

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

БАТКЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КЫЗЫЛКИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ

МИЙЗАМОВ МАМАШАРИП

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ**

Ош 2013

УДК 371
ББК 74.200.54
М 58

Рекомендовано к печати ученым советом КГПИ БатГУ
Рецензент: Боркошев М. кандидат педагогических наук.
Ответственный редактор: Анаркулов Х.Ф. доктор
педагогических наук, профессор.

М 58 Мийзамов М.
Педагогические содержание физического
воспитания девушек старших классов. Ош:-2013-
100 стр

ISBN 978-9967-03-889-9

В учебной пособии комплексно рассмотрена воспитательно-обучающая работа с девушками старших классов. Из издания студенты и учителя физической культуры смогут почерпнуть советы, как строить учебно-воспитательную работу, как выявлять в ходе уроков индивидуальные особенности девушек. Все методики, конспекты занятий, практические советы даны в зависимости от возраста детей.

Пособие поможет педагогам не только ответить на многие вопросы, но и даст ключ к созданию собственной творческой методики. Предназначено для студентов по специальности физическое воспитание и учителям физической культуры.

М 4303000000-13

ISBN 978-9967-03-889-9

УДК 371

ББК 74.200.54

© Мийзамов М., 2013

Оглавление

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА I. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 6 |
| 1.1. Проблемы программно-нормативных основ физического воспитания..... | 6 |
| 1.2. Физическое развитие и двигательная подготовленность девушек старшего школьного возраста | 9 |
| 1.3. Оптимальные нормы двигательной активности..... | 13 |
| 1.4. Переносимость физических нагрузок женским контингентом в условиях среднегорья и высокой внешней температуры..... | 17 |
| 1.5. Характеристика климатических условий юга Кыргызской Республики..... | 19 |
| ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ(КОНСТАТИРУЮЩИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ)..... | 23 |
| 2.1. Анализ состояния физического воспитания в школах юга Кыргызской Республики..... | 23 |
| 2.2. Оценка показателей физического развития девушек старших классов..... | 27 |
| 2.3. Оценка данных физической подготовленности школьниц 10-11 классов..... | 30 |
| 2.4. Исследование корреляционной зависимости между физическим развитием и двигательной подготовленность девушек 10-11 классов..... | 34 |
| 2.5. Исследование двигательной активности девушек проживающих в южных регионах Кыргызской Республики..... | 37 |
| 2.6. Годовая динамика показателей двигательной активности..... | 42 |

| | |
|---|----|
| ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ (ФОРМИРУЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ)..... | 49 |
| 3.1. Анализ показателей физического развития, физическо-подготовленности и их взаимосвязь в начале педагогического эксперимента..... | 49 |
| 3.2. Анализ показателей экспериментальной и контрольно-группы в ходе педагогического эксперимента..... | 51 |
| 3.3. Физиолого-гигиеническое и педагогическое обоснование двигательного режима учениц 10-11 классов..... | 53 |
| 3.4. Физкультурно-оздоровительная работа в 10-11 классов..... | 59 |
| 3.5. Научно-обоснованная методика физического воспитания оздоровительной направленности школьниц 10-11 классов..... | 61 |
| 3.6. Классификация национальных подвижных игр направленных на развитие двигательных качеств..... | 64 |
| ВЫВОДЫ..... | 73 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 75 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 78 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 86 |

ВВЕДЕНИЕ

В системе школьного образования Кыргызской Республики обучаются свыше 900000 учащихся. Это будущие представители народного хозяйства страны. От их знаний и здоровья в целом зависит, в определенной мере, эффективность работы разных звеньев промышленности и сельского хозяйства.

Именно поэтому не ослабевают внимание специалистов разных профессий (врачи, гигиенисты, социологи, педагоги) к изучению проблем физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Эффективность системы физического воспитания, функционирующей в разных звеньях народного образования, в значительной степени зависит от применяемых средств, методов и методических приемов.

Необходимо отметить, что научно-методическое обеспечение физического воспитания в народном образовании еще не достигло должного уровня (7, 19, 56, 58, 76,). Не решены вопросы, связанные с обоснованием программно-нормативных основ системы физического воспитания в школьном звене образования, вопросы методического обеспечения процесса физического воспитания. Практически отсутствуют исследования по обоснованию технологии физического воспитания девушек старших классов.

Актуальность исследования определяют следующие факты:

- в доступной литературе имеются ограниченные сведения о физической подготовленности девушек старших классов и практически отсутствуют данные, характеризующие моторику этого контингента (5, 6, 81);

- девушки старших классов Кыргызской Республики имеют низкий уровень двигательной подготовленности (2, 30, 32);

- в доступной литературе нет данных раскрывающих методические особенности физического воспитания девушек старших классов;

- крайне мало научно-обоснованных данных по методике физического воспитания оздоровительной направленности для девушек старшего школьного возраста.

ГЛАВА I. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Предметом исследования является совершенствование физического воспитания девушек старших классов средних общеобразовательных школ, проживающих на территории Кыргызской Республики. Результаты исследований должны найти свое отражение в программно-нормативных документах, регламентирующих процесс физического воспитания упомянутого выше контингента. С учетом выше изложенного были рассмотрены следующие основные вопросы:

1. Состояние программно – нормативных основ физического воспитания.

2. Физическое развитие и двигательная подготовленность девушек старших классов общеобразовательных школ.

3. Особенности реакции организма девушек на физические нагрузки с учетом региональных факторов.

4. Методика физического воспитания оздоровительной направленности

Выбор этих направлений был обусловлен не только содержанием выполняемых нами экспериментальных исследований, но и тем, что в последние годы появилось ряд фундаментальных работ обзорного характера (50, 57,). Этот факт избавляет нас от необходимости повторного анализа всех направлений научных исследований, затрагиваемых в настоящей диссертации.

I.I. Проблемы программно – нормативных основ системы физического воспитания

Ретроспективный анализ диссертационных работ проведенных В.М Зацюрским по различным направлениям о физической культуре и спорте выявил, что лишь незначительная их часть посвящена программно –нормативным основам системы физического воспитания.

Проблемы программно – нормативного обеспечения физического воспитания учащихся общеобразовательных школ сводятся к решению вопросов, связанных с дальнейшим

улучшением дидактического содержания, а также норм оценки общей физической подготовленности. Именно, поэтому считаем, возможным изложить данные, характеризующие ретроспективный анализ нормативного содержания учебных программ (1,34,35). Установлено, что программам для отдельных звеньев системы физического воспитания присущи недостатки общего характера. Их можно резюмировать в нескольких основных пунктах:

1. Нормативные требования для различных видов физических упражнений, изложенные в программах по физической культуре, зачастую неэквивалентны. Практически не используются в программах так называемые «должные» нормы (2,4.26,31). Нормативы не ориентированы на конкретные требования, предъявляемые к физической подготовленности учащейся молодежи.

2. При разработке учебных норм используются неадекватные этим целям оценочные шкалы (13,14,, 63).

3. Количество часов, отводимые на отдельные разделы программы (легкая атлетика, гимнастика, и т.п.) не согласуются с объемом и уровнем нормативных требований.

4. Контрольные упражнения, используемые в программах для оценки физической подготовленности, не прошли проверку на добротность (аутентичность).

5. При построении учебных программ по физическому воспитанию необходим учет региональных особенностей.

Важной частью учебных программ, являются нормативные оценки физической подготовленности. Задачи, стоящие перед каждым звеном системы физического воспитания, конкретизируются нормативными требованиями, составляющими содержание учебных программ.

Учитывая, что учебные нормативы физической подготовленности являются неотъемлемой частью системы педагогического контроля, можно предложить (3,29) следующую схему последовательности действий при научной разработке учебных нормативов физической подготовленности:

1. Определяется предмет контроля (25,74). Это делается на основе теоретического анализа с использованием экспериментально – эмпирических методов. Экспериментально

установлено, что следующие факторы характеризуют физическую подготовленность: а) скоростная подготовленность (быстрота); б) общая силовая подготовленность; в) «активная» гибкость; г) равновесие; д) скоростно-силовая подготовленность; е) выносливость.

После определения предмета контроля правомерна постановка следующей задачи – определение средств контроля. Для этих целей, помимо теоретических постулатов и логических построений, которые достаточно четко сформулированы в теории физического воспитания необходимо использовать методы математической теории В теории физического воспитания накоплен большой статистический материал (6,22,25,75), характеризующий согласованность, стабильность и информативность различных наборов двигательных заданий наиболее часто применяемых в практике физического воспитания.

2. В процессе разработки учебных норм необходимо учитывать исходный уровень физической подготовленности, что при практическом использовании нормативов позволит оценить «величину рассогласования» между уровнем физической подготовленности молодежи и учебными нормативами, выступающих в данном случае в качестве величины должного характера.

3. Рекомендуются учитывать следующее:

- возрастные закономерности лежащие в основе развития моторики женского контингента общеобразовательных школ;
- особенности физической подготовленности школьников проживающих в исследуемых регионах ;
- динамику показателей физической подготовленности учащихся в течение календарного года, учебного года, всего срока обучения и календарного времени;

4. Заключительной процедурой при разработке учебных программ является определение нормативных требований и оценок двигательной подготовленности (36, 44, 63, 79). Для этих целей выдвинут ряд принципов, на основе которых следует проводить разработку норм физической подготовленности для отдельных контингентов. При этом учитывается необходимость построения должных норм (26, 31,37, 81), их эквивалентность

(25, 52) и периодический пересмотр уровней нормативных требований. Целесообразно использовать единые прогрессирующие шкалы с учетом физического развития и возможности дифференцированной оценки двигательных возможностей занимающихся.

5. Построение нормативных требований программ на единой методологической основе позволит:

а) улучшить преемственность в системе физического воспитания;

б) повысить научную обоснованность нормативного содержания программ;

в) четко отразить через нормативные требования задачи, стоящие перед звеном системы физического воспитания;

г) приблизить нормативное содержание программ к современным требованиям жизни и спортивной деятельности.

1.2. Физическое развитие и двигательная подготовленность девушек старшего школьного возраста

В современной научной трактовке, под физической подготовленностью понимают результат физической подготовки воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках способствующих эффективности, целевой деятельности.

Известно, что оценка физической подготовленности традиционно опирается на нормы, стандарты, показатели физического развития и физической подготовленности. Эти нормы требуют постоянной переработки и обновления, с учетом тех изменений уровня физической подготовленности, которые наблюдаются в реальной жизни. О необходимости постоянного обновления норм неоднократно указывалось в литературе (28,56.70).

Физическая подготовленность изменяется под воздействием многочисленных факторов, из которых наибольшее значение имеет изменение социальных условий, а также комплекс факторов, объединенных в понятие «акселерация» (12.17, 30, 51).

Решающее влияние на физическую подготовленность учащейся молодежи оказывает физическое воспитание, рассматриваемое как процесс управления физическим развитием обучающихся. В этой связи, важным является изучение динамики двигательной подготовленности и физического развития учащихся общеобразовательных школ, что создает фактическую базу для эффективного управления процессом физического воспитания посредством изменения системы программно-нормативных документов (29.68.74).

С учетом этого обстоятельства исследователями уделялось большое внимание проблеме оценки двигательной подготовленности подрастающего поколения и определению основных тенденций динамики изменения нормативных показателей (5, 21, 23).

За последние годы выполнено большое количество исследований, по вопросам совершенствования системы физического воспитания учащейся молодежи. Показано, что обычно хорошее физическое развитие сочетается с высокими показателями двигательных возможностей.

Важным показателем, при оценке физической подготовленности, является соотношение данных двигательной подготовленности со степенью биологической зрелости организма занимающихся. В литературе неоднократно отмечалось, что помимо обобщенной биологической зрелости, могут наблюдаться факты акселерации или ретардации по какой – то одной группе показателей. Это делает необходимым учет индивидуальных темпов созревания. Решающую роль здесь играет наступление половой зрелости, когда в пубертатный период уровень физической подготовленности учениц резко изменяется.

Принципиально важным при оценке показателей физической подготовленности является учет региональных особенностей. Известно, что темпы индивидуального созревания на юге и на севере существенно различаются. Например, (39,53) уровень физической подготовленности школьников, проживающих в г. Норильске существенно уступает аналогичным показателям, зарегистрированных у их сверстников из Москвы и Еревана. При оценке физической

подготовленности учащихся, проживающих в регионах с высокой внешней температурой окружающей среды было показано, что темпы их биологического созревания опережают их сверстников из регионов с умеренным климатом и тем не менее, физическая подготовленность молодежи проживающей в южных регионах Средней Азии (8, 9, 15,76), уступает показателям аналогичного возрастного контингента из других стран СНГ.

Поскольку в данном случае факторы климато-географического характера определяют не замедление, а ускорение темпов биологического созревания, то причины отставания в уровне физической подготовленности следует искать в постановке физического воспитания данного региона.

Поскольку предметом нашего исследования является изучение физической подготовленности и процесса физического воспитания девушек обучающихся в старших классах общеобразовательных школ, то было естественно обратиться, к научным работам, где изучалась физическая подготовленность аналогичного контингента. В доступной научно-методической литературе, где изучалась физическая подготовленность девушек старшего школьного возраста проживающих в идентичных региональных условиях, было обнаружено ограниченное число исследований (40,58).

Наиболее подробные исследования на таком же возрастном контингенте девушек были выполнены С.Б. Мельников /84/ и планировались в два этапа. На первом были собраны сведения о физическом развитии и физической подготовленности девушек, где сравнительный анализ полученных показателей за период массовых обследований констатировал увеличение длины тела девушек. Наибольший прирост обнаружен в возрасте 17-18 лет (соответственно, 1,01-1,2см), хотя прогрессирующее возрастание прироста наметилось еще в 15-16 летнем возрасте (0,32-0,96 см).

Подобная тенденция роста показателей была обнаружена и на показателях массы тела. У 17-летних девушек масса тела выросла, в среднем, на 2,5 кг. Было обнаружено, что спортивные показатели девушек незначительно отличались от показателей учащихся общеобразовательных школ. Данный факт является

существенным, так как дает возможность сравнивать полученные нами данные на школьницах старших классов с аналогичными характеристиками, зарегистрированными у учащихся колледжей.

Установлено, что в большинстве контрольных упражнений пик наивысших результатов приходился на возраст 18-19 лет, что хорошо согласовывалось с литературными данными. Ориентируясь на данные С.Б. Мельникова были обобщены материалы других исследователей, которые изучали физическое развитие и двигательную подготовленность девушек в возрасте от 15 до 19 лет.

По данным литературных источников следует, что формирование длины тела у девушек, в основном, заканчивается к 15-16 годам. Что касается показателей массы тела, то она продолжают увеличиваться в течение всего изучаемого периода, т.е. до 19-20 лет. Однако, исследования последних лет показали, что масса тела более значительно увеличивается в 15-16 летнем возрасте, после чего происходит некоторое снижение прироста.

Сравнительный анализ физической подготовленности девушек показывает, что результаты, зарегистрированные разными авторами, по некоторым показателям весьма близки друг к другу. Так, в частности, не обнаружено больших различий результатах в беге на 60 метров.

Что же касается результатов, демонстрируемых девушками в кроссе на 1500 м, то литературные данные здесь противоречивы. Некоторые авторы отмечали, что в возрасте от 15 до 17 лет у девушек происходит улучшение достижений в этом контрольном упражнении. В то же время В.П. Стакионене обнаружила, что в данном возрастном интервале происходит не улучшение, а ухудшение результатов.

Нет единой точки зрения и по вопросу о том, как изменяются достижения девушек в прыжках в длину с разбега. Установлено, что в период 15- 17 лет происходит постепенное снижение прироста результатов(33,64).

В целом, в рассматриваемом нами возрастном периоде положительная динамика изменений проявляется в очень слабой

степени. Вероятно, общую картину можно охарактеризовать как стабилизацию результатов.

К сожалению, в литературе обнаружены единичные исследования пригодных для составления достоверного представления о достижениях в метании гранаты. В целом, если охарактеризовать имеющийся материал, то можно сказать, что в период с 15 до 18 лет подавляющее большинство результатов у девушек в метании гранаты находится в пределах 19-21 м. Разумеется, указанные результаты нельзя рассматривать как верхнюю границу возможных достижений и могут быть относительно легко превышены даже в рамках традиционных форм организации процесса физического воспитания.

Ряд авторов изучали достижения школьниц в упражнении, оценивающим «гибкость» (наклон вперед с прямыми ногами), где было показано, что в данном возрастном диапазоне наиболее типичные результаты находятся в пределах от +7,3 до +13, 7 см. В возрастной период от 15 до 17 лет достижения в данном контрольном упражнении улучшаются в незначительной степени.

1.3. Оптимальные нормы двигательной активности

По мнению гигиенистов, наиболее оптимальным является стимулирующий режим двигательной активности, при котором на организм воздействуют разносторонние, постепенно и последовательно увеличивающиеся по интенсивности физические нагрузки, что обуславливает функциональную адаптацию организма, развивая его приспособительные механизмы, повышая работоспособность укрепляется здоровье.

Двигательную активность можно регистрировать различными путями и оценивают ее по: суммарной величине энергетических затрат по пульсовой стоимости работы и суточной сумме частоты сердечных сокращений по величине физической нагрузки в неделю, превышающей определенную интенсивность – в часах; по соотношению динамических и статических компонентов деятельности (53); по количеству шагов в локомоциях (18).

Двигательная активность – функция переменная, обусловленная многочисленными социальными, природными и биологическими факторами. Среди них можно отметить климатические, сезонные, метеорологические условия, состояние здоровья, возраст и половые различия, двигательный режим, требования программ по физическому воспитанию, отношение родителей к физическому воспитанию, жилищные условия и многое другое.

Исследования показали, что существующий уровень двигательной активности и двигательный режим в процессе учебных занятий не обеспечивает в достаточной мере необходимой двигательной активности, а следовательно полноценную физическую подготовленность и уровень здоровья учащихся.

Исследования, проведенные на учащихся проживающих в южных регионах Узбекистана занимающихся по традиционной системе занятий физической культурой было выявлено, что они не решают проблему ликвидации недостатка двигательной активности современной молодежи.

Крупнейший авторитет в области оздоровительной физической культуры академик Н.М.Амосов указывает, чтобы быть в хорошей форме и избежать заболеваний, необходим ежедневный комплекс гимнастики и 20-минутный бег. Аналогичную точку зрения разделяют и другие авторы, указывая, что «как минимум, ежедневный 20-минутный бег должен стать нормой любого школьника».

Наиболее популярным, при исследовании двигательной активности учащихся является регистрация количества шагов выполняемых за день, при этом мерой оптимальной двигательной активности являются показатели естественной двигательной активности.

Весьма интересны накопленные к настоящему времени данные по двигательной активности девушек старшего школьного возраста проживающих в аналогичных климатических условиях в Республике Узбекистан, где по результатам экспериментальных исследований была выявлена среднесуточная двигательная активность у девушек составляющая в среднем 16,5-18,4 тыс. шагов в сутки. Для

старшеклассниц, рекомендовалось ориентироваться на сумму 20 тыс. шагов в сутки при обязательном включении занятий физическими см таблицу 1,1 упражнениями в объеме 6-8 часов в неделю.

У школьников 11-15 лет исследованиями установлено, что оптимальным состоянием организма является двигательная активность, равная 21-25 тыс. шагов в сутки и объемом организованного двигательного режима 6-15 часов в неделю суточный расход энергии составлял 3100-4000 ккал.

Вопрос об оптимальных нормах двигательной активности является дискуссионным, однако, для девушек среднего школьного возраста двигательная активность, рекомендуется в качестве физиологической нормы – 15-20 тыс. шагов в день, что соответствует расходу на двигательную активность в день 400-500 ккал.

Рядом исследований (30, 32, 38) на учащихся общеобразовательных школ южных регионов, был обнаружен недостаточный среднесуточный объем основных локомоций и составлял лишь 6-8 тыс. шагов в сутки, что по мнению большинства исследователей признается недостаточной. Эти данные о недостаточной двигательной активности, зарегистрированные

Таблица 1.1.

Годовая динамика изменения двигательной активности девушек старших классов общеобразовательных школ Республики Узбекистан (по Ш.Х. Ханкельдиеву 1991)

| № | Месяцы | n | $X \pm \sigma$ |
|----|----------|----|----------------|
| 1 | Январь | 21 | 16,4±6,7 |
| 2 | Февраль | 28 | 17,8±4,9 |
| 3 | Март | 26 | 16,3±5,1 |
| 4 | Апрель | 20 | 18,8±4,3 |
| 5 | Май | 26 | 15,6±4,8 |
| 6 | Июнь | 29 | 10,4±3,1 |
| 7 | Июль | 20 | 8,6±4,3 |
| 8 | Август | 22 | 7,9±4,1 |
| 9 | Сентябрь | 28 | 15,1±5,4 |
| 10 | Октябрь | 26 | 18,4±5,1 |
| 11 | Ноябрь | 23 | 18,9±5,8 |
| 12 | Декабрь | 29 | 17,7±4,0 |

актометрическим методом, соответствуют и результатам непосредственных педагогических наблюдений.

Исследованиями были установлены изменения в объеме двигательной активности девушек старших классов в течение недели и года.

Выявлено, что двигательная активность в качественном отношении характеризуется резким преобладанием самостоятельной (спонтанной) двигательной активности над организованной двигательной активностью в процессе занятий по физическому воспитанию.

Для девушек, оптимальная двигательная активность составляет не менее 4-9 интенсивных занятий физическими упражнениями в неделю. По мнению Э.С. Вильчковского минимальной границей двигательной активности должен считаться тот объем движений, который необходим для сохранения нормального уровня функционального состояния организма и высокой работоспособности.

1.4. Переносимость физических нагрузок женским контингентом в условиях среднегорья и высокой внешней температуры

Вопросы терморегуляции и функциональной переносимости организма в условиях среднегорья и высокой внешней температуры окружающей среды при выполнении физических упражнений были предметом пристального внимания исследователей и обобщены в ряде обстоятельных научных работ (50, 59, 77).

Женщины демонстрируют меньшую устойчивость физиологических реакций по отношению к выполнению физических упражнений в условиях высокой температуры внешней среды в сравнении с мужчинами.

Исследования реакции мужчин и женщин, имевших равные аэробные возможности, показало, что различий между полами по отношению к тепловой нагрузке во время физических упражнений не наблюдается.

Опираясь на описанные в литературе теоретические основы возможных различий в реакциях мужчин и женщин на физическую нагрузку, выполняемую в условиях высокой температуры окружающей среды, можно было выдвинуть гипотезу, что мужчины имеют преимущество в сравнении с женщинами, при выполнении упражнений в условиях высокой внешней температуры.

По мнению ряда авторов физическая нагрузка равная по относительным величинам максимального потребления кислорода с интенсивностью 60-70% существенных различий в физиологических реакциях мужчин и женщин на физическую нагрузку не наблюдается.

В отдельных исследованиях было показано, что между мужчинами и женщинами нет статистически существенных различий в скорости потоотделения, если прошли необходимый период акклиматизации.

Акклиматизация к выполнению упражнений в условиях высокой температуры приводит к снижению величин температуры кожи, уменьшению частоты сердечных сокращений и увеличению скорости потоотделения, при этом

устойчивость (толерантность) к тепловым нагрузкам увеличивается. Можно предполагать, что при выполнении физических упражнений в условиях высокой внешней температуры женщины имеют некоторые преимущества перед мужчинами в силу того, что у них отношение поверхности тела к весу достигает больших величин. Это облегчает отдачу тепла посредством радиации и конвекции. В этих условиях величины потоотделения не являются лимитирующим фактором, так как теплоотдача за счет испарения тела относительно невелика, скорость потоотделения у мужчин при выполнении физических упражнений выше, чем у женщин (17).

Еще одним интересным аспектом, связанным с анализом особенностей реакций женщин на физическую нагрузку, в данных условиях является сопоставление тренированных и нетренированных женщин. Имеющиеся факты свидетельствуют, что женщины, имеющие низкий уровень физической подготовленности, менее толерантны по отношению к тем, у которых более высокий уровень аэробных возможностей.

Первые признаки акклиматизации наблюдаются уже после первых занятий. Показано, что тренированные женщины – спортсменки в большей степени поддерживали минутный объем крови при выполнении упражнений в условиях гипертермии.

Показано, что использование интервальных методов в беге увеличивает продолжительность времени, в течение которого испытуемые могут упражняться в условиях высокой внешней температуры. Акклиматизация к выполнению упражнений проходит быстрее у тренированных, если испытуемые выполняют упражнения при том же уровне относительной интенсивности нагрузки.

Тренировка снижает пороговую величину нагрузки, приводящую к потоотделению, а тренированные женщины начинают выделять пот с большей интенсивностью, что связано с увеличенной секреторной активностью и с чувствительностью потовых желез.

Из выше изложенного следует, что женщины способны выдерживать высокую температуру при высокой влажности. Большая толерантность женщин к выполнению физических нагрузок, очевидно, связана с более благоприятным

соотношением у них поверхности и веса тела, что облегчает теплоотдачу посредством радиации и конвекции. В результате спортивных тренировок происходит более раннее подавление избыточного потоотделения у тренированных спортсменов, что предохраняет организм от излишней потери влаги.

1.5. Характеристика климатических условий Кыргызской Республики

Показатели жизнедеятельности организма подвержены влиянию географических факторов и в особенности регионов среднегорья с высокой внешней температурой окружающей среды (7, 26).

Климато – географические особенности региона при построении физического воспитания являются предметом специального изучения (28, 49, 78) где исследуются влияние высокой температуры и влажности окружающей среды на жизнедеятельность основных биологических систем в процессе физического воспитания и спортивной тренировки (41,66,67).

Характерными чертами климата Кыргызстана являются резкая континентальность и засушливость свойственные равнинам и предгорьям. В областях южной зоны Кыргызстана средняя температура в летний период в дневное время часто превышает +30°C. Относительная влажность воздуха низкая, барометрическое давление пониженное.

Положительным метеорологическим фактором является низкая относительная влажность, которая значительно облегчает терморегуляцию и дает возможность легче переносить высокую внешнюю температуру.

К наиболее общим климатическим особенностям юга Кыргызстана следует отнести:

1. Общая засушливость. Количество осадков, более половины которых восполняется в зимнее время года.

2. Малая облачность и большая продолжительность солнечного излучения. Летняя погода устойчивая, мало изменчивая, сравнительно однородна и преобладают безоблачные дни.

3. Большая сухость воздуха. Относительная влажность летом в дневные часы падает до 15-18%, среднесуточная составляет 30-45%, зимой-65-86%.

4. Сравнительно холодная зима. Самыми холодными месяцами для юга Кыргызстана являются декабрь, январь, февраль, когда температура воздуха понижается в среднем до -26 С.

5. Высокая дневная температура воздуха в летние месяцы температура колеблется от +20°С до +40°С. (таблица 1.2.)

Годовая динамика метеорологических данных Кыргызской Республики свидетельствует о резко континентальном климате.

Таблица 1.2.

Метеорологические данные по месяцам на 2005 г.

| Месяцы | Абсолютная влажность | | Температура воздуха (в градусах) | | | Максимальная скорость ветра (м/сек) |
|----------|----------------------|-----------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------------------------------|
| | средняя (%) | Минимальная (%) | средняя | Максимальная | Минимальная | |
| Январь | 76 | 41 | 2,7 | 14,7 | -9,2 | 12 |
| Февраль | 79 | 31 | 4,0 | 16,8 | -4,2 | 18 |
| Март | 73 | 21 | 11,0 | 21,0 | 1,5 | 18 |
| Апрель | 66 | 19 | 13,7 | 27,0 | 4,4 | 20 |
| Май | 48 | 16 | 23,3 | 34,9 | 7,0 | 22 |
| Июнь | 48 | 13 | 24,0 | 38,1 | 11,5 | 25 |
| Июль | 55 | 18 | 25,5 | 38,1 | 13,6 | 21 |
| Август | 55 | 26 | 26,4 | 36,8 | 15,0 | 15 |
| Сентябрь | 62 | 24 | 21,0 | 32,4 | 3,1 | 14 |
| Октябрь | 73 | 36 | 11,2 | 28,2 | -7,5 | 13 |
| Ноябрь | 80 | 36 | 5,6 | 17,1 | -6,7 | 21 |
| Декабрь | 81 | 40 | 3,8 | 15,4 | -9,0 | 9 |

Выполнение физических упражнений в условиях высокой температуры окружающей среды связано со сложными приспособительными реакциями организма. Данной проблеме посвящено большое количество исследований.

Менее изучен вопрос о том, как влияет постоянное проживание в жарком климате и среднегорье на физическую подготовленность учениц старших классов.

Известно, что обязательным условием сохранения постоянства температуры тела человека является равновесие между теплопродукцией и отдачей тепла. Однако при высокой температуре воздуха отдача тепла организмом в окружающую среду затруднительна, что приводит к накоплению тепла в организме и повышению температуры тела.

Гипертермия нарушает постоянство внутренней среды организма, при этом снижается общая двигательная активность, изменяется суточный ритм двигательной активности.

Установлено, что неблагоприятные метеорологические факторы юга Кыргызстана не снижают общий объем физических нагрузок в процессе занятий физической культурой и спортом. Адаптация с детского возраста к высокой температуре окружающей среды положительно воздействует на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и поэтому дети, при занятиях физическими упражнениями и спортом легче переносят жару.

Исследованиями установлено, что молодежь Средней Азии несколько уступает по показателям физической подготовленности представителям других регионов (7), что с учетом направленности нашего исследования, является сезонное снижение двигательной активности и изменение физического состояния происходящее в летние месяцы года.

Представленные материалы свидетельствуют о необходимости учета региональных особенностей юга Кыргызской Республики при построении процесса физического воспитания с девушками старших классов общеобразовательных школ.

X X X

1. Показано, что физическое воспитание органически связано со всей учебно-воспитательной работой школы и представляет собой сложный и многосторонний процесс, требующий вдумчивого подхода. Учитель правильно понимающий задачи своей работы, обеспечивает не только достижение отдельными учениками высоких результатов в избранном виде спорта, но и готовит всех учащихся школы к жизни, и практическому участию в общественном производстве материальных благ. Учитель воспитывает у учащихся привычку заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья, для формирования навыка правильной осанки. Особое внимание учитель должен уделять там, кто еще отстает в своем физическом развитии и не имеет крепкого здоровья.

2. Определено, что в связи с перестройкой всей системы народного образования в Кыргызской Республики и укрепление связи школы с жизнью неизмеримо возрастает и зависит от правильной организации и методики обучения физическим упражнениям от квалификации учителя и условий, которые созданы для занятий. Но при всех прочих равных условиях больших успехов достигнет педагог умело спланировавший физкультурно-оздоровительную работу поставивший её учет.

3. Определено, что Кыргызской Республики имеет свои климато- региональные особенности общая засушливость, малая облачность и большая продолжительность солнечного излучения, сравнительно холодная зима, высокая дневная температура воздуха в летний период. В связи с этим особую значимость представляет исследование технологии физического воспитания школьников 10-11 классов общеобразовательных школ, которые готовятся для поступления в вуз, где они столкнутся к трудностями обучения в условиях высшего учебного заведения.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ

2.1. Анализ состояния физического воспитания в школах Кыргызской Республики

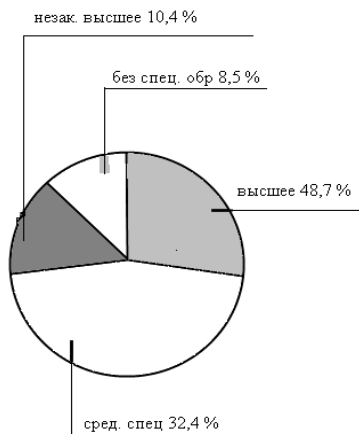
Представлялось интересным изучение состояния физического воспитания в общеобразовательных школах Кыргызской Республики.

Известно, что социологические исследования в педагогической науке дают богатейшую информацию позволяющую определить рациональное направление по улучшению обнаруженных недостатков путем внесения соответствующих корректив в учебный процесс исследуемого контингента.

Проведенное нами анкетирование учителей физической культуры позволило обнаружить, что 32,4% имели среднее физкультурное образование, незаконченное высшее 10,4%, высшее 48,7%, вместе с тем уроки физической культуры вели преподаватели не имеющих специального физкультурного образования 8,5%, что выдвигает на повестку дня вопросы подготовки высококвалифицированных педагогических кадров в области физического воспитания для всех звеньев системы народного образования и в особенности для средних общеобразовательных школ через факультеты физического воспитания.

Основная часть опрошенных учителей физической культуры -64,3% постоянно работали в данной должности, а -10,6% работали завучами в школе, преподавателями допризывной подготовки юношей – 8,7%, преподавателями других предметов- 5,8%, заместителями директора по воспитательной работе – 0,5%. (Рис.1.) Из общего числа опрошенных респондентов постоянно работали в должности учителя физической культуры и имели многолетний опыт работы

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ



СТАЖ РАБОТЫ

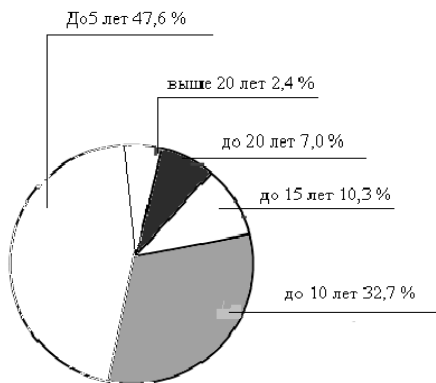


Рис.1. Факторы, определяющие состояние физического воспитания в общеобразовательных школах Кыргызской Республики

в школе стаж, которых до 5 лет составил -47,6 %, до 10 лет-32,7%, до 15 лет -10,3%, до 20 лет -7,0 %, свыше 20 лет -2,4 %.

Анализ состояния материально - технической базы по физическому воспитанию школ показал, что для проведения занятий по физической культуре в большинстве общеобразовательных школ она была удовлетворительной - 52,4%, хорошие условия -25,8%, не имели удовлетворительных условий для проведения занятий в закрытых помещениях-21,8%.

Обеспеченность спортивной базой, а также спортивным инвентарем положительно сказывается на проявление интереса к занятиям физической культурой и спортом в школе. Опрос показал, что для проведения на высоком методическом уровне отсутствует спортивная база и инвентарь в – 73,7% случаев.

Анализ теоретических знаний учителей физической культуры в школах Кыргызстана показал, что в 8,4% случаев он недостаточен.

Для выявления наиболее популярных видов спорта и определение форм организации спортивных мероприятий был проведен опрос респондентов школьников 10-11 классов.

Популярными видами спорта являются: волейбол-74,7%, баскетбол – 55,5%, ручной мяч -45,1 %, настольный теннис - 43,1%, шашки- 49,2%, шахматы-47,8%. Не меньший интерес у школьников занимает легкая атлетика -40,8%, художественная гимнастика и аэробика-17,8% и другие виды спорта-2,6%.

Одна из форм повышения двигательной активности современной учащейся молодежи является организация спортивно-массовых мероприятий в школе и наиболее распространенной формой являются проведение соревнований по видам спорта -47,3%, а также организация занятий в спортивных секциях -42,9%.

Спортивные соревнования побуждают и углубляют интерес к регулярной спортивной деятельности, стимулирует их на достижение более высоких спортивных результатов и создают предпосылки для повышения эффективности учебно-воспитательной работы в целом.

Изучение данных опроса респондентов показал, что среди мероприятий включенных в план спортивно-массовой работы

школы наиболее распространены соревнования по видам спорта -69,9%, реже проводятся комплексные спартакиады - 29,5%, классификационные соревнования-24,6%, показательные выступления -10,9%, блицтурниры по видам спорта-7,7% и другие спортивные мероприятия-3,9%.

Интенсификация учебного процесса, повышение физических нагрузок на уроках физической культуры и тренировки по видам спорта тесно связаны с проведением медицинского осмотра в начале учебного года, где -37,6% указали на отсутствие медицинских кабинетов, что усложняет проведение данной процедуры.

Тем не менее, опрос показал, что 27,9% школьников занимающихся физической культурой и спортом регулярно проходят медицинское обследование, а у 46,8% девушек данный осмотр не проводится, что вызывает тревогу о состоянии их здоровья.

По мнению 76.2% опрошенных респондентов имеющийся медицинский персонал не имеет специальной квалификации по проведению диспансеризации учащихся, что отрицательно сказывается на результатах профессионального распределения девушек по подгруппам.

Учебно-воспитательному процессу большая роль отводится школьному коллективу физической культуры, где должны принимать активное участие и девушки с целью широкого привлечения их к регулярным занятиям отдельными видами спорта. В настоящее время необходимо шире привлекать спонсоров которые будут оказывать эффективную помощь с целью дальнейшего оздоровления подрастающего поколения.

Однако, как показали исследования, не проявляют должной активности шефские организации-8,2%, родительские комитеты 8,1%, и т. д.

Общеизвестно, что методически грамотное планирование учебного процесса основанного на материалах научно-апробированных исследований дает высокую эффективность в достижении поставленной цели. В этой связи, анализ планирования физической культуры и спорта в школах показал, что в 77,1% случаев данная работа не отвечает требованиям, что

существенно снижает возможности выполнения задач возложенных на педагогический коллектив направленных на развитие физической культуры и спорта.

Анализ социологических исследований свидетельствуют о необходимости внесения существенных корректив в учебный процесс физического воспитания общеобразовательных школ Республики Кыргызстан.

2.2. Оценка показателей физического развития девушек старших классов

Анализ реального состояния образовательного процесса по физическому воспитанию школьниц 10-11 классов г. Кызыл-Кия дает основание полагать, что его эффективность далека от желаемой. В этой связи деятельность учителей по физическому воспитанию в старших классах должна быть направлена на выполнение учебной программы соблюдая ее ценностные ориентации и потребности.

Это выдвигает необходимость поиска новых технологий для организации занятий по физическому воспитанию, что связано с необходимостью определения уровня физического развития и анализа исследуемых школьниц. Показатели физического развития девушек экспериментальной группы представлены в таблице 2.1.

При детальном изучении полученных результатов было выявлено, что в 10-11 классах обеих исследуемых группах 28% девушек имели длину тела находящаяся в пределах от 146 до 155 см., от 156 до 160 см она составила соответственно 32 и 28 %, от 161 до 165 см. – 36 и 40 % и лишь по 4% девушек имели длину тела свыше 170см.

Таблица 2.1.

Показатели физического развития девушек старших классов ($X \pm \sigma$)

| № | Показатели | Группы (n=25) | | разница |
|---|--------------------------------|-------------------|-------------|---------|
| | | Экспериментальная | Контрольная | |
| 1 | Длина тела, см | 161,4±4,8 | 158,2±7,5 | 3,2 |
| 2 | Масса тела, кг | 51,5±9,4 | 50,7±8 | 0,8 |
| 3 | Окружность грудной клетки, см | 82,2±6,4 | 84,7±6,8 | -2,5 |
| 4 | Динамометрия правой кисти, кг: | 16,6±5,1 | 16,8±4,1 | -0,2 |
| | левой кисти, кг | 15,6±7,3 | 15,5±8,1 | 0,1 |
| 5 | Становая сила, кг | 63,7±11,3 | 66,3±15,6 | 0,4 |
| 6 | Жизненная емкость легких, мл | 2536±283,5 | 2484±332,3 | 52 |

Показатели массы тела также идентичны и в экспериментальной группе они в среднем составляли 51,5 кг, что на 0,8 кг превышало показатели контрольной группы девушек.

Масса тела у девушек контрольной группы в 64% случаев находилась в пределах от 45 до 50 кг. у представительниц по экспериментальной группы данный показатель составил 56%. Следует заметить, что в контрольной группе масса тела девушек находящейся в пределах от 50 до 55кг составил 8% , а в экспериментальной группе он превышал в два раза. Аналогичная картина наблюдалась при анализе результатов в пределах от 55 до 60 кг, где результат в экспериментальной группе составлял 24 % , а в контрольной 12% , при этом в 4 % случаев масса тела девушек превышала 66 кг.

Окружность грудной клетки у девушек 10-11 классов в контрольной и экспериментальной группах составила до 75 см. соответственно 20 и 28 % , до 80 см.- 20 и 16 % , до 85 см. – 40 и 24 % и свыше 91 см. соответственно 20 и 32 %.

Показатели динамометрических характеристик находились у представителей обеих групп в пределах 15,5 – 16,8 кг, а по данным становой силы школьницы контрольной группы превосходили своих сверстниц на 2,6 кг.

Оценивая динамометрические характеристики у девушек следует заметить, что сила правой кисти в обеих исследуемых группах в среднем составила от 12 до 44 % и находилось в диапазоне от 9 до 15 кг, от 30 до 80 % данный показатель находился в пределах от 16 до 20 кг. и от 8 до 24 % соответственно силовые возможности девушек превышали 21 кг.

Аналогичная картина наблюдалась и при оценке силовых возможностей девушек по показателям силы левой кисти, где 56 % девушек контрольной группы и 40% экспериментальной показали результат не превышающий 15 кг. Результаты девушек при оценке силы левой кисти находились в пределах от 16 до 20 кг. в контрольной группе 24 % и в опытной 48 %. Свыше 20 кг. в обеих группах показали результат соответственно 20 и 12 %.

При оценке становой силы у девушек контрольной группе до 60 кг. показали результат 32 %, в экспериментальной – 8 %, до 65 кг соответственно 20 и 12 %, до 70 кг- 4 и 24 %, до 75 кг- 16 и 32 %, до 80 кг- 20 и 16 % и более 80 кг по 8 % в обеих исследуемых группах.

Относительно равнозначные показатели были выявлены по данным спирометрии, где до 2500 мл. в контрольной группе составляло 60 % , а в экспериментальной 48 %, при этом свыше 2500 мл. в контрольной 40% и 52% в экспериментальной группах. Следует отметить, что были выявлены единичные случаи низких показателей равных 1800 мл, а также высоких 3200 мл. (Таблица 3.1.)

Таким образом, изучение морфометрических параметров исследуемых школьниц старших классов юга Кыргызской Республики показало, что их физическое развитие находится на удовлетворительном уровне.

Приведены статистические данные коэффициентов вариаций, где отмечается наибольший разброс в показателях физического развития таких как сила правой, левой кистей, становой силе и массе тела, в обеих исследуемых группах.

2.3. Педагогическая оценка физической подготовленности школьников 10-11 классов

В процессе физического воспитания, занятий спортом и направленной физической подготовки совершенствуются физиологические функции и особенно двигательные качества обучающихся.

Для оценки физической подготовленности нами была отобрана батарея тестов характеризующих различные стороны двигательных возможностей исследуемых контингентов девушек старших классов Кыргызской Республики, согласно нормативных показателей государственной программы по физическому воспитанию для средних общеобразовательных школ представлены в таблице 2.2.

Сопоставляя исходные показатели физической подготовленности девушек 10-11 классов полученных в начале учебного года, с нормативами предусмотренных школьной программой по физическому воспитанию для средних общеобразовательных школ, следует отметить, что по совокупности анализируемых статистических показателей по данным педагогической оценки, выявлен удовлетворительный уровень их подготовленности.

Так, дистанцию 60 м. 64 % девушек 11 класса пробежали на оценку «3», 32% получили оценку «4» и лишь одна девушка преодолела дистанцию с результатом 8,7 с., что соответствовало оценке «5».

Таблица 2.2

Педагогическая оценка физической подготовленности девушек 10-11 классов юга Кыргызской Республики

| № | Контрольные упражнения | Классы | Оценки | | |
|---|-----------------------------|--------|--------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 м., сек. | 10 | 9,2 | 9,7 | 10,4 |
| | | 11 | 9,0 | 9,6 | 10,2 |
| 2 | Челночный бег, сек | 10 | 10,3 | 10,9 | 11,3 |
| | | 11 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 10 | 186 | 171 | 160 |
| | | 11 | 190 | 175 | 160 |

| | | | | | |
|---|---|----|------|------|-------|
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз) | 10 | 38 | 32 | 27 |
| | | 11 | 40 | 35 | 30 |
| 5 | Бег на 1500м. мин., сек. | 10 | 8,32 | 9,10 | 9,50 |
| | | 11 | 8,20 | 9,20 | 10,10 |

Оценивая результаты в челночном беге наблюдается аналогичная картина, где на оценку «3» сдали норматив 48 % девушек, 36 % на оценку «4», 12 % получили оценку «5» и 4 % не уложились в норматив школьной программы по физическому воспитанию.

При анализе скоростно-силовых возможностей девушек было выявлено, что 64 % из них сдали норматив прыжки в длину с места на оценку «4» и 36% на оценку «3», показатели представлены в таблице 2.3. Оценивая физические возможности девушек в характерном для них тесте, поднимание туловища из положения лежа на спине, хотелось бы указать на весьма низкие результаты. Так, 36% из них не смогли выполнить норматив 30 раз и получили оценку «2», 40% девушек получили оценку «3» и лишь 16% выполнили норматив на оценку «4»

Таблица 2.3

Показатели физической подготовленности школьников старших классов ($X \pm \sigma$)

| № | Показатели | Группы (n=25) | |
|---|---|-----------------|------------------------|
| | | контроль ная | Эксперименталь- ная |
| 1 | Бег на 60м, сек | 9,9±0,4 | 9,8±0,5 |
| 2 | Челночный бег, сек | 10,7±0,5 | 10,5±0,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 165,1±6,6 | 168,0±9,2 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, к- во | 30,9±5,3 | 30,8±6,5 |
| 5 | Бег на 1500м, мин, сек | 9,3±0,5 | 9,4±0,7 |
| 6 | Наклон вперед, (см) | 14,6±2,9 | 14,5±3,8 |

Бег на 1500 м. , где выявляются показатели выносливости девушек, 44% пробегали дистанцию быстрее 10 мин. , что соответствовало оценке «3» , 40% девушек получили оценку «4» и 4% не уложились в норматив.

Таким образом, анализ исходных показателей физической подготовленности девушек выпускных классов в начале учебного года, оцениваемых по нормативным показателям программы для средних общеобразовательных школ и сопоставляя их с педагогической оценкой, был выявлен удовлетворительный уровень их физической подготовленности, что указывает на необходимость внесения существенных корректив в учебный процесс общеобразовательных школ по физическому воспитанию с целью повышения уровня двигательной подготовленности девушек старших классов и как следствие улучшение состояния здоровья.

Для проведения экспериментальных исследований методом случайной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы школьниц 10-11 классов.

В батарею тестов входили бег на 60 м., челночный бег , прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 1500 м. и тест на гибкость.

Проведенные исследования показали, что девушки старших классов опытной группы дистанцию 60 м. в среднем пробегали за $9,9 \pm 0,4$ сек., при этом следует отметить, что девушки контрольной группы показали результат на 0,1 сек. хуже, что составляет 9,79 %.

При детальном анализе результатов в беге на 60 м. выявлено, что в контрольной группе 12% девушек дистанцию пробегали с результатом до 10сек., до 9,5 сек. – 64% , а быстрее 9сек. – 24% . В экспериментальной группе выявлены более высокие результаты и равнялись соответственно 8 , 52 и 40 %.

Определяя двигательное качество ловкость по результатам в челночном беге, было выявлено, что школьницы экспериментальной группы преодолевали дистанцию на 0,7 сек. хуже девушек из контрольной группы и в среднем их результаты равнялись $10,7 \pm 0,5$ сек., при этом разница составила 9,34 % . Следует заметить, что быстрее 11 сек. представители обеих

групп пробегали дистанцию соответственно - 40 и 44 % девушек, а 52 % быстрее 10 сек.

Анализ результатов в прыжках в длину с места, у девушек экспериментальной группы составил $165,1 \pm 6,6$ см., а в контрольной группе средний результат превышал на 2,9 см. и равнялся $168 \pm 9,2$ см. При этом 12% девушек контрольной группы и 4% экспериментальной группы показали результат в границах от 150 до 160 см., 44% девушек уложились в пределах от 160 до 170 см. и результат свыше 170 см. показали соответственно 44 и 52% школьниц.

В тесте поднимание туловища из положения лежа на спине, где выявлялась сила брюшного пресса девушек, был выявлен достоверно одинаковый результат находящийся в пределах 30 раз., хотя 48% девушек экспериментальной группы и 36 % исследуемых девушек контрольной группы смогли показать результат свыше 30 раз., в единичных случаях отмечены результаты и более 35 раз.

Физическое качество выносливость оцениваемое по показателю бега на 1500м., где основная масса исследуемых девушек – 44%, пробегали дистанцию быстрее 11мин. и соответственно 36% и 52 % школьниц экспериментальных групп имели результат лучше 9 мин.

При анализе средних статистических значений в показателях в беге на 1500 м., где результат девушек 11 класса составил $9,3 \pm 0,5$ мин, сек в экспериментальной группе и $9,4 \pm 0,7$ мин, сек в контрольной группе.

Физическое качество гибкость оценивалось тестом наклон вперед, где средний результат девушек в исследуемых группах составил $14,6 \pm 2,9$ см., при этом 56% школьниц контрольной группы и 20% девушек экспериментальной группы показали результат в пределах от 10 до 15 см., результаты школьниц в диапазоне от 15 до 20 см. составили в контрольной группе 32%, а в экспериментальной группе 64%, и наконец свыше 20см. результаты соответственно равнялись 12% и 16% девушек.

Сопоставляя полученные результаты наших исследований с нормативными показателями физической

подготовленности девушек определенных программой по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных школ Кыргызской Республики следует указать, что в таком тесте бег на 60 м, поднимание туловища из положения лежа на спине, средние результаты соответствовали удовлетворительным оценкам. Сопоставляя результаты по физической подготовленности учениц 10-11 классов г. Кызылкия со специальными тестами «Алпомиш» определяющих уровень двигательной подготовленности девушек 17 лет по нормативу поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой девушки сдают не зачет, а в таких нормативах как прыжки в длину с места, бег на 60м, челночный бег 4x10м показатели девушек значительные и сдают на оценку отлично при условии с данными приведенными в стандартных нормативах для учащихся колледжей Республики Узбекистан по легкой атлетике.

Анализ вышеизложенного статистического материала позволяет сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности девушек старших классов проживающих на территории юга Кыргызской Республики находятся на удовлетворительном уровне и требует поиска путей по развитию двигательной подготовленности оздоровительной направленности, для чего необходимо провести исследования взаимосвязей между данными физического развития и физической подготовленности обеспечивающие базу научно-обоснованных средств физического воспитания девушек старших классов.

2.4.Исследование корреляционной зависимости между показателями физическим развитием и двигательной подготовленностью девушек 10-11 классов

Знание величины связи между показателями в тестах двигательной подготовленности и физического развития представляет значительный интерес для практики физического воспитания.

Был проведен расчет ранговой корреляции между показателями физического развития и двигательной

подготовленности школьников 10-11 классов исследуемых групп, результаты которых представлены в таблицах 2.4. Наиболее высокая зависимость была выявлена в экспериментальной ($r = 0,77$) и контрольной ($r = 0,78$) группе между показателями силы правой кисти и окружности грудной клетки.

Из других коэффициентов корреляции, следует обратить внимание на зависимость между достижениями в беге на 60 м. и в прыжках в длину с места ($r = 0,52$). Наличие такой корреляционной связи легко объяснимо, т.к. известно, что достижение в прыжках в длину зависит от спринтерских возможностей.

Заметной является корреляция между результатами в беге на короткие и длинные дистанции, где коэффициент корреляции равен $r = 0,41$.

Следует отметить и на зависимость между показателями в спринтерской дистанции с достижениями в челночном беге, где соответственно коэффициенты корреляции равны $r = 0,46$.

В экспериментальной группе выявлена средняя связь ($r=0,32-0,66$) между показателями силы левой кисти и окружности грудной клетки.

В контрольной группе выявлена средняя зависимость ($r=0,46-0,54$) и достаточно выраженная связь ($r=0,78$) между данными силы правой кисти и окружности грудной клетки.

Установлена взаимосвязь ($r= 0,48$) между времени бега на 1500м и спирометрией у школьников экспериментальной группы, что подтверждает необходимость использования аэробных упражнений в процессе физического воспитания школьников.

Наиболее высокая зависимость была выявлена в экспериментальной ($r = 0,77$) и контрольной ($r = 0,78$) группе между показателями силы правой кисти и окружности грудной клетки.

Из других коэффициентов корреляции, следует обратить внимание на зависимость между достижениями в беге на 60 м. и в прыжках в длину с места ($r = 0,52$). Наличие такой корреляционной связи легко объяснимо, т.к. известно, что

достижение в прыжках в длину зависит от спринтерских возможностей.

Таблица 2.4.

Корреляционная матрица взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности девушек старших классов контрольной группы до эксперимента

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0,13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | -0,09 | 0,27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | -0,29 | 0,20 | 0,34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 0,33 | 0,09 | 0,14 | 0,78 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 0,18 | -0,19 | 0,28 | 0,22 | 0,14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 0,20 | -0,24 | -0,14 | -0,18 | 0,01 | 0,25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 0,21 | 0,28 | 0,36 | -0,04 | 0,03 | -0,24 | 0,13 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 0,01 | -0,16 | -0,08 | -0,13 | 0,01 | -0,24 | -0,09 | -0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | -0,14 | -0,13 | -0,12 | -0,39 | -0,54 | 0,21 | -0,18 | -0,38 | -0,34 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 0,06 | -0,30 | -0,17 | -0,32 | -0,30 | -0,16 | -0,13 | -0,26 | 0,19 | 0,52 | | | | | | | | | | | |
| 12 | -0,24 | 0,17 | 0,46 | 0,25 | 0,24 | 0,37 | 0,02 | 0,19 | -0,01 | -0,29 | -0,46 | | | | | | | | | | |
| 13 | 0,07 | -0,25 | -0,25 | -0,53 | -0,49 | -0,01 | 0,10 | -0,40 | 0,26 | 0,29 | 0,48 | -0,26 | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | |

1-4 r=0,78 сила правой кисти – окружность грудной клетки

1-4 r=0,53 бег на 1500м - окружность грудной клетки

1-10 r=0,54 сила правой кисти – челночный бег

1-13 r=0,49 сила правой кисти – бег на 1500м

1-13 r=0,40 сила левой кисти – бег на 1500м

1-11 r=0,52 челночный бег – прыжок в длину

1-11 r=0,46 поднимание туловища – прыжок в длину

1-11 r=0,48 бег на 1500м – прыжок в длину

Заметной является корреляция между результатами в беге на короткие и длинные дистанции, где коэффициент корреляции равен $r = 0,26$. Следует отметить и на зависимость между показателями в спринтерской дистанции с достижениями в челночном беге, где соответственно коэффициенты корреляции равны $r = 0,46$.

В экспериментальной группе выявлена средняя связь ($r=0,32-0,66$) между показателями силы левой кисти и окружности грудной клетки.

В контрольной группе выявлена средняя зависимость ($r=0,46-0,54$) и достаточно выраженная связь ($r=0,78$) между данными силы правой кисти и окружности грудной клетки.

Установлена взаимосвязь ($r= 0,48$) между времени бега на 1500м и спирометрией у школьниц экспериментальной группы, что подтверждает необходимость использования аэробных упражнений в процессе физического воспитания школьниц. При этом дыхание становится более редким и глубоким, увеличивается жизненная емкость легких, повышается уровень потребления кислорода, что способствует устойчивой работоспособности организма по отношению к длительным физическим нагрузкам.

Интерпретируя выявленные зависимости между показателями можно отметить, что существует прямая связь, между показателями физического развития и двигательной подготовленности.

2.5. Исследование двигательной активности девушек

В литературном обзоре отмечалось, что двигательная активность обучающихся остается постоянной в течение всего года.

Показано, что двигательная активность школьников находится под влиянием сезонных колебаний, обусловленных изменением погодных условий.

В наших исследованиях регистрация двигательной активности, фиксировалась с помощью шагомера.

Шагомером называется прибор, измеряющий количество шагов и расстояние в целом, которое человек проходит или пробегает в процессе повседневной деятельности или тренировки. Электронный шагомер вертикально крепится к поясному ремню по средней линии бедра. Шагомер Pacer Pro 598 лучше размещать с левой стороны тела.

Согласно литературных источников, двигательная активность детей может колебаться от 6000 шагов в сутки до 33000 -34000 тыс.

В настоящее время в литературе накоплено значительное количество данных по двигательной активности различных контингентов, отличающихся по возрасту, полу и социальной принадлежности. Это дает возможность сравнивать получаемые результаты с данными других исследователей, что естественно, расширяет возможности анализа.

Проблема гиподинамии учащихся молодежи тревожит медиков и педагогов, физиологов и психологов. Особое значение проблема «двигательного голода» приобретает в период обучения в школе. Учебная нагрузка существенно снижает двигательную активность, которая во время учебы составляет у учащихся 50% от объема суточных локомоций.

Изучение влияния систематических занятий физической культурой и спортом на организм учащихся позволило установить и положительное воздействие на состояние здоровья, работоспособность и двигательную подготовленность. Все это говорит о том, что в системе мероприятий, важное значение имеет обеспечение оптимальной двигательной активности в режиме дня, недели и учебного года.

Актуальным является определение эффективных форм и методов оптимизации двигательной активности для девушек старших классов.

Основное направление в организации двигательной активности мы видим в ориентации на самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия массовыми видами спорта. Наиболее рациональные формы самостоятельных занятий физической культурой в школе, являются выполнение утренней гигиенической гимнастики с элементами аэробики. Одним из

видов занятий физическими упражнениями являются домашние задания по физической культуре.

Рациональное использование свободного времени позволило девушкам увеличить время на оздоровительные мероприятия, что резко повысило их среднесуточный объем двигательной активности.

Комплексно решая проблему повышения двигательной активности старшеклассниц следует, в первую очередь, добиваться повышения эффективности уроков физической культуры. Необходимо стремиться к повышению объема и интенсивности физических упражнений в процессе урока которое не должно отрицательно сказываться на решение образовательных задач.

Для повышения двигательной подготовленности девушек необходима высокая моторная плотность и интенсивность занятий.

Проведенный эксперимент показывает, что для оптимального двигательного режима на уроке моторная плотность не должна превышать 80%. При более высокой моторной плотности длительность восстановительных процессов увеличивается.

По нашим данным для повышения эффективности уроков физической культуры следует остановиться на следующем распределении средств:

- упражнения скоростно-силового характера, выполняемые с ЧСС 150-170 и выше ударов в минуту;
- упражнения общей физической подготовки (ОФП), выполняемые с ЧСС 120-140 уд/мин;
- упражнения из основных разделов программы, выполняемые с ЧСС 130-150 уд/мин.

В структуре урока следует учитывать следующее: в первую группу должны входить и циклические упражнения, выполняемые определенное время с высокой ЧСС - 150-170 уд/мин, при длительности 8-15 минут с паузами заполненные упражнениями на гибкость.

Во вторую группу входят упражнения общей физической подготовки типа разминки, различные строевые упражнения и перестроения, элементы ритмической гимнастики и т.п., где

ЧСС колеблется от 120 до 140 уд/мин. и составляют 6-9 минут в уроке.

В третью группу входят упражнения рекомендуемые в основных разделах программы.

От соотношения затрат времени на ту или иную группу упражнений зависит нагрузка на уроке, его моторная плотность и воздействие самих упражнений на организм. Экспериментальные данные показывают, что на обучение двигательным действиям следует отводить 40-45% времени урока, развитие физических качеств занимает 55-60% времени.

По мнению авторов (17, 43, 107, 123) на уроках физической культуры с преимущественным использованием средств лёгкой атлетики двигательная активность может быть увеличена на 1,4-1,6 тыс. шагов, а объем интенсивных упражнений на уроках достигает 40-45%. В среднем на уроки легкой атлетики от 25 до 35% времени отводилось на беговые упражнения, выполняемые с ЧСС равной 150-170 и более ударов в минуту. В основном использовались уроки проводимые в естественных природных условиях. (разные виды бега трусцой, прыжками, бег темповой, бег вниз по склону $15-20^{\circ}$, бег вниз под углом, шагами со сменой направлений, многоскоками с ноги на ногу, «заячий», прыжки с ноги на ногу.

На уроках спортивных игр двигательная активность увеличилась на 1,7-1,9 тыс. шагов, а интенсивность составила 50-55% средняя ЧСС на уроках была 137-140 уд/мин, при моторной плотности 74-78%, где 25% времени отводилось на беговые и прыжковые упражнения.

Подводя итог можно отметить:

- среднесуточный объем двигательной активности зависит от комплексного использования всех форм физического воспитания в школе с ориентацией на самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- для обеспечения оптимального объема двигательной активности и ее интенсивности уроки физической культуры необходимо проводить с моторной плотностью не ниже 60%;

- интенсивность нагрузки должна составлять до 40% с ЧСС 160 уд/мин.

- в утренней гигиенической зарядке осуществлять бег со

скоростью 10 км/час и упражнения с высокой интенсивностью 55-60% выполняемых 9-12 минут;

- в самостоятельных занятиях, включая домашние задания, интенсивность упражнений должна быть не ниже 30% (ЧСС 150-170 уд/мин.)

Анализ двигательной подготовленности девушек старших классов свидетельствует о положительном влиянии оптимального объема двигательной активности.

2.6. Годовая динамика показателей двигательной активности

Самые высокие величины двигательной активности в учебные дни были зарегистрированы в апреле ($20,1 \pm 2,9$ тыс. шагов), октябре ($18,9 \pm 3,9$ тыс. шагов) и ноябре ($17,7 \pm 3,8$ тыс. шагов) (табл.3.6.). Самые низкие величины были зарегистрированы в конце мая и в начале июня ($14,1 \pm 2,1$ тыс. шагов), когда в школе начинаются выпускные экзамены и занятия организованные на государственных началах не проводятся. Июль и август приходятся на каникулярное время, в эти месяцы двигательная активность нами регистрировалась у девушек 10 класса.

Аналогичные данные и по выходным дням. Так, если не учитывать показатели двигательной активности, зарегистрированные в период зимних каникул (они самые высокие: в январе $16,2 \pm 3,9$ тыс. шагов: в марте- $18,2 \pm 4,5$

тыс. шагов), то самые высокие величины двигательной активности были зарегистрированы в апреле ($20,1 \pm 2,9$ тыс. шагов).

Можно сделать заключение, что наиболее активными в двигательном отношении являются осенние и ранние весенние месяцы, которые в данном регионе обычно характеризуются хорошей погодой, достаточно высокой, но умеренной температурой воздуха. Самые низкие показатели двигательной активности зарегистрированы в наиболее жаркие периоды года, а также по окончании каждой четверти в учебном году.

То, что в регионах с высокой температурой внешней среды двигательная активность в существенной степени определяется

погодными условиями, определены существенные отрицательные зависимости между температурой воздуха и показателями двигательной активности. Используются два коэффициента корреляции. Один из них был рассчитан по показателям двигательной активности и температуры воздуха, зарегистрированной в разные дни в мае и июне летних месяцев. Температура воздуха здесь варьировала (в тени по сухому термометру) от +33 до +39⁰ С. (таблица 3.4.) Коэффициент корреляции в этом случае оказался равным $r=0,67$. Он был рассчитан по данным 64 отдельных наблюдений, и является статистически значимым при $p < 0,001$ уровне значимости. Аналогичный коэффициент корреляции оказался равен $r=0,78$ при рассмотрении данных, зарегистрированных в весенние месяцы (апрель и май). В этом случае диапазон колебаний температуры составлял от + 20 до +47⁰ С. Коэффициент корреляции был рассчитан по данным 118 отдельных наблюдений и является статистически значимым при уровне значимости $p < 0,001$. Это указывает на то, что спонтанная двигательная активность девушек обучающихся в 10-11 классах в большой степени определяется внешней температурой воздуха.

Разумеется, помимо факторов внешней среды, на двигательную активность влияют и индивидуальные особенности занимающихся. На это, в частности, указывают рассчитанные нами коэффициенты корреляции между показателями двигательной активности, зарегистрированными у одних и тех же учениц в разное время года. На рис. 2.1 (таблице 2.6.) представлена годовая динамика двигательной активности учениц, где наглядно видно её изменения в течение года.

В указанной таблице 2.6. приведены коэффициенты корреляции, рассчитанные между показателями, зарегистрированными в выходные дни у тех испытуемых, которые смогли принять участие во всех наших экспериментах в течение всего года. Многократные наблюдения дали возможность рассчитать у них 66 коэффициентов корреляции между показателями, зарегистрированными в разные месяцы года.

Ознакомление с результатами табличного материала показывает, что в подавляющем большинстве случаев зарегистрированные коэффициенты корреляции превосходят указанные выше значения. Это говорит о том, что зависимости между зарегистрированными показателями двигательной

Таблица 2.5.

**ИЗМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ В ТЕЧЕНИИ
УЧЕБНОГО ГОДА**

| | | | | |
|----|----------|----------|----|----------|
| 1 | Сентябрь | <i>I</i> | 12 | 15,6±3,2 |
| 2 | Октябрь | | 14 | 18,9±3,9 |
| 3 | Ноябрь | II | 14 | 17,7±3,8 |
| 4 | Декабрь | | 15 | 16,2±3,9 |
| 5 | Январь | III | 12 | 16,4±2,7 |
| 6 | Февраль | | 14 | 18,8±2,9 |
| 7 | Март | | 14 | 18,2±4,5 |
| 8 | Апрель | IV | 17 | 20,1±2,9 |
| 9 | Май | | 16 | 17,2±3,4 |
| 10 | Июнь | | 15 | 14,1±2,1 |

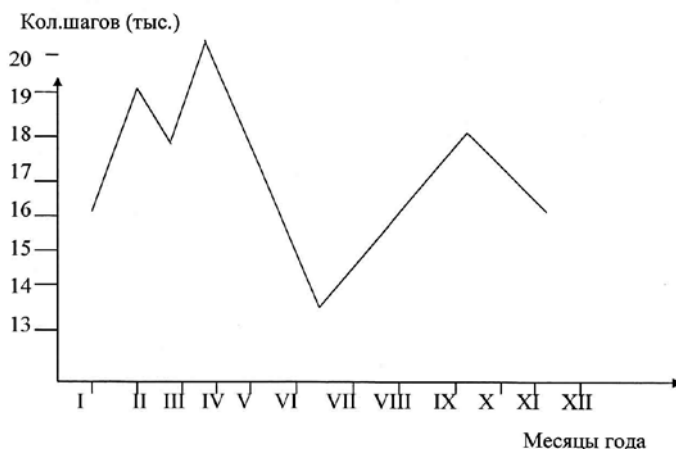


Рис. 2.1. Годовая динамика двигательной активности школьников
10-11 классов

активности в разные месяцы года являются статистически существенными. В некоторых случаях, обнаружен высокий уровень коэффициента корреляции между показателями двигательной активности, зарегистрированными у девушек в дни с наиболее высокой температурой внешней среды $r=0,811$.

Оценивая показатели можно сделать заключение, что те испытуемые которые вели активный в двигательном отношении образ жизни в какой –то один месяц, как правило, были более активны в двигательном отношении и в другие месяцы года. Это, очевидно, свидетельствует о наличии довольно стабильных индивидуальных отличий. На основании обсуждаемых данных можно говорить о том, что существует у школьников определенный стиль жизни, отличающийся достаточно стабильной, двигательной активностью.

Таблица 2.6.
Корреляционная зависимость между величинами двигательной активности в разные месяцы и выходные дни (n=12)

| Месяцы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | X | 618 | 577 | 628 | 711 | 581 | 638 | 725 | 797 | 587 | 512 | 611 |
| 2 | | X | 634 | 587 | 593 | 611 | 585 | 512 | 639 | 615 | 634 | 587 |
| 3 | | | X | 625 | 597 | 634 | 687 | 518 | 545 | 584 | 611 | 585 |
| 4 | | | | X | 627 | 534 | 587 | 624 | 578 | 639 | 687 | 515 |
| 5 | | | | | X | 599 | 518 | 517 | 492 | 531 | 425 | 517 |
| 6 | | | | | | X | 538 | 611 | 438 | 581 | 632 | 611 |
| 7 | | | | | | | X | 811 | 515 | 511 | 425 | 581 |
| 8 | | | | | | | | X | 617 | 527 | 611 | 538 |
| 9 | | | | | | | | | X | 712 | 187 | 627 |
| 10 | | | | | | | | | | X | 684 | 425 |
| 11 | | | | | | | | | | | X | 615 |
| 12 | | | | | | | | | | | | X |

Оценка вышеизложенного дает основание считать, что двигательная активность занимающихся определяется совокупностью нескольких факторов. Во –первых, индивидуальными особенностями (индивидуальным стилем жизни); во-вторых, социально-учебными факторами (двигательная активность девушек существенно снижается в периоды окончания четверти), и наконец, третье - климатом – географическими факторами. На изученном контингенте данная закономерность состоит в том, что двигательная активность в летние месяцы оказывается существенно более низкой, чем в осенние и весенние месяцы года.

X

X X

1. Опрос учителей физической культуры юга Кыргызской Республики выявил, что 48,7% имеют высшее физкультурное образование и 32,4% среднее специальное образование, хорошей материально-технической базой обладают 25,8% общеобразовательных школ. Опрос школьников 10-11 классов о популярных видах спорта выявил, что такими видами спорта являются спортивные игры такие как, волейбол-74,7%, баскетбол-55,5%,

2. Определено, что показатели физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, сила правой и левой кистей, станова сила, жизненная емкость легких у девушек Кыргызской Республики, ниже статистических данных стран СНГ (Российской Федерации, Республика Узбекистан).

3. Выявлено, что данные физической подготовленности девушек старших классов проживающих на юге республики соответствуют удовлетворительным оценкам определенной программой для учениц средних общеобразовательных школ. Установлено, что между показателями физического развития выявлены высокая степень связи $r=0,78$, между данными физической подготовленности только средняя связь $r=0,52$, средняя степень взаимосвязи определена между жизненной емкостью легких и временем бега на 1500м, что дает основание о использовании аэробных упражнений для развития функции внешних дыхания.

4. Установлено, что наиболее высокий объем двигательной активности зафиксирован в октябре ($18,9 \pm 3,9$ тысяч шагов и апреле $20,1 \pm 2,9$; а самые низкие величины в июне $14,1 \pm 2,1$ тысяч шагов). Отрицательная зависимость $r = -0,67$ выявлена между температурой воздуха в весенние и летние месяцы и двигательной активностью. Чем выше она тем меньше двигательная активность учениц. В то же время двигательная активность зависит от личностных характеристик девушек наиболее она высокая в феврале ($18,8 \pm 2,9$ тыс. шагов), а низкая в июне ($14,1 \pm 2,1$ тыс. шагов).

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 10-11 КЛАССОВ

В течение последнего десятилетия повышенный интерес у педагогов вызывает проблема совершенствования физического воспитания девушек старшего школьного возраста связанного с ухудшением состояния их здоровья. Это определяет актуальность проблемы физического воспитания и требует дальнейшего совершенствования системы школьного образования с оздоровительной направленностью. Предметом наших исследований явились поиск инновационных методик физического воспитания оздоровительной направленности.

3.1 Анализ показателей физического развития, физической подготовленности и их взаимосвязь в начале педагогического эксперимента

Для проведения педагогического эксперимента были определены контрольная и экспериментальная группы. При сравнении средних арифметических значений экспериментальной и контрольной групп важно было выявить разницу между ними.

В таблице 3.1 представлены показатели физического развития и физической подготовленности девушек 10-11 классов экспериментальной и контрольной групп в количестве по 25 в каждой. Сводный критерий Стьюдента и достоверность составляли $t=1,29$ ($p < 0,05$).

Достоверность различий была выявлена в показателях: физического развития сила правой и левой кистей, жизненной емкости легких, становой силе и двигательной подготовленности прыжках в длину, наклоне вперед.

Таблица 3.1

Показатели физического развития и физической подготовленности девушек 10-11 класса

| Показатели | Контрольная группа (n=25) | | Экспериментальная группа (n=25) | | Сравнительные данные | |
|--|------------------------------|----------|------------------------------------|----------|----------------------|-------|
| | x | σ | x | σ | t | P |
| Длина тела, см. | 158,2 | 7,5 | 161,4 | 4,8 | 0,9 | >0,05 |
| Масса тела, кг. | 50,7 | 8,1 | 51,5 | 9,4 | 1,1 | >0,05 |
| Окружность грудной клетки, см. | 84,7 | 6,8 | 82,2 | 6,4 | 0,9 | >0,05 |
| Динамометрия | правая | 4,1 | 16,6 | 5,1 | 1,3 | <0,05 |
| | левая | 8,1 | 15,6 | 7,3 | 1,4 | <0,05 |
| | становая | 66,3 | 15,6 | 63,7 | 11,3 | 1,2 |
| ЖЕЛ, мл. | 2484 | 323 | 2536 | 284 | 1,5 | <0,05 |
| Бег 60м., сек. | 9,7 | 0,5 | 9,9 | 0,4 | 1,1 | >0,05 |
| Челночный бег, сек. | 10,0 | 0,8 | 10,7 | 0,5 | 1,2 | >0,05 |
| Прыжки в длину, см. | 178 | 9,2 | 175 | 6,6 | 1,3 | <0,05 |
| Поднимание туловища, к-во | 29,8 | 6,5 | 30,9 | 5,3 | 1,2 | >0,05 |
| Бег 1500м, мин. сек. | 9,1 | 0,7 | 9,1 | 0,5 | 1,0 | >0,05 |
| Наклон вперед, см. | 14,5 | 3,8 | 14,6 | 2,9 | 1,4 | <0,05 |
| Сводный критерий Стьюдента и достоверность | | | | | 1,29 | <0,05 |

На основании анализа экспериментальных данных можно заключить, что экспериментальная и контрольная группа по исследуемым показателям однородны.

3.2. Анализ показателей экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента

В контрольной группе применялась традиционная Система проведения уроков физической культуры, рекомендованная программой по физическому воспитанию, где девушки выполняли обще-развивающие упражнения, гимнастику, спортивные игры, легкоатлетические упражнения и элементы художественной гимнастики.

В экспериментальной группе использовалась разработанная нами научно-обоснованная методика физического воспитания оздоровительной направленности с использованием средств физического воспитания в виде обще-развивающих упражнений с предметами, гимнастическими палками, гантелями, гимнастическими скамейками, на гимнастической стенке, спортивные и национальные подвижные игры, нетрадиционные средства физического воспитания и др.

Уровень показателей физического развития и двигательной подготовленности у школьниц экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента был достоверно выше в сравнении с данными девушек контрольной группы. (Таблица 3.2.)

Результаты проведенных экспериментов показали, что разработанное нами программно-методическое обеспечение занятий оздоровительной направленности с использованием средств физического воспитания способствовало коррекции показателей физического развития : длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, становой силы и функции внешнего дыхания ($p < 0,05$)

Таблица 3.2.

Показатели физического развития и двигательной подготовленности учении 10-11 классов до и по окончании педагогического эксперимента

| Показатели | Группы | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------|------|---------|------|------------------------|-------|-------------------|------|---------|------|------------------------|-------|
| | контрольная | | | | | | экспериментальная | | | | | |
| | в начале | | в конце | | достоверность различий | | в начале | | в конце | | достоверность различий | |
| x | σ | x | σ | t | P | x | σ | x | σ | t | P | |
| Длина тела | 158,2 | 7,5 | 159,1 | 6,5 | 1,2 | >0,05 | 161,4 | 4,8 | 162,2 | 4,3 | 3,7 | <0,05 |
| Масса тела | 50,7 | 8,1 | 52,9 | 8,6 | 1,4 | >0,05 | 51,5 | 9,4 | 54,0 | 9,1 | 3,0 | <0,05 |
| Окружность грудной клетки | 84,7 | 6,8 | 86,7 | 11,3 | 2,0 | <0,05 | 82,2 | 6,4 | 89,6 | 7,4 | 3,4 | <0,05 |
| Динамометрия кг | | | | | | | | | | | | |
| правая | 16,8 | 4,1 | 17,7 | 2,4 | 1,4 | >0,05 | 16,6 | 5,1 | 18,5 | 3,9 | 3,3 | <0,05 |
| левая | 15,5 | 8,1 | 16,6 | 3,9 | 1,3 | >0,05 | 15,6 | 7,3 | 19,2 | 3,4 | 2,4 | <0,05 |
| станова | 66,3 | 15,6 | 69,7 | 6,3 | 1,5 | >0,05 | 63,7 | 11,3 | 69,8 | 11,2 | 2,8 | <0,05 |
| спирометрия | 2484 | 323 | 2568 | 531 | 1,5 | >0,05 | 2536 | 284 | 2652 | 371 | 2,6 | <0,05 |
| Бег 60м. | | | | | | | | | | | | |
| Целочный бег | 9,7 | 0,5 | 9,6 | 0,3 | 1,4 | >0,05 | 9,9 | 0,4 | 9,7 | 0,4 | 2,8 | <0,05 |
| Прыжки в длину | 10,0 | 0,8 | 9,9 | 1,1 | 1,3 | >0,05 | 10,7 | 0,5 | 10,5 | 0,5 | 3,8 | <0,05 |
| Поднимание туловища | | | | | | | | | | | | |
| Бег 1500м. | 178 | 9,2 | 181 | 6,5 | 1,5 | >0,05 | 175 | 6,6 | 181 | 6,0 | 2,7 | <0,05 |
| Бег 1500м. | 29,8 | 6,5 | 32,1 | 10,9 | 1,8 | >0,05 | 30,9 | 5,3 | 33,7 | 5,1 | 3,1 | <0,05 |
| Наклон вперед, см. | 9,1 | 0,7 | 8,9 | 0,6 | 1,7 | >0,05 | 9,1 | 0,5 | 8,5 | 0,5 | 3,2 | <0,05 |
| Наклон вперед, см. | 14,5 | 3,8 | 16,7 | 3,3 | 1,9 | >0,05 | 14,6 | 2,9 | 17,5 | 3,3 | 2,8 | <0,05 |

Под влиянием внедренной в учебный процесс экспериментальной методики физического воспитания с оздоровительной направленностью, произошли существенные изменения в показателях физической подготовленности ($p < 0,05$). Средне - групповая величина прироста двигательных качеств к концу эксперимента у девушек старшего школьного возраста составила: у скоростных качествах – 98% , силовых – 91%, скоростно-силовых – 96 % , выносливости – 93% .

В контрольной группе достоверные изменения произошли лишь по следующим показателям: окружности грудной клетки ($p < 0,05$), поднимании туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$) и наклону вперед ($p < 0,05$).

3.3. Физиолого-гигиеническое и педагогическое обоснование двигательного режима учениц 10-11 классов

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы продленного дня, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций (Рис.3.1.).

Показатели, отражающие суточный ритм физиологических функций, в значительной мере зависят как от длительности учебных занятий, так и от их организации.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. При этом возрастает внутримышечное давление, нарушается нормальное кровообращение. Положение сидя и низкая интенсивность

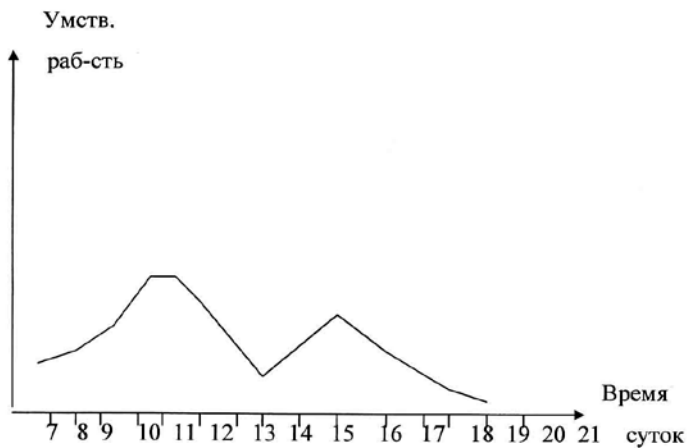
работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затруднения крово и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.

В процессе учебных занятий у школьниц происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьниц отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника.

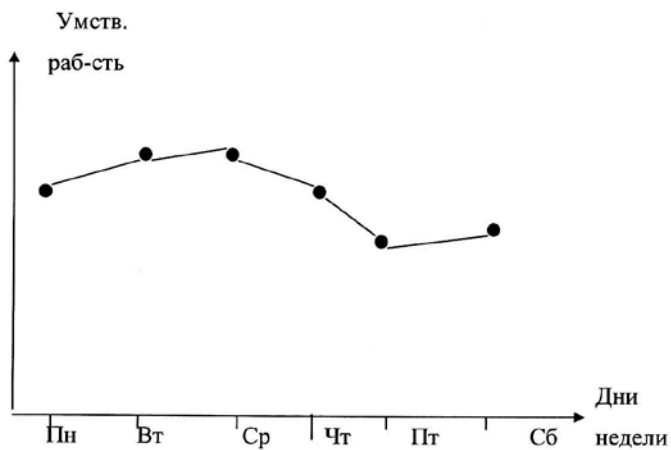
Принято различать две фазы утомления: первая фаза – возбуждение – выражается в возрастании утомления и вторая – возбуждение сменяется наступлением охранительного торможения (внешние признаки: чувство апатии, сонливости). Эти фазы утомления характерны для школьников всех возрастных групп.

Следовательно, работоспособность у школьниц на протяжении урока не бывает постоянной. В начале она невысока, затем поднимается и удерживается какое-то время на высоком уровне, после чего начинает снижаться, претерпевая таким образом три качественно различных периода: вработывание, устойчивое состояние умственной работоспособности и утомление. Фазовость изменения работоспособности учащихся повторяется на каждом учебном занятии.

С целью предупреждения снижения работоспособности целесообразно сократить периоды непрерывной работы. Это позволит более рационально организовать учебную деятельность и высвободить время для отдыха учащихся.



а



б

Рис.3.1.а - дневная динамика умственной работоспособности учащихся 10-11 классов; б – недельная динамика умственной работоспособности учащихся 10-11 классов (по М.В. Антроповой).

Рассматривая педагогические аспекты организации двигательного режима, следует в первую очередь иметь в виду содержание и методику проведения его элементов. Рациональный двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. В ряде исследований отмечается роль правильной организации двигательного режима и насыщения его различным формами физкультурных занятий для формирования у школьников потребности в занятиях физическими упражнениями.

Комплексное применение всех видов физкультурно-оздоровительной работы обеспечивает эффективность двигательного режима при условии использования рациональной методики проведения его компонентов. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная активность, улучшаются физическая работоспособность и двигательная подготовленность.

Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающего физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.

В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряет «вхождение» организма школьников в работу.

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.

Неблагоприятные функциональные сдвиги, происходящие в организме школьников под влиянием в первую очередь

статического компонента учебной деятельности, в значительной степени ликвидируются в результате активного отдыха на переменах. Исследования показывают, что проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках.

Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время ее существенного снижения следует организовать продолжительный активный отдых на открытом воздухе.

Специально организованный активный отдых в середине учебного дня способствует повышению умственной работоспособности школьников, позволяет более эффективно проводить учебные занятия во второй половине дня.

Важным аспектом организации двигательного режима является необходимость обеспечения достаточно высокого уровня двигательной активности школьников.

Установлено, что с началом учебного года при систематическом обучении в школе суточная двигательная активность резко снижается на 50%, но потребность в движениях еще удовлетворяется. Известно, что 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении. Произвольная двигательная активность у них составляет 16-19%, на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%.

Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений около 40% суточной потребности или 11% недельной. И если школьники дополнительно не будут заниматься физическими упражнениями и спортом, это может повлечь за собой задержку в развитии их моторики.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Принято считать, что объем двигательной активности школьников должен составлять 7-12 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам.

Важное значение имеет организация двигательной активности в режиме дня. В исследованиях показано, что у школьников наблюдается практически ежемесячная потребность в движениях. Признаки утомления во время уроков, выражающиеся в проявлении двигательного беспокойства, являются проявлением потребности в движениях. Проведение кратковременных физических упражнений в форме физкультурных минут и игр на перемене позволяет в определенной мере удовлетворить эту потребность. Значительное повышение двигательной активности в утренние часы, в середине дня и к вечеру совпадает со снижением умственной работоспособности и удовлетворяется гимнастикой до учебных занятий, а также более продолжительными занятиями физическими упражнениями: активным отдыхом в середине учебного дня, занятиями в кружках, секциях, активными прогулками на воздухе.

Сказанное выше объясняет необходимость регулярных занятий физическими упражнениями в режиме дня.

На рис 3.2. проводится примерная схема распределения двигательной активности учащихся в течение недели.

Из рисунка видно, что виды физкультурно-оздоровительной работы – гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты на общеобразовательных уроках, физические упражнения и игры на переменах, спортивный час – равномерно распределяются в течение учебной недели вместе с уроками физической культуры составляют ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников.

На приведенной схеме организованная двигательная активность составляет 14 часов в неделю, а в отдельные дни колеблется от 105 до 196 минут.

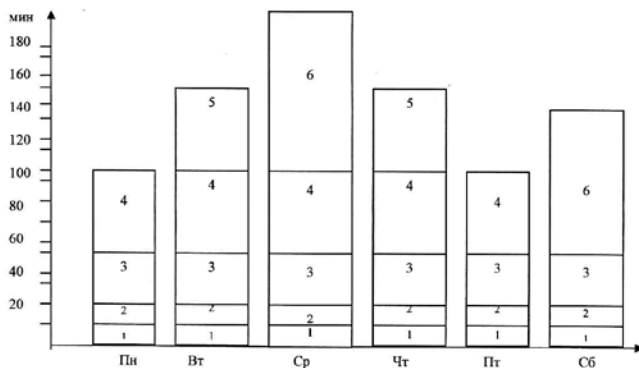


Рис. 3.2. Схема распределения двигательной активности учащихся 10-11 классов в течение учебной недели в условиях экспериментального режима: 1 – гимнастика до занятий; 2 – физкультурные минуты; 3 – игры на переменах; 4 – спортивный час; 5 – уроки физической культуры; 6 – спортивные секции.

При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы и соответствующих ступеней комплекса «Ден соолук».

3.4. Физкультурно-оздоровительная работа в 10-11 классах.

Проведение физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов не утрачивает своего значения. Организация учебного процесса в старших классах характеризуется увеличением учебной нагрузки: наряду с учебными широко применяются факультативные занятия, возрастает сложность учебного материала. Поэтому в этом возрасте не менее важно чередовать учебные занятия с активным отдыхом. Основными видами физкультурно-оздоровительной работы для учащихся 10-11 классов являются

гимнастика до занятий, физкультурные минуты, игры и физические упражнения на переменах. Их организация не отличается от таковой для учащихся 8-9 классов. Однако при выборе содержания следует учитывать, что старшеклассники имеют значительный двигательный опыт, объем умений и навыков, а по уровню физической подготовленности нередко не уступают взрослым.

При проведении гимнастики до учебных занятий и физкультурных минут целесообразно использовать музыкальное сопровождение. К подбору музыки можно привлекать школьников. Использование популярной среди школьников музыки способствует созданию благоприятного эмоционального фона, повышению интереса к выполняемым упражнениям, более качественному их выполнению, а значит, и более эффективному активному отдыху. проведение этих видов физкультурно-оздоровительной работы можно поручить наиболее подготовленным школьникам.

Схема подбора упражнений для комплексов гимнастики до занятий и физкультурных минут остается той же, что и для учащихся 10-11 классов. Составляя комплексы гимнастики до занятий и физкультурных минут, особое внимание следует уделить подбору содержания, соответствующего двигательным возможностям старшеклассников. Их усложнение должно производиться за счет включения более сложных упражнений, более интенсивного их выполнения, проводимых в основном поточным способом. При этом не следует увеличивать количество упражнений комплексов.

Учащиеся 10-11 классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. Поэтому в качестве основного содержания при проведении с ними физических упражнений и игр не перемене используются в основном упражнения их спортивных игр. Во время этих занятий учащиеся совершенствуют технические элементы, отрабатывают тактические приемы (броски, удары по воротам с различных дистанций, передача мяча в парах, в тройках, действия и взаимодействия в нападении, в обороне и др.).

Однако следует внимательно следить за интенсивностью упражнений и эмоциональностью учащихся во время

проведения игр на перемене. Не рекомендуется допускать больших физических нагрузок во время этих занятий, с тем чтобы школьники не были слишком возбуждены на последующем уроке. Поэтому же необходимо воздержаться от проведения соревнований, двусторонних игр, ограничивать время выполнения и количество игровых заданий высокой интенсивности, вовремя заканчивать игры на перемене.

Вместе с тем старшеклассники могут с успехом быть привлечены к проведению игр на переменах с младшими школьниками. Они могут оказывать существенную помощь учителям и воспитателям в объяснении и показе физических упражнений, игровых заданий, эстафет, подвижных игр и элементов спортивных игр.

Наряду с перечисленными видами физкультурных занятий, проводимых в режиме учебного дня, учащихся старших классов следует шире привлекать к занятиям и во внеучебное время. Участие в школьных и внешкольных, спортивных кружках и секциях, соревнованиях, туристских походах, самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному сообщению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьниц. Повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности, подготовка успешной сдачи норм комплексе «Ден соолук».

3.5 Научно обоснованная методика физического воспитания оздоровительной направленности школьниц 10-11 классов

В результате педагогического эксперимента определилась четкая концепция применения физических упражнений оздоровительной направленности, являющаяся основой улучшения здоровья и удовлетворения потребностей в физическом совершенствовании девушек 10-11 классов.

Учитывались анатомо-физиологические особенности школьниц при развитии у них двигательных качеств. В соответствии с этим конкретизируются задачи физического воспитания, уточняются средства и методы их решения,

определяется степень воздействия физических нагрузок на организм девушек.

В возрасте 16-17 лет длина тела и развитие организма еще продолжают, наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех физиологических процессов и отдельных функциональных систем.

С завершением полового созревания у девушек старшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в функциональных показателях систем организма.

С целью дальнейшего совершенствования педагогического процесса по физическому воспитанию с девушками старшего школьного возраста, применялись упражнения направленные на укрепление мышц таза и брюшного пресса основу, которых составляли упражнения из аэробики, последовательно нагружающие мышцы тела путем многократного повторения ациклических упражнений. На уроках физической культуры оздоровительной направленности, широко использовались общеразвивающие упражнения, при подборе которых руководствовались следующими положениями:

- 1.Общеразвивающие физические упражнения должны оказывать воздействие на все группы мышц.

- 2.Быть доступными каждой школьнице.

В процессе использования комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений соблюдалось следующее направление.

Смена разработанных комплексов проводилась один раз в две-три недели или последовательно заменялось по одному упражнению в неделю, что составляло на весь учебный год семь упражнений.

Использование данных комплексов осуществлялось следующим образом.

В течении первой недели школьницы выполняли первый комплекс.

В начале второй недели в нем заменялось второе упражнение взятого из первого комплекса, а в начале третьей недели третье упражнение из второго комплекса. Таким же образом последовательно использовались упражнения третьего,

четвертого и других комплексов, где без изменений остаются первое и последнее упражнения комплекса.

Такая методика позволяла с наименьшими затратами времени проводить предлагаемые комплексы гимнастических упражнений. С целью поддержания устойчивого интереса к выполнению комплекса обще-развивающих гимнастических упражнений, менялись условия их выполнения, изменялись исходные положения, вводились дополнительные задания, видоизменялись целевые установки.

В основном, упражнения выполнялись по методу круговой тренировки, при этом если в содержание урока физической культуры входили три вида упражнений (на силу, быстроту и гибкость), то основная группа девушек разделялась на подгруппы.

По команде каждая из подгрупп выполняла один из видов упражнений, после окончания, которого группы по сигналу преподавателя переходили к следующему месту занятий для выполнения второго упражнения, затем последовательно третьего с последующим повторением комплекса 3-4 раза, переходя от одного места занятий к другому. Если одна из групп заканчивает упражнения раньше остальных, то девушки повторяют их обратно.

К аэробным упражнениям использовался бег в среднем темпе со скоростью 2,5-3 м.сек. который использовался как основное средство для развития выносливости. С целью поддержания интереса к бегу в среднем темпе, применялись различные варианты нагрузок в виде ходьбы, упражнений на восстановление дыхания, бег с изменением направления и с преодолением препятствий.

Значительное время в учебном процессе отводилось внедрению на уроках физической культуры кыргызских национальных подвижных игр с направленностью на развитие физических качеств.

3.6. Классификация народных подвижных игр направленных на развитие двигательных качеств.

Народные подвижные игры классифицируются с точки зрения их прикладности в практической деятельности. Немалое число народных подвижных игр носит прикладной характер, чаще всего обуславливающий характерными национально-традиционными чертами образа жизни народа, а отдельные из них уже признаны в качестве национальных видов спорта. Кроме того некоторые игры на без основания могут быть осмыслены как подготовительные к собственно спортивным играм и могут служить ориентацией для отбора детей в различных спортивных играх. (М.А. Курбанова).

На основании педагогического опыта, изучения научно-исследовательской и методической литературы нами приведена классификация национальных и подвижных игр с учетом направленности на развитие двигательных качеств школьников 10-11 классов. (таблица 3.3.)

Наряду с национальными подвижными играми успешно применялись и спортивные игры, проводимые по упрощенным доступным правилам.

В процессе занятий физической культуры, при проведении спортивных и подвижных игр и эстафет соблюдалась определенная последовательность. Вначале проводятся игры направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, затем следуют игры направленные на воспитание физических качеств. Подбор подвижных игр осуществлялся с расчетом, чтобы в начале недели проводились игры и эстафеты преимущественно направленные на развитие быстроты и силы. В середине недели применялись игры направленные на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. К концу недели на фоне возникновения признаков утомления, применялись игры развивающие преимущественно выносливость.

Таблица 3.3.

Народные подвижные игры направленные на развитие двигательных качеств

| № | Наименование игр | Направленность |
|-----|------------------------------|----------------------|
| 1. | Арыктан секирип отуу | ловкость |
| 2. | Чепти алуу | ловкость |
| 3. | Этек кармапмай | ловкость |
| 4. | Каз-ордок | координация движения |
| 5. | Ашкабак талашмай | силовая выносливость |
| 6. | Бел кармашып тартышуу | силовая выносливость |
| 7. | Таяк менен узундукка секируу | силовая выносливость |
| 8. | Туртушуу | силовая выносливость |
| 9. | Донго жугуруп чыгуу | быстрота |
| 10. | Жоо чабыш | быстрота |
| 11. | Качмай топ | быстрота |
| 12. | Батберек | быстрота |
| 13. | Бет тиштемей | быстрота |
| 14. | Бут тепсемей | быстрота |
| 15. | Данек утмай | быстрота |
| 16. | Жерден бийик, иттен пас | быстрота |
| 17. | Койчу жана карышкыр | быстрота |
| 18. | Дубалдан ашып отмай | выносливость |
| 19. | Чана тепмей | выносливость |
| 20. | Жоо жарыш | выносливость |
| 21. | Калмак бий | выносливость |
| 22. | Кап менен урушу | выносливость |
| 23. | Коз танмай | выносливость |

В заключительной части урока физической культуры проводились упражнения на гибкость.

В учебном процессе широко использовался метод, когда старшие школьники выбирали самостоятельные игры и спортивные развлечения для удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей с целью формирования навыков к проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводились наиболее понравившиеся школьникам народные подвижные игры: «жан бермей же тирилтмей», «беш тумак», «арыктан секирип ыт\», «чепти алуу», «ашкабак талашмай», «бел кармашып тартышуу»,

«дъёгъ ж\г\r\п чыгуу», «качмай топ», «батберек», «жерден бийик иттен пас» и др.

Уроки по физическому воспитанию проводились с широким использованием средств физического воспитания и включали виды легкой атлетики, аэробики, гимнастики, упражнения входящих в комплекс «Ден соолук», а также общеразвивающие гимнастические упражнения, национальные подвижные и спортивные игры, нетрадиционные виды спорта. Наиболее эффективными типами проведения уроков физической культуры являются комплексные и вариативные, где специально подобранные для каждого урока физические упражнения проводились соревновательно - игровым методом где повышалась эмоциональность урока, а следовательно и ее плотность, при этом большое внимание уделялось оздоровительной аэробики.

Построение занятий физической культуры для девушек старших классов осуществлялось на основе нами разработанной научно-обоснованной программы по физическому воспитанию.

Учебный материал по физическому воспитанию предусматривает решение следующих задач:

1. Улучшение и сохранение здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.
2. Обеспечить овладения основными двигательными навыками с умениями применять их в различных жизненных условиях.
3. Формирование установки на здоровый образ жизни.
4. Приобретение теоретических знаний по оценке своих показателей физического развития и двигательных качеств.
5. Формирование у школьников осознанного отношения к урокам физической культуры, самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время, направленных на укрепление здоровья.

Разработанная и внедренная в учебный процесс авторская программа по физическому воспитанию состоит из теоретического и практического разделов и представлена в таблице 3.4.

Таблица 3.4

Годовой план-график распределения учебных часов в 10-11 классах

| Виды занятий | Классы | | Часы |
|----------------------|--------|----|------|
| | X | XI | |
| Лекции | 8 | 8 | 16 |
| Практические занятия | 60 | 60 | 120 |

Содержание теоретического раздела программы направлено на овладение школьниками знаний по теории и методике физического воспитания. Теоретические знания проводились в форме лекций, систематических бесед на уроках физической культуры, а также по рекомендации педагогов самостоятельное изучение специальной литературы.

Лекционный материал в объеме 16 часов рассчитан на два года обучения в 10-11 классах и состоит из восьми тем, где первые четыре темы в объеме 16 часов проводятся в 10 классе, а последующие четыре темы в 11 классе. (таблица 3,5,)

Практическая часть программы содержит учебный материал по физическому воспитанию и включает разделы: общеразвивающие

Таблица 3.5.

График прохождения программного материала по физическому воспитанию оздоровительной направленности

| № | Темы лекции | Классы | | Всего часов |
|---|---|--------|----|-------------|
| | | 10 | 11 | |
| 1 | Занятия физической культурой и спортом – важный аспект здорового образа жизни | 2 | | 2 |
| 2 | Свободное время и образ жизни старших школьников | 2 | | 2 |
| 3 | Валеология – учение о здоровом образе жизни | 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|----|----|-----|
| 4 | Формы и средства самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | 2 |
| 5 | Научно-технический прогресс и здоровый образ жизни | | 2 | 2 |
| 6 | Двигательная активность и здоровье | | 2 | 2 |
| 7 | Питание и здоровье | | 2 | 2 |
| 8 | Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) | | 2 | 2 |
| | Практические занятия | 60 | 60 | 120 |
| 1 | Упражнения общей физической подготовки | 8 | 8 | 16 |
| 2 | Аэробика | 8 | 8 | 16 |
| 3 | Легкая атлетика и тренажеры | 8 | 8 | 16 |
| 4 | Спортивные игры | 12 | 12 | 24 |
| 5 | Национальные и подвижные игры, эстафеты | 12 | 12 | 24 |
| 6 | Нетрадиционные средства физического воспитания | 8 | 8 | 16 |
| 7 | Сдачи нормативов | 4 | 4 | 8 |

упражнения, легкая атлетика, национальные подвижные и спортивные игры, аэробику и нетрадиционные виды спорта.

Важно отметить, что вводится бальная оценка показателей физического развития. В схеме приводятся структура научно-обоснованной методики оздоровительной направленности физического воспитания девушек 10-11 классов состоящая из:

- цели, задач, форм занятий, методов, средств и педагогического контроля.

Отличительной особенностью данной структуры является оздоровительная направленность, разнообразие форм занятий, методов и средств, а также содержание показателей контрольных тестов по четвертям в течении всего учебного год.

По показателям двигательной подготовленности экспериментальной группы, в конце педагогического эксперимента, в соответствии с рекомендациями В.М.Зациорского разработана градация оценок физического развития и двигательной подготовленности для девушек старших классов.

Следует отметить, что данная градация использовалась в течении учебного года и позволяла своевременно вносить коррективы в учебный процесс и объективно оценивать возможности занимающихся, что повышало мотивацию к практическим занятиям по физическому воспитанию у девушек. (таблица 3,6)

В первой четверти принимаются тесты- прыжки в длину с места и оценивается антропометрические показатели – длина тела, масса тела.

Во второй – оценивается окружность грудной клетки, кистевая динамометрия, и тесты бег на 60 м. и челночный бег.

В третьей – жизненная емкость легких и бег на 1500 м.

В четвертой – становая сила, поднимание туловища из положения лежа на спине и наклон вперед.

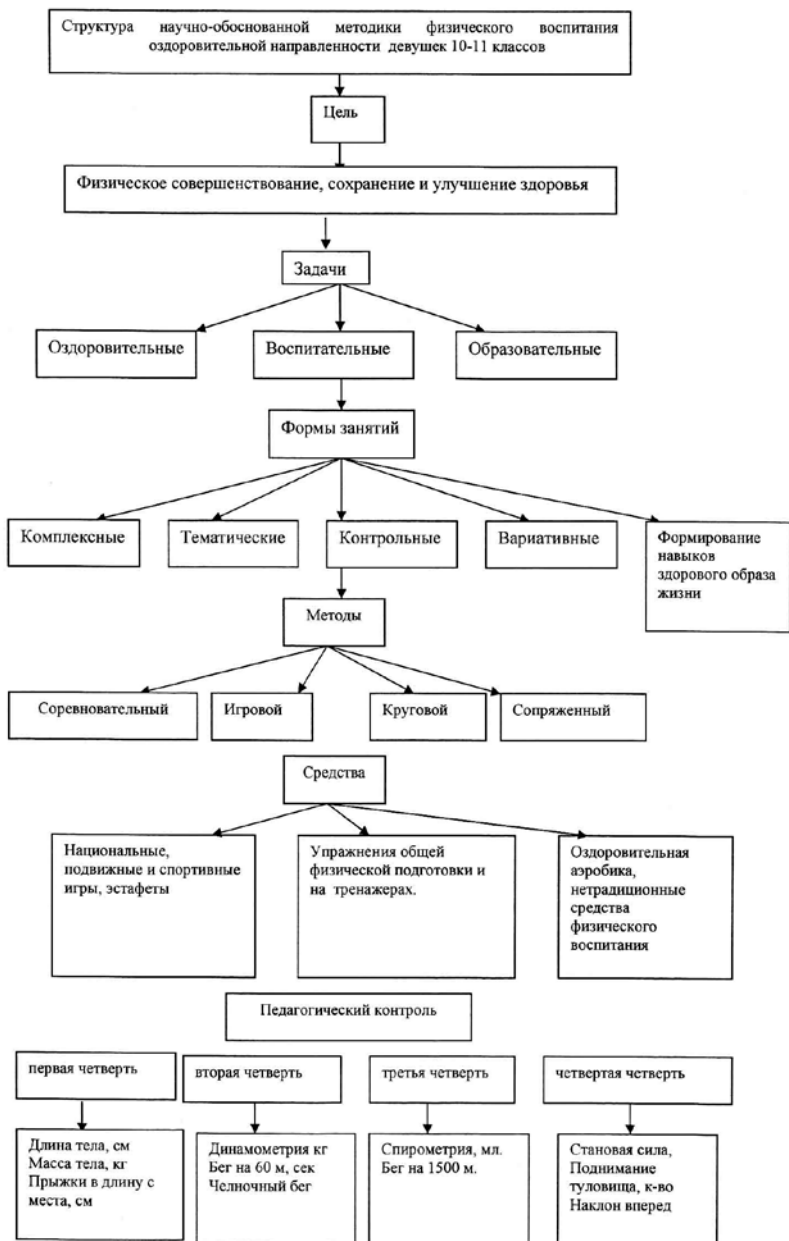
Таблица 3.6.

Оценочная градация физического развития и физической подготовленности девушек 10-11 классов

| № | Наименование показателей | Баллы | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | <i>Длина тела, см</i> | 166,4 | 164,3 | 162,2 | 160,1 | 158 |
| 2. | Масса тела, кг | 45 | 49,5 | 54 | 58,5 | 63 |
| 3. | Окружность грудной клетки, см | 97 | 93,3 | 89,6 | 85,9 | 82,2 |
| 4. | Кистевая динамометрия: правой (кг) левой (кг) | 22,3 | 20,4 | 18,5 | 16,6 | 14,8 |
| | | 22,4 | 20,7 | 19,2 | 17,5 | 15,8 |
| 5 | Становая сила (кг) | 71 | 65,4 | 69,8 | 64,2 | 58,6 |
| 6 | Спирометрия (мл) | 3222 | 2837 | 2652 | 2467 | 2282 |
| 7 | Бег на 60 м. (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,1 |
| 8 | Челночный бег | 10,1 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 10,9 |

| | | | | | | |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | сек) | | | | | |
| 9 | Прыжки в длину с места (см) | 187 | 184 | 181 | 178 | 175 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол) | 38,7 | 36,2 | 33,7 | 31,2 | 28,7 |
| 11 | Бег на 1500 м. (мин, сек) | 8' 1" | 8' 3" | 8' 5" | 8' 7" | 8' 9" |
| 12 | Наклон вперед (см) | 20,7 | 19,1 | 17,5 | 15,9 | 14,3 |

В таблице 4.7. проводится структура образовательного процесса по физическому воспитанию учениц 10-11 общеобразовательной школы. Отличительной особенностью является разнообразие задач; (оздоровительные, воспитательные, образовательные) формы занятий, (комплексные, тематические контрольные, вариативные); методы (соревновательный, круговой, игровой, сопряженный): средства (соревнования по различным видам спорта, подвижные и национальные, спортивные игры, эстафеты, упражнения общей физической подготовки и на тренажерах, аэробике и нетрадиционные средства физического воспитания).



X X X

1. Выявлено, что достоверность различий в показателях физического развития и двигательной подготовленности учениц 10-11 классов экспериментальной и контрольной групп по оценкам педагогического эксперимента имеет существенные отличия. В экспериментальной группе в данных физического развития: длина, масса тела, окружность грудной клетки, сила правой кисти и показателям двигательной подготовленности: челночный бег, бег на 1500м, поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой произошли существенные изменения при $t=3.0$, $p < 0,05$. В контрольной группе достоверные изменения произошли только в данных окружности грудной клетки, поднятии туловища из положения лежа на спине и наклону вперед ($p < 0,05$).

2. Установлено, что повышение эффективности процесса по физическому воспитанию школьниц старших классов способствуют различные формы занятий (комплексные, тематические, контрольные, вариативные) и разнообразные методы (соревновательный, круговой, сокращенный) с использованием разных средств: упражнения общей физической подготовки, национальные, подвижные, спортивные игры, оздоровительная аэробика, нетрадиционные средства физического воспитания.

3. Определено, что педагогическая оценка физического состояния школьниц в месте с данными двигательной подготовленности и показателями физического развития, способствуют в большой степени мотивации к урокам физического воспитания оздоровительной направленности. В первой четверти оцениваются данные длины и массы тела, и прыжки в длину с места, во второй сила правой и левой кистей, челночный бег, в третьей жизненная емкость легких и бег на 1500м, в четвертой становая сила поднятие туловища из положения лежа руки за головой и наклоны вперед.

Выводы

На протяжении последних десятилетий отмечается снижение, уровня физической подготовленности девушек старших классов. Недостаток двигательной активности влечет за собой снижение работоспособности, быструю утомляемость и ухудшение самочувствия.

Взаимосвязь здоровья и двигательной активности девушек 10-11 классов, определяют поиск оптимальных вариантов физического воспитания оздоровительной направленности. Исследования физического развития и двигательной подготовленности позволяет эффективно использовать средства физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Теоретический анализ проблемы исследования и экспериментальная работа позволило сформулировать следующие выводы:

1. Показано, что возрастающий поток информация, которую необходимо усвоить школьникам 10-11 классов, увеличивает направленность учебного процесса и требует длительного пребывания в условиях малой подвижности как в процессе уроков так и в период подготовки к ним. Между тем известно, что сокращение мышечной активности отрицательно сказывается на деятельность важнейших органов и систем.

2. Оценка качественного состава учителей физического воспитания общеобразовательных школ Кыргызской Республики показала, что только 48,7% имеют высшее физкультурное образование и 32,4% средне специальное образование. Опрос учениц старших классов относительно популярности видов спорта на уроках физического воспитания показал, что спортивные игры особым интересам пользуются, волейбол – 74,7%, баскетбол-55,5%, и художественная гимнастика 17,8%, а в 73,7% случаев отсутствует спортивная база и инвентарь.

3. Выявлено, что показатели физического развития и двигательной подготовленности школьниц старших классов Кыргызской Республики несколько ниже учениц Российской Федерации, Республики Узбекистан.

Между данными физического развития выявлена высокая степень зависимости $r=0,78$. Что говорит о необходимости их определения как средства мониторинга.

4. Установлено, что наиболее высокий объем двигательной активности зарегистрирован в октябре $18,9 \pm 3,9$ тысяч шагов, а наиболее низкие показатели в июне $14,1 \pm 2,1$ тысяч шагов. Важно отметить, что выявлена обратная зависимость двигательной активности от времени года. Чем выше температура воздуха $+36 - 40^\circ$, тем ниже двигательная активность. Отсюда объем высокой двигательной активности в октябре и феврале месяцев.

Под воздействием научно-обоснованной и внедренной в практику методики физического воспитания оздоровительной направленности произошли значительные изменения у девушек экспериментальной группы по показателям физического развития и двигательной подготовленности ($p < 0,01 - 0,05$). Средне - групповые показатели улучшения двигательных качеств у девушек старших классов составили: скоростных – 98%, скоростно-силовых -96%, выносливости -93%.

Экспериментально научно-обоснована методика физического воспитания оздоровительной направленности девушек старших классов общеобразовательных школ, целью которой является физическое совершенствование, сохранение и улучшение состояния здоровья. Необходимо использовать различные формы занятий с учетом мотивации их к регулярным занятиям физическими упражнениями носящих комплексный, тематический, контрольный, вариативный характер. Педагогический контроль целесообразно осуществлять по показателям физического развития и двигательной подготовленности в процессе учебного года, проводя сопоставительный анализ по четвертям.

5. Разработана методика повышения двигательной активности девушек в процессе образовательного процесса по физическому воспитанию, на основе использования кыргызских народных подвижных игр и соревновательно - игровых заданий с элементами спортивных игр, классифицированных по направленности на развитие физических качеств.

6. Установлено, что повышение эффективности процесса по физическому воспитанию школьников старших классов способствуют различные формы занятий (комплексные, тематические, контрольные, вариативные) и разнообразные методы (соревновательный, круговой, сокращенный) с использованием разных средств: упражнения общей физической подготовки, национальные, подвижные, спортивные игры, оздоровительная аэробика, нетрадиционные средства физического воспитания.

7. Определено, что педагогическая оценка физического состояния школьников в месте с данными двигательной подготовленности и показателями физического развития, способствуют в большой степени мотивации к урокам физического воспитания оздоровительной направленности. В первой четверти оцениваются данные длины и массы тела, и прыжки в длину с места, во второй сила правой и левой кистей, челночный бег, в третьей жизненная емкость легких и бег на 1500м, в четвертой становая сила поднимание туловища из положения лежа руки за головой и наклоны вперед.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию школьников 10-11 классов общеобразовательных школ Кыргызской Республики необходимо:

- в весенне-зимний период в учебном процессе использовать средства направленные на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в связи с тем, что в это время года наблюдается наиболее высокая двигательная активность, а в весенне-летний период применялось упражнения аэробной направленности;

- в процессе проведения уроков применять различные формы способствующие повышению мотивации, комплексные, тематические, контрольные, вариативные и методы соревновательный, игровой, круговой, сопряженный вызывающие значительный интерес у школьников;

- как средства мониторинга по четвертям проводить практически показом с применением тестов учитывающие данные физического развития и двигательной подготовленности: в первой четверти длину и массу тела, прыжки в длину с места, во второй силу правой и левой кистей и челночный бег и бег на 60м, в третьей жизненную емкость легких и бег на 1500м а в четвертой становую силу, поднимание туловища из положения лежа руки за головой, наклон вперед.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение школьниками знаний по теории и методике физического воспитания и здоровому образу жизни.

Практический раздел научно-обоснованной программы включает физические упражнения и виды спорта оздоровительной направленности: общеразвивающие упражнения, легкую атлетику, национальные, подвижные и спортивные игры, аэробику и нетрадиционные виды спорта.

Уроки физического воспитания с девушками проводятся с широким использованием оздоровительных средств физического воспитания комплексного характера. Реализация уроков носит оздоровительную направленность, когда одни виды занятий сменяются другими.

Предлагаемое построение уроков физического воспитания повышает эмоциональность, заинтересованность и как следствие повышается плотность занятий.

Отличительной особенностью предложенной программы является использование элементов аэробики и нетрадиционных средств физического воспитания, проводимые в аэробном режиме.

Упражнения общей физической подготовки для девушек подбираются с направленностью на укрепление мышц живота и таза. К упражнениям связанных с проявлением силы и выносливости, необходимо относиться с осторожностью в связи с тем, что к 16-17 годам у девушек наблюдается увеличение веса тела и как следствие снижаются скоростные качества. Выше изложенное, является вариативной формой организации уроков по физическому воспитанию с девушками старших классов.

С целью эффективного управления учебным процессом в общеобразовательной школе по физическому воспитанию девушек старших классов, необходимо по окончании каждой четверти проводить контрольное тестирование.

Девушкам старших классов для самостоятельных занятий рекомендуются комплексы физических упражнений направленных на снижение веса тела, улучшению телосложения и функции дыхания.

Таким образом, комплексные и вариативные формы организации уроков физического воспитания позволяют решать педагогические задачи по управлению физическим совершенствованием и формированием у девушек старших классов здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики. Бишкек 2000.
2. Ахтемаянова Н.М., Синигрев А.С., Лочинов С.И., Пешков А.Л. //Теория и практика физической культуры 2008. - №1 1. - С. 22 – 24.
3. Аронов Д.М. Функциональные пробы в кардиологии. М.: МЕД пресс-инфом-2003. - №2. – С. 296.
4. Абдуллаев А.- Педагогические аспекты совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах. Автореф.дис...канд.пед.наук. – Ташкент, 1984 - 20 с.
5. Авраменко В.А., Кучнин С.Н. , Черников Ю.М. Урок физической культуры мы строим так. //Теория и практика физической культуры. 1990- №1 – С. 46-47
6. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и полномасштабное использование научного и технологического потенциала. //Фан-спортга». Тошкент, 2004. - №1- С. 17-20.
7. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные игры, физические упражнения и современность. Автореф. дис... докт. пед. наук – М. 1994. – 45с.
8. Анаркулов Х.Ф.Кыргыз эл оюндары.-Бишкек:1994- С.145-148.
9. Андрееенко Л.И. Проявление и совершенствование двигательных качеств у девочек- подростков разных типов телосложения. Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: , 1988 - 21 с.
10. Арыкова Ч.Н. Опыт использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений в практике физкультурной работы. //Тезисы метод. науч. конф. Бишкек, 2003. С. 10-20.
11. Аслаханов С.А Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры. //Теория и практика физической культуры 1991- №12 - С. 43-44

12. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.ФиС.1980-215с.
13. Баранков О.Н. Пути и методы резкого повышения уровня общефизической подготовки детей в школе, располагающей обычной спортивной базой. //Теория и практика физической культуры. 1999.- №2– С. 50-51.
14. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. До вузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли. //Физическая культура и спорт сб.науч. тр. М.: спорт Академ Пресс 2001.
15. Ботагариев Т.А. Основы реформирования региональной системы физического воспитания школьников. //Тезисы межд. науч. конф. Алматы, 2001.- С.204-206.
16. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол и физкультура, образование и наука 2000. С. 368.
17. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Методологические и метрологические аспекты изучения региональных и популяционных особенностей физической подготовленности молодежи. //Теория и практика физической культуры. 1984. - № 7. - С.32-34.
18. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х., Турсунов У.Т. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения.//Теория и практика физической культуры. 1985. - № 8. - С. 32-35
19. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи.-Ташкент, 1986,-206 с.
20. Бондаревский Е.Я., Мамаджанов Н.М. Исследование зависимости результатов физических упражнений от морфо-функциональных особенностей детей школьного возраста. //Теория и практика физической культуры 1989.- №10.- С. 36-38
21. Васильев С.М. Материалы к вопросу о физическом воспитании девочек- //Здоровье, 1999.- №1.- С.7-9.

22. Винник В. А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентации личности. Автореф. дис.. канд. пед. наук. - М. 1991 - 24 с.
23. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. (Проблемы и перспективы использования средств массовой информации их пропаганда). - М. 1990. - 288 с.
24. Виленский М.Я. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физической культуре в вузе. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2004. - №3. – С. 2-6
25. Годик М.А., Фаиз Саид Одталла Абу Арида. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах. //Теория и практика физической культуры. 1990. -№ 9.- С.15-16.
26. Дубровский В.И. Спортивная медицина изд. Центр ВЛАДОС. 2002- 512с.
49. Дубровский В.Н. Валеология . Здоровый образ жизни. М.: Флинта- 1999. -116с.
27. Завязгинский В.И. Физическая культура в системе отечественного образования. //Теория и практика физической культуры.. 2005.- С. 59-61.
28. Заглевская А.И. Методология построения содержания физического образования студентов специальной медицинской группы педагогического ВУЗа. Теор. и прак. ФК. 2008. - №10. – С. 22-23.
29. Кадетова А.В. Методика освоения программного материала на уроках физкультуры 7-8 классов: Автореф. дис... канд. пед. наук. М. 1990 - 21 с.
30. Калинина О.И., Сентягова О.Ю. Некоторые проблемы физического воспитания у школьников. // Тезисы междунауч. конф. Бишкек.- 2003.-С.53-55.
31. Кречетников К.Г. Методология проектирования, оценки качества и применения средств информационных технологии обучения. М.: Госкоорцентр 2002. – 244с.
32. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе юных волейболистов на этапе начальной

- подготовки: Автореф. дис...канд.наук. Т.2006.-23с.
33. Кочарян Ю.Е. Разработка и применение должных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет: Автореф.дис...канд.пед.наук. М. -1985. -24 с.
 34. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Основы валеологии Т.: 2005. – 250 с.
 35. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания Киев, - Олимпийская литература.- 1999.- 232с.
 36. Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ проживающих в регионах с жарким климатом: Автореф.дис...канд. пед.наук. М. 1989. - 21 с.
 37. Коваленко А.В., Уляева А.Г. Специфика мотивационной сферы личности в экспериментальном спорте. Теор. и прак. ФК. 2008. - №9. – С. 34-36.
 38. Логинов С.И. Росход энергии и двигательная активность детей раннего детства в условиях среднего приобья. Сб.науч.тр. Сургут 2001. – С. 101-105.
 39. Лях В.И. Ориентации перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. //Теория и практика физической культуры 1990. - №9.- С. 10-14.
 40. Мадраимов Б.К. Организация и содержание урочных форм занятий физической культуры в 5-9 классах школы на основе индивидуального подхода. Илмий – амалий конф. Андижан, 2006.-С.45-46
 41. Мамаджанов Н.М. Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников: Автореф.дис...канд.пед.наук.-М.1982.-24 с.
 42. Мамытов А. Перспективы интеграции системы образования Кыргызстана в европейское образовательное пространство. Межд. науч. конф. Бишкек 2003. С. 3-6
 43. Магомедов Г.И. Физическое воспитание сельских и поселковых школ Нечерноземья в процессе внеклассных занятий: Автореф.дис... канд.пед.наук. - М. 1983 - 17 с.

44. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Лань 2005. – 377с.
45. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.- ФиС, 1991. -543 с.
46. Матвеев Л.П. Что же это такое -«оздоровительная физическая культура» //Теория и практика физической культуры М., 2005.- №11.-С.21-24.
47. Медведев И.А., Мясников Н.И. Профильное обучение по физической культуре на старшей ступени общеобразовательной школы. Теор. и прак. ФК. 2007. - №7. – С. 59-60.
48. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания школьников. М. Просвещение. - 1989. -142 с.
49. Мурахов И.В. Оздоровительные возможности физической культуры. (Актуальные проблемы пропаганды физической культуры и спорта) -Вып. 1 - М., 1991. -С. 4-12.
50. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография сов. спорт. 2005.
51. Понамарчук В.А.- Физическая культура, спорт, личность. М.1988г .39 с.
52. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Бишкек, 2004 .64с.
53. Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе. //Теория и практика физической культуры.-1990. - № 5 - С. 47-49.
54. Раджабов Х.Н. Результаты трехкратных комплексных медико-биологических исследований школьников Бухарской области. Тезисы IV Всесоюзной конф. М. 1983-С. 12-14
55. Решетников Н.В. Как же оценивать физическую подготовленность. //Теория и практика физической культуры 1990.-№5.-С. 41-42.
56. Саламов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению

- «физическая культура и спорт»: Автореф.дис...
докт.пед.наук. – Ташкент. 2003. - 38 с.
57. Сагиян Б.З. Физическая культура в системе
здорового образа жизни. Ереван. «Айастан». 1989 -168
с.
58. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической
культуры. Спорт Академ пресс 2001. – 172с.
59. Сейтхалилов Э. А. Педагогические основы
оздоровительной направленности
61. Собянин Ф.И. Техническая подготовленность
школьников по физической культуре. Культура
физическая и здоровье. 2004 -№2. –С.46-47.
61. Стакионене В.П. педагогические основы физического
совершенствования школьников -: Автореф. дис...
докт.пед.наук. – Вильнюсь, 1989 – 46с.
62. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М.
Планирование учебного материала программы
физического воспитания в бесснежных районах страны.
Метод.реком. Ташкент Матбуот, 1986 - 16 с.
63. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы
физического совершенствования детей в связи с их
двигательной активностью: Автореф.дис...
докт.пед.наук. Ташкент, 1995 -50 с.
64. Ханкельдиев Ш.Х. и др. Возможность повышения
физической подготовленности молодежи, проживающих
в условиях жаркого климата. Научно-метод.пособие
Андижан, 1989 - 70 с.
65. Ханкельдиев Ш.Х. Мышечная работа при высокой
температуре окружающей среды. Учебно-
метод.пособие. Фергана. 1992-68 с. 66. Ханкельдиев
Ш.Х. Педагогические особенности физического
воспитания учащейся молодёжи в регионах с
жарким климатом: Автореф. дис... докт.пед.наук. - М.
1991 - 46 с.
67. Хромин.Е.В.Повышение эффективности
физкультурного образования школьников на
основе учебно-тренировочной специализации.

- //Теория и практика физической культуры М. 2005.- № 8.- С.56.
- 68.Черешнева Л.Я. Специфика развития скоростно- силовых качеств у девушек систематически занимающихся спортом. //Теория и практика физической культуры – 1998.- №12- С. 32-35.
- 69.Шадрин А. А. Степень гипокнезии основных локомоций у школьников средних классов и компенсация ее дозирования бегом: Автореф.дис... канд.пед.наук. - М. 1996 - 24 с.
- 70.Шарипова Д.Д. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. Т.: Укитувчи, 1991. - 196 с.
- 71.Шарипова Д.Д., Таирова М., Сейтхалилов Э.А. Энергетический обмен и внешнее дыхание детей и подростков при мышечной деятельности в условиях жаркого климата. Ташкент., 1985 - 166 с.
- 72.Шакиржанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта. Ташкент - 2005.-№1.- С. 44-47.
- 73.ШеретаВ.В.Самостоятельные занятия физическими упражнениями сельских школьников11-12лет:Автореф.дис...канд.пед.наук М. 1991.-22 с.
- 74.Юдина Н.Н. Объем двигательной активности сельских школьниц 16-17 лет на основе реализации школьной программы по физической культуре: Автореф.дис... канд. пед. наук. М. 1999 - 23 с.
- 75.Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта.Ташкент УзГосИФК - 2005. - 325 с.
- 76.Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М. Твое здоровье в твоих руках Методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. Ташкент 1999, 45с.
78. Eston R.G., Lamb K.L., Parfitt G., King N. //The validity of predicting to control exercise intensity in young healthy adults // Eur J Appl Physiol. 1987.56.p.222-224.
79. Espenschade A. Motor Development //Science and Medicine of Exercise and Sport.- N.Y.,1980.-P.27-29.

80. Ismail. A.H., Christian J.E., Kesser W.V, Body Composition relative to motor Aptitude for Pre-adolescent Boys // Research Quarterly.-1983.-N4.-P.462-470.
81. Kostzewsky J. Rozwoy umyslowy, spoleczny i motory-czny dziece ze zlobkow dsinnych i domow rodzinnyon //Prz, Psychol,-1983.- Vol. 16. N I.-P.3-18/
82. Kruber D. Einfurung in das Stabhichspringen mit Sjahrigen Kinder //Leichtfthletik.-1982.-N 4.-3.125-128/
83. McCloy C.H. Tests and measurement in health and physical education.-N.Y.: Appleton-Centry-Crofts. 1992-182.
84. Noble B.J., Robertson R.J. Perceived exertion //Human Kinetics. Champaign, IL. 1996.
85. Neisy O. Physical development // I-st International Conference of European Countries "The Healthy Child.- Moscow, 1989.-P.19.
86. Pope L., Pope M. Meaurement of Motor Activiti in Human Subjects // Ptr. And motor Skills.-1989.-o-Vol.29-P.315-319.
87. Rosentswieg S., Heradon D. Ptrcptual – motor abilit; and intellectual obility of kindergarten age children // Per. And Motor SkillSi-1988.-Vol.37, N2.-P. 583-586.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Классификация кыргызских народных подвижных игр для девушек 10-11 классов.

1. Подвижные игры направленные на развитие двигательного качества - ловкость

«Жан бермей же тирилтмей» (оживление). Количество играющих 15-25, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды располагаются по всей площадке, а другая становится у ее края около водящего.

Описание. По команде водящего игроки одной команды начинают ловить игроков другой команды в обусловленное время, затем меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая поймать наибольшее количество игроков.

Правила. Убегающим игрокам нельзя выходить за черту площадки, пойманым игрокам – двигаться с места, пока кто-нибудь из игроков своей команды снова не «осалит», то есть «оживит».

Методическое указание. Для игры выбирается ровная площадка. В игре могут принимать участие учащиеся обоего пола.

«Беш тумак» (пять шапок). Количество играющих 8-20, место – зал, площадка, поле, инвентарь, 5 «шапок» других предметов.

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп и располагаются в шеренге параллельно друг другу на расстоянии 3-4 метров. Число игроков в каждой группе, 4-6. Перед группами проводятся стартовые линии. Игроки, стоящие

первыми, по команде отходят от своей группы на расстоянии 15 метров и принимают исходное положение упор присев.

Описание. По команде направляющие игроки с разбега проделывают прыжки «согнув ноги» через игроков, сидящих в позе «упор присев». После выполнения прыжка игрок возвращается к своей команде и становится последним. В это время прыжок выполняет очередной игрок и т.д. Если кому-либо не удалось перепрыгнуть через сидящего игрока, он принимает положение «в упор присев», а сидящие становятся в строй последними. После первой серии прыжков сидящий игрок надевает на голову «шапку», игроки команд в таком же порядке выполняют прыжки снова затем сидящие игроки на голову надевают вторую, третью, четвертую и пятую «шапки». По итогам попыток определяется чемпион в командах и команда-победительница.

Правила. Сидящему в момент прыжка другого игрока нельзя двигаться, в каждой серии прыжков «неудачнику» не разрешается делать повторную попытку, он выбывает из игры.

Методическое указание. Вместо шапок можно использовать другие предметы или вещи участников. Физическое развитие, количество мальчиков и девочек в командах должно быть одинаковыми.

«Арыктан секирип өтүү» (прыжки через арык).
Количество участников

20-40, место – площадка, спортзал, условный «арык».

Подготовка. Участники делятся на две, четыре группы, каждая из которых выстраивается в шеренгу по одному. Все шеренги ставятся параллельно одна другой на расстоянии 2-3 м от арыка.

Описание. По команде ведущего игроки команд с разбега начинают выполнять прыжки через арык. Длина прыжков может быть увеличена путем расширения «арыка» (ямы). Участник, выполнивший прыжков, возвращается и становится в строй,

ждет свою очередь для повторного прыжка. Победитель определяется по наибольшему количеству игроков, успешно преодолевших препятствие.

Правила. Нельзя прыгать без команды, неудачно выполнившим прыжок не разрешается выполнять его повторно.

Методические указания. Ширина арыка или ямы должна быть посильной для участников. Место разгона, толчка и приземления должны быть мягкими.

«Чепти алуу» (взятие крепости). Количество играющих 16, место – спортзал, площадка.

Подготовка. Выбирается водящий, отмечается круг, обозначающий «чеп» - крепость, остальные делятся на две команды. По договоренности игроки одной команды располагаются внутри крепости, другие снаружи.

Описание. По команде водящего игроки команды, расположившиеся наружной стороны, стараются войти в крепость и вытащить игроков другой команды. Игроки, стоящие внутри круга, стараются их в крепость не пустить. Игра продолжается до обусловленного времени. По договоренности игроки могут меняться ролями. Выигрывает команда, вытащившая наибольшее количество игроков другой команды.

Правила. Нельзя раньше команды водящего войти в круг или выйти, хватать за одежду, волосы, проводить болевые приемы.

Методическое указание. Для крепости желательно выбрать бугристое место.

«Этек кармашмай» (держание за подол). Количество играющих 4-8, место – площадка.

Подготовка. Выбирается «волк» и «мать», остальные игроки держатся за подол матери.

Описание. «Волк» старается в нападении оторвать игроков по одному, мать защищает. Пойманный выходит из игры. Игра

продолжается до тех пор, пока не будут оторваны все игроки. Затем выбираются новые водящие.

Правила. Нельзя наносить удары, толкаться, пойманным игрокам входить в игру.

«Каз - өрдөк» (гуси-утки). Количество играющих 16-24, место – спортзал, площадка, инвентарь, мячи.

Подготовка. Играющих делят на две разных группа, чертятся круг диаметром 10-15м. По жребию одна группа садится в центре круга. Игрок этой группы становится сторожем (кароолчу). Игроки другой группы располагаются по кругу черте без права переступить ее в ходе игры.

Описание. По команде игроки, стоящие на черте, по очереди бросают мяч с целью попасть в кого-нибудь из сидящих. Сторож, охраняя круг, отражает удары, отбивая мяч. Как только это ему удастся, группы меняются ролями (местами). Побеждает группа, чей сторож больше отразил ударов.

Правила. Нападающим нельзя передавать, пасовать друг другу мяч, одному игроку постоянно быть в роли сторожа. Сидящие имеют право уклоняться от удара не отрываясь от земли, передвигаясь. Любое нарушение правил игры считается поражением.

Методическое указание. Игроки имеют право на замену сторожа по ходу игры.

2. Подвижные игры направленные на развитие двигательного качества - сила.

«Ашкабак талашмай» (отнимание тыквы). Количество играющих 8-12, место – площадка, спортзал, инвентарь, «тыква» - набивной мяч, иной круглый, гладкий предмет.

Подготовка. Игроки, разделившись на две команды, становятся лицом друг к другу. Игроки договариваются, какая команда будет защищать или отнимать «тыкву».

Описание. Игроки, стоящие направляющими в колоннах, стараются отнять друг от друга тыкву и, как только кому – то из них удастся это, игру продолжает следующая пара игроков. Выигрывает команда, одержавшая наибольшее количество побед.

Правила. Нельзя хватать, выкручивать пальцы рук, помогать ногами.

«Бел кармашып тартышуу » (перетягивание друг друга, взявшись за пояс). Количество участников 8-16, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирают водящего, остальные делятся на две команды. Проводятся две линии, обозначающие коридор шириной 1м. Участники берут друг друга за пояс крест-накрест.

Описание. По команде участники начинают перетягивать партнеров на свою сторону. Выигрывает команда, перетянувшая наибольшее число членов противоположной команды.

Правила. Нельзя отпускать захваты за руки, брать за одежду, руки и ноги, мешать или оказывать помощь друг другу.

Методическое указание. Площадка должна быть равной, без посторонних предметов.

«Таяк менен узундукка секирүү» (прыжки в длину с палкой). Количество играющих 2-6, место – площадка, спортзал, инвентарь, палки.

Подготовка. Игроки берут в руки палки и становятся в одну шеренгу. Определяется очередность и место для выполнения прыжка, а также количество прыжков.

Описание. Игроки согласно очередности прыгают в длину с палкой на дальность. После первой серии прыжков определяется

игрок, который прыгнул дальше всех, он освобождается от выполнения дальнейших прыжков, пока его результат не будет превзойден, как только его результат будет превзойден, он вступает в игру и делает попытки достичь лучшего результата. Игра проводится до определения абсолютного победителя.

Правила. Нельзя мешать друг другу, «неудачникам» снова входить в игру.

Методическое указание. Инвентарь должен быть примерно одинаковым, место для прыжков должно быть мягким, ровным.

«Түртүшүү» (выталкивание). Количество играющих 6-30, место – площадка, спортзал.

Подготовка. Выбирается водящий. Остальные игроки делятся на две команды и располагаются шеренгами спиной друг к другу. Между шеренгами проводится разделяющая линия. Игроки захватывают друг друга под руки.

Описание. По команде водящего игроки начинают выталкивать друг друга за разделяющую линию. Выигрывает команда, которая одержит победу в трех партиях игры.

Правила. Нельзя без команды водящего начинать игру, распускать хват, наносить удары друг другу головой, руками, ногами.

3. Подвижные игры направленные на развития двигательного качества - быстрота.

«Дөңгө жүгүрүп чыгуу» (бег в гору). Количество играющих 10-20, место – гористая, «холмистая» местность.

Подготовка. Участники ложатся на маты в ряд лицом к подъему. Договариваются о том, кто будет давать команды о начале выполнения упражнения.

Описание. По команде участники передвигаются ползком вверх.

Правила. Нельзя отрывать тело от земли при передвижении, мешать друг другу.

«Жөө чабыш» (пешие скачки). Количество участников 4-10, место – спортивная площадка, зал.

Подготовка. Участники договариваются об условиях, затем становятся в пары. Один из них садится на спину ролями.

Правила. Нельзя передвигаться раньше времени и без партнера.

«Качмай топ» (лапта). Количество играющих 8-10, место – площадка, инвентарь, палка, мяч теннисный или резиновый.

Подготовка. Выбирается водящий и площадка размером 40x80 м. На двух сторонах площадки обозначаются (мары) верхний и нижний концы площадки, сбоку боковые. Выбирают двух капитанов. Делятся на две команды. По жребию игроки одной команды становятся у линии для удара, другая команда размещается произвольно на площадке. Капитан команды посылает одного игрока в «город» для подачи мяча.

Описание. По готовности игроков водящий дает сигнал. По очереди первый бьющий берет палку, становится у линии для удара, напортив него находится падающий, который подбрасывает мяч, а бьющий бьет его палкой как можно выше и дальше. Игроки стараются поймать его в воздухе или схватить с земли, пробивший удачно по мячу бежит на «мары» и обратно, получая право на очередной удар. Добежав до «мары», можно возвращаться к исходному положению, после очередного удара партнера в случае опасности можно вернуться назад и подождать. Игроки на площадке, схватив мяч, пытаются осалить мячом пробегающих. Если кого-либо осалят, сами бегут на линию для удара, а игроки, стоящие у линии для удара, бегут по площадке и стремятся попасть мячом в игрока, не успевшего убежать с площадки. Команда, успевшая в полном составе стать

у линии для удара, остается там, где начинает отбивать мяч на площадке. Если игрок поймает его в воздухе, вся его команда переходит на линию для удара, а игроки с линии удара идут на площадку. Побеждает та команда, которая больше находилась у линии для удара. Команды играют до обусловленного времени или счета.

Правила. Игроки у линии для удара отбивают мяч на площадке очереди, установленной капитаном. Каждый игрок бьет мячу один раз, при промахе удар по мячу не повторяется. Промахнувшийся все равно должен бежать через площадку и обратно за правом на следующий удар. Подающий должен подбрасывать мяч так, чтобы было легко ударить по нему, иначе он обязан повторить подбрасывание и так 3 раза он подбросит плохо, его меняют. Перебегающий должен оставить палку для удара. Попадание мячом засчитывается в том, случае, если оно непосредственно. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать до «мары», а ждать хорошего удара, выполненного кем-нибудь из игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч не удачно. Подающий имеет право осалить перебегающих на площадке, перебегать можно только до тех пор, пока мяч находится на площадке. Игрокам при перебежке нельзя выходить и отбивать мяч за боковые линии. Если это случилось, команды меняются ролями. Если же окажется, что после удара предпоследнего игрока никто из команды бьющих не успел добежать до «мары» и обратно, подавальщик производит три подачи последнему бьющему. Если в этом случае не успел сходить за правом бить, бьющая команда проиграла, и команды меняются ролями (местами).

Методическое указание. Участники делятся на две равные команды по количеству. Если команды смешанные, то количество юношей и их возраст в командах должны быть одинаковыми.

«**Батберек**» (воздушный змей). Количество играющих 2-4, место – площадка, поле, инвентарь, бумага, нитки.

Подготовка. Игроки готовят себе «батберек», договариваются об очередности.

Описание. Игроки поочередно в разбеге пускают «батберек» в воздух. Выигрывает игрок, «змея» которого поднимается выше и дольше других держится в воздухе.

Правила. Нельзя мешать друг другу. Элементарная, индивидуальная, развивает координацию движений, быстроту реакции, ловкость, комплексная, движения качественного значения.

«**Бет тиштемей**» (укусы лица). Количество играющих 2-5, место – комната, где расположена невеста.

Описание. Родственницы жениха, незаметно подойдя к родственницам невесты (или наоборот), стараются слегка укусить их за лицо. Прозевавшие должны давать откуп. Игра относится к обрядовым, во время ее участники часто получали травмы лица. Игра изжила себя.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает быстроту реакции, развлекательная обрядовая, движения качественного значения.

«**Бут тепсемей**» (наступление на ноги). Количество играющих 6-20, место – площадка, двор, зал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки становятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии одного шага.

Описание. По команде водящего игроки стараются наступить друг другу на стопы. Выигрывает команда, игроки которой наступили большее количество раз ноги противника. Игра может повториться 2-6 раз.

Правила. Нельзя раньше команды начинать и заканчивать игру, отталкивать друг друга руками, мешать, наносить удары.

Методическое указание. Руки игроков находятся за спиной, площадка для игры должна быть ровной, обувь с мягкой подошвой.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы ног, ловкость, быстроту реакций, развлекательная, ситуационная.

«**Данек утмай**» (кто быстрее поднимает косточку). Количество играющих 2-4, место – площадка, двор, зал, инвентарь-косточки от урюка.

Подготовка. Игроки, собрав косточки, садятся лицом друг другу. Один из них кладет косточку на пол, игроки держат руки в обусловленном положении.

Описание. По команде игрока, положившего косточку на пол, игроки стараются быстрее, чем партнеры, поднять или накрыть косточку рукой. Выигрывает игрок, выполнивший действие первым.

Правила. Нельзя брать косточку раньше команды, отбивать друг друга, отодвигать и затем другие предметы.

Методическое указание. В отсутствие косточки можно использовать орехи, фисташки и другие предметы.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает быстроту реакции ловкость, развлекательная, движения качественного знания.

«**Жерден бийик, иттен пас**» (выше земли, ниже собаки). Количество играющих 5-15, место – площадка, двор, зал.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки свободно располагаются на площадке.

Описание. Водящий выбрав себе удобное место, громко произносит слово «жерден бийик, иттен пас» (выше земли, ниже собаки). После этого игроки должны быстро встать на какой-либо предмет или повиснуть на дерево и т.д., чтобы ноги не

доставали до земли. Игрок, не успевший сделать этого вовремя ли последним, проигрывает и выбывает из игры или превращается в водящего.

Правила. Нельзя раньше времени или команды двигаться с места, заранее остановиться на удобное для себя место.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы ног, ловкость, быстроту реакций, развлекательная, ситуационная.

«Койчу жана карышкыр» (пастух и волк). Количество играющих 5-15, место – площадка, поле, лужайка, стадион, двор, зал.

Подготовка. Выбирается «койчу» и «карышкыр2, остальные игроки обозначают «овец». Отмечается поле для пастьбы овец и на расстоянии 20 метров домик. «Койчу» располагается с одной стороны, поля «карышкыр» с другой, «овцы» по всему полю.

Описание. «Карышкыр» в приседе передвигается вдоль поля, «овцы» по полю, «койчу» с другой стороны поля внимательно следят за передвижением «карышкыра». Затем «карышкыр2 неожиданно встает и старается поймать одну или несколько «овец», «Овцы», увидя «карышкыра», убегают в домик. «Койчу» старается поймать «карышкыра» и защитить «Овец». Пойманный игрок становится «пастухом», «пастух»-«волком», «волк»-«овцой». Если «пастух» поймает «волка», то все игроки остается на своих местах.

«Пастуху» нельзя раньше «волка» выходить в поле, «волку»-ловить «овец» и «овцам»- выходить за пределы поля.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы ног, ловкость, быстроту реакций, развлекательная, ситуационная.

4. Подвижные игры направленные на развития двигательного качества – выносливость.

«Дубалдан ашып өтмөй» (пере лазание через ограду, забор). Количество играющих 8-12, место – спортплощадка, спортзал, инвентарь, преграда (скамейки, натянутый канат).

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на две команды и становятся в шеренгу в 3-4м друг от друга. Отмечается дистанция линиями для старта и финиша. В середине дистанции устанавливается «кордон»- забор» (преграда). Направляющие становятся у стартовой линии.

Описание. По команде водящего участники поочередно пробегают дистанцию, преодолевая преграды. Побеждает команда, первой закончившая дистанцию без нарушений.

Правила. Нельзя раньше команды начинать исполнение упражнения, пока не пересек линию финиша предыдущий участник, финишировать полностью, не пройдя всю дистанцию и не преодолев препятствия.

«Чана тепмей» (катание на санках). Количество играющих 4-8, место – бугристое, гористое место, склоны гор, инвентарь, чана (санки).

Подготовка. Игроки, выбрав место, договариваются об условиях игры, интервале, очередности. Описание. Поочередно садясь на санки, игроки начинают скатываться с горки. Побеждает игрок, прокатившийся дальше всех. Игра может длиться до обусловленного времени.

Правила. Нельзя после отталкивания на старте снова отталкиваться в пути скольжения, помогать или мешать друг другу, скатываться, пока трассу не освободит предыдущий игрок.

«Жөө жарыш» (состязаний в беге). Количество играющих 6-18, место – площадка, поле.

Подготовка. Выбирается водящий. Отмечается дистанция (от 20м до несколько км) с линиями старта и финиша. Игроки становятся в одну шеренгу. При большом количестве игроков следует разделить их на несколько групп и проводить как командные соревнования.

Описание. По команде водящего игроки стараются быстрее преодолеть дистанцию и финишировать. Выигрывает игрок, пришедший первым на финиш.

Правила. Нельзя до команды водящего начинать бег, во время передвижением мешать друг другу, без объективной причины не добегать до финиша.

Методическое указание. Группы следует формировать примерно одного возраста, дистанция должна быть предварительно тщательно проверенной.

«Калмак бий» (калмыцкий танец). Количество играющих 5-15, место – площадка, поле лужайка, зал, комната, инвентарь, чаша с водой, комуз.

Подготовка. Игроки становятся в круг. Один из них, взяв в руки комуз, выходит на середину круга, другой взяв наполненную чашу с водой, становится внутри круга.

Описание. Под аккомпанемент комуза игрок упором руки в бока, пританцовывая, начинает двигаться по кругу, неся на голове чашку, наполненную водой, так, чтобы при этом вода не пролилась. Затем в игру вступает следующий игрок и т.п. Победителем считается игрок, которому удалось обойти круг, не пролив воды. Игра может продлиться до обусловленного времени.

Правила. Нельзя по ходу движения поправлять чашку с водой, стоящую на голове, мешать друг другу.

Методическое указание. В начале игроки выполняют танцевальные шаги без воды. Вода в чашке для всех игроков должна быть налита до одинакового уровня.

«Кап менен урушуу» (бой с мешками). Количество играющих 4-12, место – площадка, зал, инвентарь, мешки, повязки.

Подготовка. Выбирается водящий, остальные игроки делятся на группы и становятся лицом другу к другу на расстоянии 5-6 метров. В середине между ними чертится круг диаметром 3-4 метра. От каждой группы в круг выходит по одному игроку, водящий завязывает им глаза, дает в руки мешки.

Описание. По команде водящего игроки, выходя из круга, стараются ударить друг друга мешочками. Выигрывает игрок, нанесший наибольшее количество ударов по сопернику. Затем в бой вступают следующие игроки. По итогам игры определяется группа победительница.

Правила. Нельзя снимать повязки с глаз, выходить из круга, наносить удары рукой и ногой, держаться за мешок противника, другим игрокам подсказывать.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы ног, ловкость, быстроту реакций, развлекательная, ситуационная.

«Көз танмай» (жмурки). количество играющих 3-25, место – площадка, двор, лесистое место, инвентарь, платок.

Описание. Водящий старается поймать кого-либо или осалить. Все игроки в пределах круга бесшумно перемешаются, увиливают от рук водящего. Осаленный становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман или осален.

Правила. Нельзя водящему сильно завязывать глаза, подсказывать, поглядывать, самостоятельно снимать повязку.

Элементарная, индивидуально-групповая, с водящим, развивает мышцы тела, координацию движений.

«Коён секириш» (заячьи скачки). Количество играющих 12-20, место – площадка, двор, зал.

Подготовка. Выбирает водящего, остальные игроки, разделившись на две команды, становятся в шеренги друг от друга на расстоянии 3-4 метров. Водящий отмеряет дистанцию (25-30 м.), отмечает старт и финиш.

Описание. По команде водящего направляющие игроки прыжками на двух ногах передвигаются от дистанции, и как только пересекают финишную линию, передвижение начинают следующие игроки. Игра может повторяться 2-3 раза.

Правила. Нельзя до команды начинать передвижение, передвигаться бегом, финишировать, не пройдя всю дистанцию.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы тела, прыгучесть, ситуационная.

«Кыз, келин жарыш» (скачки девушек и молодых женщин). Количество играющих 2-10, место – ипподром, пастбище, поле.

Подготовка. На место сбора девушки прибывают на конях в национальной одежде. Отмечается дистанция в 5-6 километров, линия старта и финиша. Судьи проводят регистрацию участниц и выстраивают их в одну линию.

Описание. По команде, наездницы, чуть наклонив корпуса тела вперед начинают соревнование, Побеждает пришедшая первой на финиш.

Правила. Нельзя начинать соревнования раньше команды судьи, менять коня на дистанция, мешать обгоняющим наездниками.

Элементарная, индивидуально-групповая, развивает мышцы тела, выносливость, комплексная, ситуационная.

МИЙЗАМОВ МАМАШАРИП
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ

Сдано в печать 12.01.2013 г., Подписано в печать 15.02.2013 г.
Формат бумаги 60x84 ^{1/16} 7,125 п.л. Заказ № 66, Тираж 500

Город Ош, ул. Курманжан датки 23б