

УДК: 796.011

Каимов К.К.

аспирант Кыргызско-Узбекского Междун. универ., Кыргызская Республика

МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮГӨ АЧЫК АСМАНДАГЫ ОЮНДАРДЫН ТААСИРИ

Макалада мектеп окуучуларынын физикалык сапаттарынын өнүгүшү ачык асмандагы оюндарды колдонуу аркылуу каралат. Дене тарбия сабагында ачык оюндардын заманбап ыкмаларын жана анын мектеп окуучуларынын кыймыларакет жөндөмдөрүн жана жөндөмдөрүн ар тараптуу гармониялуу өнүктүрүүгө тийгизген таасирин ачат. Изилдөөнүн предмети: мектеп окуучуларынын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн каражаты катары ачык оюндар. Изилдөөнүн максаты-орто мектеп курагындагы балдардын физикалык сапаттарынын өнүгүшүнө ачык асмандагы оюндардын таасирин изилдөө. Изилдөөнүн жалпы илимий методдордун-ырааттуулуктун, логикалык анализдин жана синтездин жардамы менен жүргүзүлдү, бул изилденип жаткан объектинин негизги көйгөйлөрүн жана өнүгүү тенденцияларын аныктоого мүмкүндүк берди. Изилдөөнүн натыйжалары: эгерде биз баланын организминин жаш өзгөчөлүктөрүн, өнүгүүнүн сезимтал мезгилдерин, мектеп окуучуларынын жеке өзгөчөлүктөрүн эске алып, ошондой эле өнүгүү үчүн ачык оюндарды тандап алсак, мектеп окуучуларынын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн оюн технологиясы натыйжалуу болот.

Негизги сөздөр: кыймылдуу оюндар; тездик; физикалык сапаттар; балдардын организми; дене тарбия; окуучулар.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

В статье рассматривается развитие физических качеств школьников через использование подвижных игр. Раскрываются современные методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры и его влияние на всестороннее гармоничное развитие двигательных навыков и умений школьников. Предмет исследования: подвижные игры как средство развития физических качеств школьников. Цель исследования – изучить влияние подвижных игр на процесс развития физических качеств детей среднего школьного возраста. Исследование осуществлялось с использованием общенаучных методов – системности, логического анализа и синтеза, позволивших выявить основные проблемы и тенденции развития изучаемого объекта. Результаты исследования: игровая технология развития физических качеств школьников будет эффективнее, если учитывать возрастные особенности детского организма, сенситивные периоды развития, индивидуальные особенности школьников, а также целенаправленно подбирать подвижные игры для развития физических качеств школьников.

Ключевые слова: подвижные игры; быстрота; физические качества; детский организм; физическая культура; школьники.

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN

The article examines the development of physical qualities of schoolchildren through the use of outdoor games. Reveals modern methods of outdoor games at physical education lessons and its influence on the comprehensive harmonious development of motor skills and abilities of schoolchildren. The aim of the research is to study the influence of outdoor games on the development of physical qualities of children of secondary school age. Subject of research: outdoor games as a means of developing the physical qualities of schoolchildren. The study was carried out using general scientific methods - consistency, logical analysis and synthesis, which made it possible to identify the main problems and trends in the development of the object under study. Research results: game technology for the development of physical qualities of schoolchildren will be more effective if we take into account the age characteristics of the child's body, sensitive periods of development, individual characteristics of schoolchildren, as well as purposefully select outdoor games for the development of physical qualities of schoolchildren.

Key words: *outdoor games; speed; physical qualities; children's organism; physical culture; schoolchildren.*

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся [1].

Основной формой физического воспитания и развития физических качеств школьников является урок физической культуры в школе. Чтобы увеличить интерес детей к физической культуре и тем самым повысить их уровень физического развития, нужно использовать подвижные игры на уроках физкультуры.

Игра с давних пор является неотъемлемой частью жизни человека и используется с целью воспитания и развития различных качеств подрастающего человека, в том числе и физических.

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения. Для нее характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, обуславливающими преодоление различных трудностей на пути достижения поставленной цели [2]. Таким образом, игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, общий смысл участия в которой «делай дело ради самого дела».

По своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма,

ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В настоящее время существует большое количество методической литературы о подвижных играх и о методике проведения их в школе (И.В. Коротков, В.И Семеренский, В.Г. Яковлев, М.Н. Жуков, В.Л. Строковская, Е.М. Геллер, В.К. Шурухина и др.). Подвижные игры используются педагогами в учебном процессе, но проблема состоит в том, что игровая технология развития физических качеств школьников используется недостаточно.

Игры используются учителями в процессе обучения, но в основном в младших классах и для повышения двигательной активности учеников на уроке, а не как средство развития конкретных физических качеств.

Актуальность выбранной темы заключается в необходимости совершенствования процесса физического воспитания детей среднего школьного возраста с применением достаточно большого набора средств, в том числе и подвижных игр.

Цель исследования – изучить влияние подвижных игр на процесс развития физических качеств детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования: - Изучить методики проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста; - Определить эффективность влияния подвижных игр на развитие физических качеств у школьников.

Объект исследования: процесс развития физических качеств школьников.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития физических качеств школьников.

Исследование осуществлялось с использованием **общенаучных методов** – системности, логического анализа и синтеза, позволивших выявить основные проблемы и тенденции развития изучаемого объекта.

Практическая значимость: результаты исследования и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств школьников, могут быть использованы в практике работы учителей физической культуры.

Подвижные игры, в соответствии с программой В.И. Лях «Физическая культура» учащихся 1-11 классов (2014) проводятся на уроках в I - VIII классах. Они применяются с определенными педагогическими целями, направленными на формирование и развитие двигательных умений, навыков качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся. Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плавание. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год, учетом сезона и задач поставленных в каждой учебной четверти.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранять определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру (иногда разделившись на две – три группы). Во втором случае игры применяются для решения

образовательных задач и одновременно в классе проходит не одна, а две – три игры. Часто мальчики и девочки играют отдельно (VI -VIII классы) [3].

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с другими средствами физического воспитания, особенно с гимнастикой. Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части их главная задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях. В основной части урока с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие напряжения и возбуждения. В методике проведения игр требуются более тщательные наблюдения за нагрузкой для детей младшего возраста, со сравнительно слабым физическим развитием. Если на уроках хорошо разучиваются и проводятся подвижные игры, то они быстро становятся достоянием детей в быту, а это очень важно в общей работе по физическому воспитанию учащихся. В школьном педагогическом процессе важно не только проведение самой игры, но и организация всего урока физической культуры, предварительный выбор игры, ее назначение и сочетание с программным материалом. Игра может составлять часть урока, а также его основное содержание. К уроку физической культуры, в который включена подвижная игра, предъявляются обычные требования. Для более эффективной реализации намеченного содержания такого урока важно тщательно продумать условия его проведения:

- создание гигиенических условий;
- учет размещения и перемещения, играющих в процессе игры.

При описании игр с элементами обще развивающих упражнений сначала излагается игровой материал с несложными гимнастическими упражнениями, содействующими одновременно развитию внимания, сообразительности и ориентировки на площадке. Затем описываются игры с навыками передачи и перебрасывания мяча, преодоления посильных для младших школьников препятствий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Товарищ командир», «Совушка», «Фигуры», «Выставка картин», «Светофор», «Космонавты», «Угадай, чей голосок?», «Мяч среднему», «Альпинисты», «Невидимки». Программой по физической культуре [4] для учащихся I-III классов предлагаются игры, содействующие усвоению первоначальных навыков правильного бега (умение поднимать колени, правильно ставить ногу при движении, координировать работу рук). Ряд игр, в том числе и с речитативом, носит характер коротких перебежек, в других играх умение бегать сочетается с ловкостью. Эти игры приучают ребят внимательно слушать сигнал и быстро стартовать, пробегая затем определенную дистанцию. Игры «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Октябрята», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Белые медведи», «Невод», «Караси и щука», «День и ночь».

Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя

ногами, мягко приземляться. Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции. Игры с прыжками: «Попрыгунчики – воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Зайцы сторож и Жучка», «Парашютисты», «Кто обгонит?», «Эстафеты с прыжками». Игры с метанием на дальность и в цель. Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в начальных классах, содержат все основные виды метания - на дальность, в неподвижную и в движущуюся цель. Метание с использованием малых и больших мячей укрепляет суставы и мышцы рук, совершенствует координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми. Игры с метанием на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Охотники и утки» [5].

Игры для школьников IV - VI классов. Проведение подвижных игр в IV-VI классах преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Школьники должны знать и соблюдать правила знакомых и разучиваемых игр, в нужной мере проявлять силу, ловкость, быстроту, уметь согласованно действовать в команде, проявляя активность и инициативу. Наличие в этих классах двусторонних командных игр даёт ученикам возможность применять навыки, приобретённые в более простых играх, находить правильные тактические решения.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Разведчики и часовые», «Эстафета с элементами равновесия», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Бой петухов», «Борьба в квадратах». Игры с бегом: «Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажком», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки». Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Защищая товарища», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «В четыре стойки».

Игры для школьников VII-VIII классов: в работе с этим контингентом учащихся программа рекомендует повторение ранее пройденных игр с элементами силовой борьбы, эстафет с прыжками, командных игр с метанием. Выдвигается требование целесообразно применять в новых играх ранее приобретенные двигательные действия, проявлять организаторские способности, уметь судить знакомые подвижные игры. Разносторонняя физическая подготовка в VII-VIII классах связана с изучением новых видов спорта – акробатики, художественной гимнастики (девочки), классической борьбы (мальчики). Подвижные игры направлены в основном на развитие силы и выносливости, прыжковую подготовку школьников. В играх с мячом, подготовительных к баскетболу и ручному мячу, выдвигается требование уметь согласованно действовать в командах, целесообразно применять технические и тактические приемы. Школьной программой рекомендовано применять подвижные игры и эстафеты не только на уроках в зале, но и в занятиях лыжной подготовкой, совершенствовании плавания. Игры с элементами обще развивающих упражнений: «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями». Игры с бегом: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Эстафеты-поезда», «Суметь догнать», «Кто быстрее?», «Бег командами». Игры с прыжками: «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», «Эстафета с чехардой»,

«Скакуны», «К финишу прыжками». Игры с метаниями на дальность и в цель: «Двумя мячами сразу через сетку», «Шагай вперед», «Лапта с препятствиями» [6].

В методической литературе, к сожалению, еще недостаточно раскрыты возможности игрового метода развития физических качеств у школьников. Однако, рассмотренная нами практика работы учителей показывает, что при правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. Такое их отношение объясняется тем, что в игре каждый переживает за свой успех и успех своей команды. Именно в силу данной привлекательности эта позиция может изменить к лучшему складывающееся у школьников безразличие, а порой и отрицательное отношение к развитию силовых качеств. Результативно-соревновательная сторона игрового метода увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы.

Таким образом, подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, хотя имеет свою специфику, которая связана с необходимостью сохранять постоянную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методически приемов, необходимость добиваться чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Выводы:

1. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека и используется с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре;

2. Использование подвижных игр в урочных занятиях в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Увлекательный игровой сюжет вызывает у учащихся положительные эмоции и побуждает их к тому, что они с неослабевающей активностью многократно преодолевают те или иные трудности. При этом они проявляют необходимые волевые качества и физические способности. Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявление решительности, мужества и упорства в достижении цели. Кроме того занятия играми вырабатывают координированные, согласованные движения; игроки приобретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия настойчивости;

3. Именно использование игровой технологии на уроке физической культуры может изменить к лучшему существующее порой у школьников безразличное и даже отрицательное отношение к физической культуре.

Список литературы:

1. **Гречко, К.В.** Использование подвижных игр на уроках физической культуры при обучении игре в баскетбол [Текст] / К.В. Гречко // матер. V Всероссийской с межд. уч. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. – Томск: ОсОО СГТ, 2017. – С. 27 - 29.
2. **Болатов, А. Н.** Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития быстроты и выносливости у учащихся 12 – 13 лет на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. - Молодой ученый, 2015. – №11. – С. 580 - 584. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/91/19782/>.
3. **Андрианова, Н.В.** Теория и методика подвижных игр: методическое пособие [Текст] / Н.В. Андрианова, И.В. Бессонова, Т.И. Полунина. - Государственный социально-гуманитарный университет, 2017. – 82 с.
4. **Гриженя, В.Е.** Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе [Текст] / В.Е. Гриженя. – М.: Сов.спорт, 2015. - 36 с.
5. **Костычаков, В.Ф.** Роль подвижных игр в повышении интереса к занятиям по физической культуре [Текст] / В.Ф. Костычаков, А.Ю. Бордачев // Аллея науки. – Quantum, 2017. – Т.2 – С. 594 - 597.
6. **Луткова, Н.В.** Теория и методика обучения подвижным играм [Текст] / Н.В. Луткова, Л.Н. Минина, И.Г. Фейгель. – ФГБОУ ВПО, 2012. – 93 с.
7. **Узакбаев, И.С.** Личностно ориентированная технология обучения в физическом воспитании студентов в вузах [Текст] / И.С. Узакбаев, Т.С. Разыков // Наука. Образование. Техника. - Ош: КУУ, 2017. - №1. - С. 70 – 74.
8. **Узакбаев, И.С.** Педагогическое обоснование принципов и закономерностей построения годового цикла спортивной тренировки в видах единоборств [Текст] / И.С. Узакбаев, Т.С. Разыков, Н. К. Матазимов // Наука. Образование. Техника.- Ош: КУУ, 2018. - №1.– С.111 – 116.

Поступила в редакцию 21.01.2021 г.

УДК:576.6

Сияев Т.М.

д.п.н., профессор Нарынского госуд. универ., Кыргызская Республика

Кадырова Т. Р.

аспирант Кыргызско-Узбекского Межд. универ., Кыргызская Республика

**БОЛОЧОКТОГУ ФИЗИКА МУГАЛИМДЕРИНИН ОКУУ-ТААНУУ
ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН МОТИВАЦИЯЛЫК МАМИЛЕСИ**

Изилдөөнүн предмети болуп - болочоктогу физика мугалимдеринин мотивациялык мамилеси эсептелинет. Изилдөөнүн максаты – болочоктогу физика мугалимдерин жогорку окуу жайларында даярдоодо теориялык жана практикалык абалын аныктоо жана салыштырмалуу ыкмаларын колдонуп болочоктогу физика мугалимдеринин өз кесибине болгон мотивациялык мамилелери изилденди: Мамиле – таанып билүүдөгү жана практикадагы парадигмалык, синтагматикалык, прагматикалык структуралардын, механизмдердин комплексинде каралды. Кыргыз мамлекетиндеги билим берүүчү жогорку окуу жайларында болочоктогу физика мугалимдерин даярдоонун окуу-