15.	Отынбаева Г.Б.	Учитель физической культуры гимназии №5	87078204726	Учитель высшей категории
16.	Туменбаева Н.С.	Учитель физической культуры сш. №19	87076194908	Учитель высшей категории
17.	Турсынов Ш.Б.	Тренер ДЮСШ	87785055723	ЗТ КР
18.	Уразбаев М,Т,	Директор ДЮСШ	87781883788	МСМК
19.	Жуманбаев А.А.	Ст. преп.ГУ им. Шакарима г. Семей	87471876587	Судья МК
20.	Акжигитов Б.А.	Ст.преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87029444565	Судья МК
21.	Уразбаев М.Т.	Ст. преп. ГУ им. Шакарима г. Семей	87781883788	МС КР
22.	Дукетаев Б.К.	Ст. преп. СМА	87472012125	Докторант КазАСТ
23.	Дюсембаев Ж.Б.	Пед. колледж им. Ауезова	87013429147	Учитель физической культуры
24.	Мукатаева К.К.	Пед. колледж им. Ауезова	807011507324	Учитель физической культуры
25.	Мухамбаев Б.Р.	Пед. колледж им. Ауезова	87027062919	Учитель физической культуры
26.	Нурпейсов К.Н.	КазГЮА, ст. препод.	87759593826	

27.	Мурсалимов Р.М.	Учитель физической культуры сш. №1	87755278175	Учитель первой категории
28.	Бобровник С.В.	Учитель физической культуры сш. №10	87475225024	Учитель высшей категории
29.	Хасенов А.М.	Студент физической культуры сш.	87073039196	МСРК
30.	Жылкайдаров А.С.	Учитель физической культуры сш. №16	87786546691	Учитель первой категории