

9. Семенов, С.В. Использование телекоммуникационных проектов для формирования иноязычной социокультурной компетенции у учащихся старших классов (на примере США и России) // 2007
10. <https://schoolsonline.britishcouncil.org/partner-school/professional-partnerships>
11. <https://www.epals.com/#/exploreExperience>
12. <http://www.kidlink.org/>

**Пальмин Е.С.**, Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, гр. ФКиС-42, студент  
(*Научные руководители — м.п.н., преп. Барбанова Н.В., м.п.н., ст.преп. Назарова А.М.*)

### **ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения [1].

Президент Республики Казахстан в своем послании народу Казахстана [2] указывает на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями [3].

Целью исследования явилось изучение методики использования игрового метода при развитии физических качеств в среднем школьном возрасте.

Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №23. В нем приняли участие 45 учащихся среднего школьного возраста (6 класс).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование — проведение экспериментальных уроков и внеурочных занятий — контрольное тестирование.

Были сформированы 3 опытные группы: из них 2 экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и 1 контрольная (КГ) группы.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям [4], предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 6-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 6-х классов.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2). В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее

экспериментального обоснования. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры два раза в неделю (понедельник, среда).

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп по показателям физической подготовленности. Полученное распределение характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Результаты исследования. Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования (Таблицы 1, 2).

Таблица 1. Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ-1

Показатели	До исследования		Достоверность различий (M1, M2)		После исследования	
	M1	m	t	p	M2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1214,67	40,13	-5,84	<0,001	1561,33	43,75
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	10,73	0,37	2,99	<0,01	9,45	0,21
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	154,92	3,26	-1,50	>0,15	167,42	2,87
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,58	0,22	-3,91	<0,001	10,35	0,40
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	6,42	0,58	-4,64	<0,001	10,75	0,73
Активная гибкость (наклон вперед, см)	5,75	1,19	-1,40	>0,18	8,00	1,08
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	38,25	1,40	-3,51	<0,001	43,83	0,76
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,87	0,21	1,21	>0,24	16,51	0,21

На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп имели положительную динамику.

Таблица 2. Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ-2

Показатели	Доисследования		Достоверность различий (M1, M2)		Послеисследования	
	M1	m	t	p	M2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1256,00	31,71	-3,61	<0,001	1436,18	38,60
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	11,00	0,24	0,83	>0,42	10,74	0,21
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	136,00	3,34	-1,90	>0,07	145,64	2,24
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,65	0,33	-1,85	>0,08	9,68	0,45

Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	5,45	0,49	-3,34	<0,001	7,73	0,47
Активная гибкость (наклон вперед, см)	4,82	1,64	-1,48	>0,15	8,09	1,48
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	37,36	0,72	-6,16	<0,001	44,64	0,94
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,87	0,15	1,60	>0,12	16,52	0,16

Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальных группах

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 6-х классов.

Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

#### Литература:

1. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Послание Президента РК народу Казахстана <http://www.sayasat.kostanay.gov.kz/?id=545&layout=edit>
3. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. — 1994. — № 5-6. — С.24-32.

**Рахмет А.Р.; Жунусова Б.**, академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, БО-21, БОПМӘ-31 тобының студенттері  
(Ғылыми жетекші: п.ғ.к, доценті М.Н.Шаяхметова)

Тарихы жоқ елдің, болашағы бұлыңғыр.

### ҚАЗАҚ АТАУЫНЫҢ ЭТИМОЛОГИЯСЫ

«Тарихты білмеу – тамырсыздық», - деп Мұхтар Шаханов атамыз айтқандай қазақ бола тұрып, «қазақ» сөзінің түп тамырын, шығу тарихын, этимологиясын білмеу біз үшін үлкен сын. Сонау ғасырлар бойы жинақталған қазақ елінің тарихында «қазақ» сөзін зерттеп, зерделеген ғалымдар мен даналардың саны шексіз. Олардың еңбектері бізге аңыз ретінде де, жазба деректер ретінде де келіп жетті. «Қазақ» сөзінің мағынасына қатысты зерттеу жұмыстары екі жарым ғасырға жуық уақыт жүргізіліп келе жатса да, зерттеу жұмыстарының көпшілігі «қазақ» сөзіне қатысты жазылған мақалаларға шолулар бойынша жасалған көзқарастар мен пайымдаулардан тұрады. Көзқарастардың кейбірі көңілге қонымды болжамдар болса, енді біреулері аңыз-әңгімелерге сүйеніп жасалған этимологиялар болып келеді. Қазақ ұлтының атауының (ғылым тілінде этнонимнің) шығу тегі, мән-мағынасы мен сөз төркіні әлі толық зерттеліп біткен жағдай емес. Пікір таластары өте көп, бірақ тоқ етер жауап жоқ. Бұл жерде ескеретін бір негізгі жағдай - қазақ халқының құрылу, қалыптасу тарихымен уақытын «қазақ» атауының шығу кезеңімен айыра білу қажет. Өйткені бір халықтың тарихи қалыптасуы мен оның атының шығуы деректемелерде бір мезгілде бола бермейді.

«Қазақ» атауы туралы аңыздардың өзі де неше түрлі болып келеді. Кейбіреуі аңызға айналған оқиғаға байланысты, алдымен «қаз-ақ» немесе «қыз-ақ» сөзі пайда болып, онан соң