

Кипчаков Б.Б.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

B.B. Kipchakov

INNOVATIVE TRANSFORMATIONS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

УДК: 373.167.1/33

В статье рассматриваются инновационные преобразования в системе физического воспитания подрастающего поколения и игры, способствующие полноценному развитию личности: единство познавательной и эмоциональной сфер, внешних и внутренних действий, коллективной и индивидуальной активности детей.

Ключевые слова: инновационные преобразования, система, физическое воспитание, детская активность.

The article discusses the innovative changes in the system of physical education of the younger generation and games that promote the full development of the individual: the unity of the cognitive and emotional areas of internal and external actions, collective and individual activity of children.

Key words: innovative transformation system, physical education, children's activities.

Приобретённый в школьном возрасте богатый фонд двигательных умений и навыков, а также физических, интеллектуальных, волевых и других качеств становится базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми и другими специальными двигательными действиями и дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Огромная роль в физическом развитии и воспитании детей принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством воспитания личности ребенка, его морально-волевых качеств, а также развития физических качеств и формирования двигательных действий. Подвижные игры содержат условия, способствующие полноценному развитию личности: единство познавательной и эмоциональной сфер, внешних и внутренних действий, коллективной и индивидуальной активности детей.

Анализ научно-методической литературы, как отечественных авторов, так и зарубежных показывает, что вопросам физического воспитания и в частности, использования подвижных игр с детьми разного возраста посвящено довольно большое количество научных исследований (Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., 2008; Керимов Ф.А., Юсупов Н. 2003; Былеева Л.В., Коротков И.М. 1982, Глазырина Л.Д., 1999; Жуков М.Н., 2004; Яковлев В.Г., Ратников В.П., 1997 и др.). Важно выявить уровни развития физических качеств у школьников разного возраста, экспериментально обосновать

эффективные средства и методы воспитания этих качеств, определить допустимые физические нагрузки в занятиях. Исходя из того, что ряд специалистов выделяют «сенситивные» периоды развития физических качеств у детей младшего школьного возраста необходимо продолжить поиск эффективных методик по совершенствованию этих качеств, что во многом способствовало бы обеспечению всесторонней физической подготовленности школьников и созданию необходимой базы для дальнейшего физического совершенствования. В связи с этим, решение данной проблемы является весьма актуальным направлением в совершенствовании учебного процесса.

Нами было проведено анкетирование в 18 средних школах г. Ташкента среди 42 учителей физической культуры. Из проведенного анкетирования следует: все респонденты считают, что подвижные игры необходимо применять на уроках физической культуры, а также все респонденты считают, что с помощью подвижных игр можно развивать такие физические качества, как ловкость, гибкость, быстроту и другие качества, но только 10% из них используют подвижные игры во время проведения своих уроков физической культуры.

Результаты наших исследований позволили выявить ряд важных вопросов, связанных с проблемой совершенствования физической подготовленности школьников. Полученные данные подтвердили большое значение уроков физического воспитания для обеспечения гармонического физического развития всесторонней физической подготовленности, создания прочной базы для достижения высоких спортивных результатов.

С помощью педагогического эксперимента проверялась истинность выдвинутой гипотезы работы. Данный эксперимент являлся методом изучения эффективности инновационной педагогической технологии процесса интенсификации физического воспитания, организованного в соответствии с нашими разработками в урочное время в средней школе с детьми младшего школьного возраста. Основные особенности данной методики организации физического воспитания заключались в следующем (рис. 1):

Особенности методики организации уроков ФК с помощью подвижных игр с элементами единоборств:

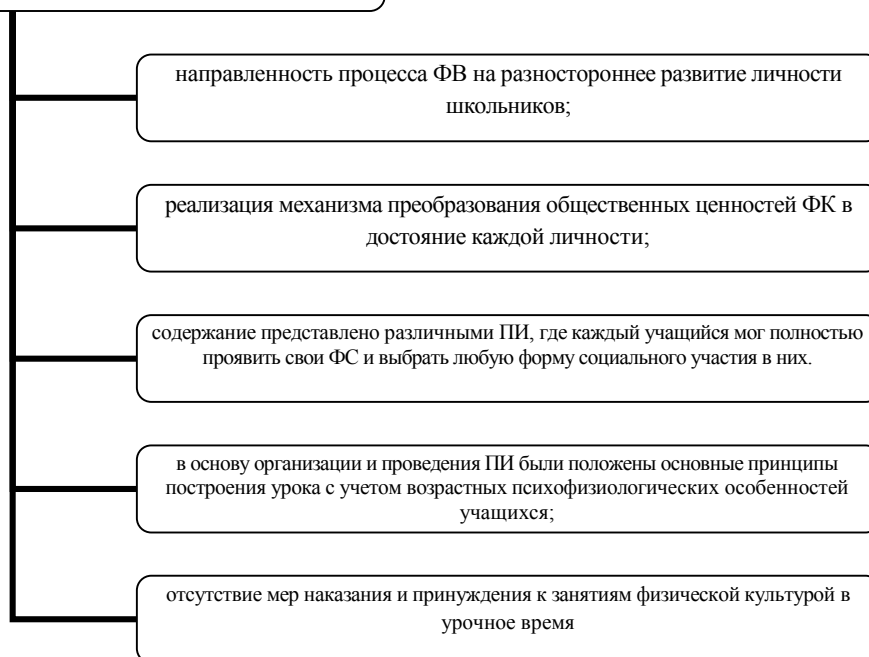


Рис. 1. Особенности методики организации уроков ФК с помощью подвижных игр с элементами единоборств.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Проведение подвижных игр в нашем эксперименте осуществлялось в несколько этапов: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей. заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Регулировать игру можно различными методическими приемами (рис. 2):



Рис. 2. Методические приемы способствующие правильной организации и проведению подвижных игр на уроке физического воспитания.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия активны и эмоциональны. Нами также определено, что в зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятия, руководителю рекомендуется учитывать следующие аспекты (рис. 3).

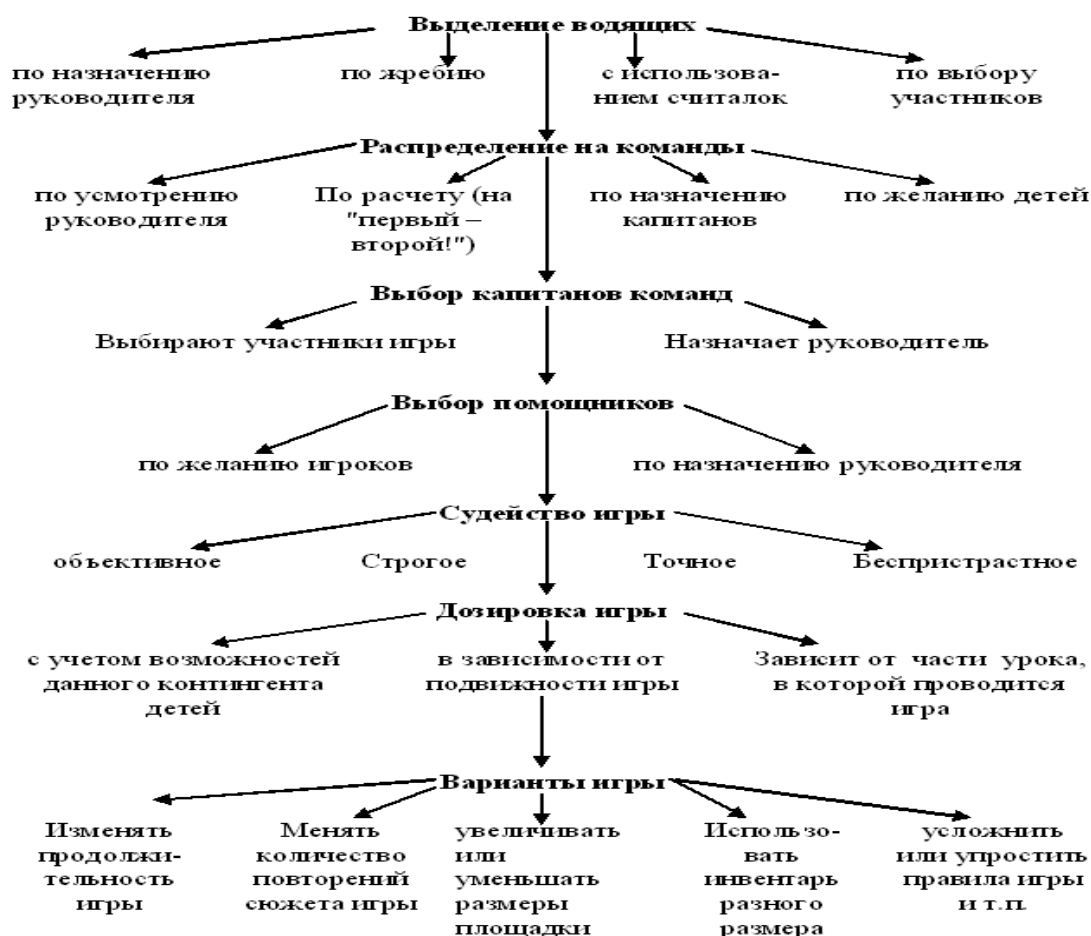


Рис. 3. Организационно-методические указания по проведению подвижных игр с элементами единоборств.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их.

Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются на 1-2-ой или 1-3-й человека в зависимости от числа составленных команд);
- создание команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе, и др.

Педагогический эксперимент, проводился в школе № 18 г. Ташкента. В эксперименте приняли участие школьники младших классов. В основе эксперимента главное внимание было направлено

на использование подвижных игр из учебного пособия Керимова Ф., Юсупова Н. "Подвижные игры для кураша", (2003). В эксперименте приняли участие два третьих класса начальной школы. В каждом классе было отобрано по 20 учащихся. Дети 3 «А» класса были определены в экспериментальную группу, дети 3 «Б» были включены в контрольную группу. Эксперимент проводился в течение полугодия. На протяжении педагогического эксперимента в контрольной группе занятия проводились по традиционной схеме.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике, где подвижные игры с элементами единоборств были классифицированы по одиннадцати признакам: игры с предметами, без предметов, по обучению двигательным действиям, по развитию физических качеств, по частям урока, по развитию тактического мышления, подвижные игры для морально-волевой подготовки, подвижные игры для отбора в спорте, для формирования атакующих действий,

для формирования защитных действий, для регулирования эмоционального состояния.

Для оценки уровня развития физических качеств в нашем эксперименте использовались следующие контрольные нормативы: бег на 30 м, бег на 60 м, прыжки в высоту (по Абалакову), прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега и метание теннисного мяча на дальность.

В исходных результатах по 6 контрольным нормативам, описанных выше, не обнаружено достоверно статистических различий между группами, как среди мальчиков, так и среди девочек. Это позволяет судить о том, что в исследуемые группы были подобраны занимающиеся, имеющие одинаковый уровень физической подготовленности.

Полученные результаты в показателях норматива бег на 30 м (сек) свидетельствуют о примерно одинаковой скорости у школьников исследуемых групп. Средние показатели у мальчиков КГ составили $5,9 \pm 0,24$ сек, группы ЭГ – $5,8 \pm 0,20$ сек ($t=1,3$; $p>0,05$). У девочек средние данные соответственно равны $6,0 \pm 0,12$ сек и $5,9 \pm 0,2$ сек ($t=1,3$; $p>0,05$). Исходные контрольные испытания в беге на 60 м также показали, что группы не имеют достоверных статистических различий. Результаты в беге на 60 м у мальчиков – $11,1 \pm 0,28$ сек и $10,9 \pm 0,17$ сек ($t=1,1$; $p>0,05$), у девочек соответственно $11,1 \pm 0,16$ сек и $11,0 \pm 0,21$ сек ($t=1,1$; $p>0,05$). Первоначальные результаты в прыжках в высоту (по Абалакову) у мальчиков КГ $26,7 \pm 1,96$ см, ЭГ $27,6 \pm 1,76$ см ($t=1,2$; $p>0,05$), у девочек средние показатели равны: в КГ $24,5 \pm 2,45$ см в ЭГ $25,7 \pm 2,28$ см ($t=1,2$; $p>0,05$).

В контрольном нормативе прыжки в длину с места исходные данные также показали, что группы не имеют существенных различий (рис. 8). Результаты в КГ среди мальчиков составили $138,1 \pm 4,25$ см в ЭГ – $138,6 \pm 8,92$ см ($t=0,2$; $p>0,05$), у девочек средние показатели в данном нормативе соответственно равны $139,0 \pm 3,6$ см и $138,9 \pm 6,9$ см ($t=0,04$; $p>0,05$). В контрольном нормативе прыжки в длину с разбега получены следующие данные: у мальчиков исследуемых групп – $239,7 \pm 11,6$ см и $239,4 \pm 11,6$ см ($t=0,1$; $p>0,05$), у девочек средние показатели соответственно равны: $239,0 \pm 3,28$ см и $240,6 \pm 10,04$ см ($t=0,5$; $p>0,05$). В последнем контрольном нормативе – метание теннисного мяча на дальность сравнительный анализ средних показателей у мальчиков составил: $21,7 \pm 3,36$ м и $23,2 \pm 2,85$ м ($t=1,2$; $p>0,05$), у девочек средние данные равны: $20,0 \pm 2,29$ м и $20,1 \pm 2,34$ м ($t=0,1$; $p>0,05$).

Как видно из представленного выше статистического материала, в начале педагогического эксперимента сравнительный анализ средних арифметических величин полученных у детей исследуемых групп выявил, что различия между группами не достоверны ($p>0,05$). Это свидетельствует о том, что дети для эксперимента подобраны с одинаковым уровнем физической подготовленности.

По результатам, полученным в конце педагогического эксперимента, была отмечена положительная динамика роста физических показателей. За время проведения установлено, что мальчики из КГ по показателям физической подготовленности улучшили свои результаты в беге на 30 м с $5,9 \pm 0,24$ сек до $5,7 \pm 0,25$ сек ($t=2,1$; $p<0,05$). По остальным показателям физической подготовленности достоверных сдвигов не выявлено. Отмечены следующие изменения: в беге 60 м с $11,0 \pm 0,28$ сек до $10,9 \pm 0,24$ сек ($t=1,0$; $p>0,05$); в прыжках в высоту (по Абалакову) с $26,7 \pm 1,96$ см до $28,3 \pm 1,72$ см ($t=1,1$; $p>0,05$); в прыжках в длину с места с $138,1 \pm 4,25$ см до $139,0 \pm 4,3$ см ($t=0,5$; $p>0,05$); в прыжках в длину с разбега с $239,7 \pm 11,6$ см до $245,2 \pm 12,2$ см ($t=1,2$; $p>0,05$); в метании теннисного мяча на дальность с $21,7 \pm 3,36$ м до $23,4 \pm 2,98$ м ($t=1,4$; $p>0,05$). Педагогические наблюдения, проведенные в КГ, выявили, что отдельные показатели, характеризующие уровень физической подготовленности школьников, улучшились, однако достоверно статистических различий не наблюдалось как у девочек, так и у мальчиков.

Среди мальчиков ЭГ по окончании педагогического эксперимента также был проведен сравнительный анализ полученных данных. Анализ результатов свидетельствует о следующем: в беге на 30 м произошло значительное улучшение результата с $5,8 \pm 0,2$ сек до $5,4 \pm 0,25$ сек ($t=4,5$; $p<0,001$); в беге 60 м результат улучшился с $10,9 \pm 0,17$ сек до $10,6 \pm 0,26$ сек ($t=3,5$; $p<0,01$); в прыжках в высоту (по Абалакову) с $27,6 \pm 1,76$ см до $30,1 \pm 1,8$ см ($t=3,6$; $p<0,01$); в прыжках в длину с места с $138,6 \pm 8,92$ см до $147,0 \pm 8,5$ см ($t=2,5$; $p<0,05$); в прыжках в длину с разбега с $239,4 \pm 11,6$ см до $254,2 \pm 9,95$ см ($t=3,6$; $p<0,01$); в метании теннисного мяча на дальность с $23,2 \pm 2,85$ м до $24,5 \pm 1,86$ м ($t=1,4$; $p>0,05$). Анализ полученных данных представлен на рис. 4.

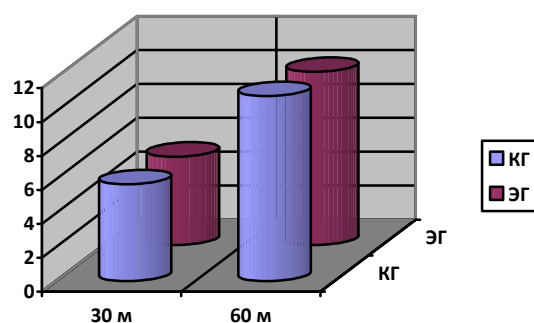


Рис. 4. Сравнительный анализ показателей в беге на 30 м и 60 м в конце эксперимента у мальчиков исследуемых групп.

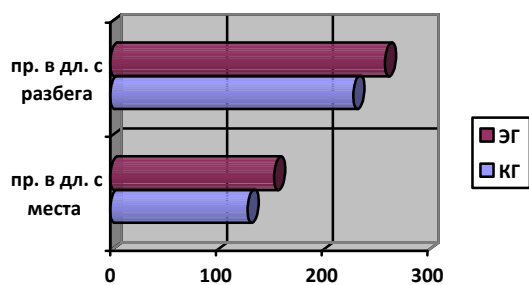


Рис. 5. Сравнительный анализ показателей в прыжках в длину с места и с разбега в конце ПЭ у мальчиков исследуемых групп.

Результаты физической подготовленности, представленные на рис. 4 и рис. 5, отчетливо свидетельствуют о том, что в ЭГ результаты мальчиков, занимающихся по предложенной нами методике, значительно выше, чем у мальчиков группы КГ, занимающихся по традиционной системе физического воспитания. За период проведения данного эксперимента в ЭГ, где была внедрена экспериментальная методика, произошли явные достоверные сдвиги в 5 показателях контрольных нормативов. В КГ обнаружены достоверные сдвиги только в одном показателе – бег 30 м ($p < 0,05$). Для наглядного сравнения эффективности использования предложенной методики приведем результаты контрольных испытаний между мальчиками КГ и ЭГ в конце педагогического эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента сравнительный статистический анализ средних показателей контрольных нормативов у мальчиков исследуемых групп выявил следующие данные: результаты в беге 30 м улучшились в КГ – $5,7 \pm 0,25$ сек, в ЭГ – $5,4 \pm 0,25$ сек ($t = 3,08$; $p < 0,01$); в беге 60 м соответственно $10,9 \pm 0,24$ сек и $10,6 \pm 0,26$ сек ($t = 3,08$; $p < 0,01$); в прыжках в высоту (по Абалакову) – $28,3 \pm 1,72$ см и $30,1 \pm 1,8$ см ($t = 2,6$; $p < 0,05$); в прыжках в длину с места – $139,0 \pm 4,3$ см и $147,0 \pm 8,5$ см ($t = 3,02$; $p < 0,01$); в прыжках в длину с разбега – $245,2 \pm 12,2$ см и $254,6 \pm 9,95$ см ($t = 2,1$; $p < 0,05$); в метании теннисного мяча на дальность – $22,4 \pm 2,98$ м и $24,5 \pm 1,86$ м ($t = 1,1$; $p > 0,05$).

Анализируя полученные данные, тестирования девочек по окончании педагогического эксперимента мы выявили, что у девочек КГ произошло улучшение результатов, однако достоверно статистические различия определены только в нормативе бег 30 м с $6,0 \pm 0,12$ сек до $5,8 \pm 0,15$ сек ($t = 3,6$; $p < 0,01$). По остальным нормативам выявлены следующие изменения: в беге 60 м результат улучшился с $11,1 \pm 0,16$ сек до $11,0 \pm 0,17$ сек ($t = 1,5$; $p > 0,05$); в прыжках в высоту (по Абалакову) – с $24,5 \pm 2,45$ см до $26,4 \pm 2,24$ см ($t = 2,0$; $p > 0,05$); в прыжках в длину с места – с $139,0 \pm 3,6$ см до $140,8 \pm 3,65$ см ($t = 1,2$; $p > 0,05$); в прыжках в длину с разбега – с $239,0 \pm 3,82$ см до

$242,0 \pm 9,15$ см ($t = 1,3$; $p > 0,05$); в метании теннисного мяча на дальность – с $20,0 \pm 2,29$ м до $21,7 \pm 2,44$ м ($t = 1,8$; $p > 0,05$).

Таким образом, несмотря на улучшение результатов, достоверно статистические различия у девочек КГ за период проведения педагогического эксперимента выявлены только в нормативе бег 30 м ($p < 0,01$). По остальным 5 показателям контрольных нормативов достоверно статистических различий не выявлено ($p > 0,05$).

Рассмотрим полученные данные сравнительного анализа средних показателей контрольных нормативов у девочек ЭГ по окончании педагогического эксперимента. Результаты тестирования девочек ЭГ по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют о явных достоверных сдвигах в показателях физической подготовленности. Так, результаты в беге 30 м улучшились с $5,9 \pm 0,2$ сек до $5,6 \pm 0,15$ сек ($t = 4,1$; $p < 0,001$); в беге 60 м – с $11,0 \pm 0,21$ сек до $10,8 \pm 0,16$ сек ($t = 2,7$; $p < 0,05$); в прыжках в высоту (по Абалакову) с $25,7 \pm 2,28$ см до $29,5 \pm 3,04$ см ($t = 3,5$; $p < 0,01$); в прыжках в длину с места – с $138,9 \pm 6,9$ см до $144,6 \pm 3,17$ см ($t = 2,6$; $p < 0,05$); в прыжках в длину с разбега – с $240,6 \pm 10,04$ см до $255,1 \pm 9,3$ см ($t = 3,7$; $p < 0,01$); в метании теннисного мяча на дальность – с $20,1 \pm 2,34$ м до $21,9 \pm 2,35$ м ($t = 1,9$; $p > 0,05$). Таким образом, у девочек ЭГ из 6 контрольных нормативов в 5 выявлены достоверно статистические различия. Резюмируя результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что предложенная методика, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности школьников. Анализируя полученные данные, можно констатировать, что у девочек исследуемых групп также произошло неравномерное улучшение в результатах контрольных нормативов. Как известно из ранее изложенных статистических материалов, результаты у девочек двух групп в начале педагогического эксперимента исходно не отличались, достоверно статистических различий не было выявлено. Однако по окончании педагогического эксперимента между результатами КГ и ЭГ девочек наблюдаются достоверно статистические различия в 5 контрольных нормативах. К концу организованного нами педагогического эксперимента мы наблюдали высокие средние арифметические величины по четырем показателям у девочек из ЭГ.

Так, результаты в беге 30 м составляют в КГ $5,8 \pm 0,15$ сек, в ЭГ – $5,6 \pm 0,15$ сек ($t = 3,3$; $p < 0,01$); в беге 60 м в КГ – $11,0 \pm 0,17$ сек, в ЭГ – $10,8 \pm 0,16$ сек ($t = 3,0$; $p < 0,01$); в прыжках в высоту (по Абалакову) – соответственно $26,4 \pm 2,24$ см и $29,5 \pm 3,04$ см ($t = 2,85$; $p < 0,01$); в прыжках в длину с места – соответственно $140,8 \pm 3,65$ см и $144,6 \pm 3,19$ см ($t = 2,7$; $p < 0,05$); в прыжках в длину с разбега – соответственно $242,0 \pm 3,15$ см и $255,1 \pm 9,3$ см ($t = 4,6$; $p < 0,001$); в метании теннисного мяча на дальность – $21,7 \pm 2,44$ м и $21,9 \pm 2,35$ м ($t = 0,2$; $p > 0,05$).

Таким образом, из 12 изучаемых параметров в КГ произошли значительные изменения только в двух (16,7%) показателях, а в ЭГ достоверные изменения наблюдались в 10 показателях (83,3%). Таким образом, в отличие от традиционных методов проведения уроков физического воспитания эффективность физической подготовленности с применением подвижных игр с элементами единоборств происходит значительно быстрее и при наименьших затратах времени. Благодаря этому создается возможность интенсифицировать процесс развития физических качеств целенаправленным применением специализированных подвижных игр с элементами единоборств, что позволит больше внимания уделять развитию всех физических качеств и повысить общий уровень физической подготовленности детей. Результаты педагогического наблюдения показывают, что применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе

способствовало повышению общей плотности занятий на 11,4% и моторной плотности на 8,7%.

Литература:

1. Achilov A.M., Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiylash. O'quv qo'llanma. – T.: Lider Press, 2008. – 208 bet.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебн. пособие для институтов физ. культ. / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - Изд. 5-е перераб. и доп. - М. : ФиС, 1982. - 224 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений/Л. Д. Глазырина - М.: Владос, 1999. - 264с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. вузов.– 2-е изд., стереотип.– М.: Академия, 2004.-160 с.
5. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Kurash uchun harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma.– T.: Lider Press, 2003.– 72 b.
6. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: Учеб. Пособие для студ. фак. Физ. восп. Пед. ин-тов. – М., 1997.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.