

Литература

1. Тайлор Э. Б. Первобытная культура: Пер. с англ. – М: Политиздат, 1983. 573с.
2. Путилов Б.Н. Современные проблемы исторической поэтики в свете истори-комифологической теории // Фольклор. Поэтическая система. М: Наука, 1977.-с. 14-22.
3. Мелетический Е.М. Миф и историческая поэтика фольклора // Фольклор. Поэтическая система. М. Наука, 1977с. 23-41.
4. Қазақ халық әдебиеті. Ертегілер, Алматы, Жазуы, 1989. 302 б.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИУ ЛЫЖНИКОВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Горобец Е.Г.,
Артыкова Н.М.*

*Костанайский государственный педагогический институт
Костанай, Казахстан*

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества – быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными [2:11-21].

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта [1:202-203].

Для полноценного понимания развития общей физической подготовки мною было проведено исследование, где ставилась задача: определить уровень развития физической подготовленности.

Исследование было проведено в сентябре 2013 года в ДЮСШ г.Рудного. В нем приняли участие 10 занимающихся (5 мальчиков и 5 девочек) 13-14 лет. Сущность эксперимента заключалась в оценке уровня физической подготовленности подростков.

№ п/п	Фамилия, имя	Г.р.	Скоростная подготовка		Оценка	Силовая подготовка		Оценка	Скор-сил. подготовка	Оценка	Выносливость		Оценка	Сум-ма бал-лов
			Бег 30м	Челночный бег 3x10м		Подтягивание	Сгибание рук				Бег 1000м (мал)	Бег 1000м (дев)		
1	Журба Анна	2000	5,33 с	8,66 с	3/3	-	13 р	3	186 см	1	-	5,15 м	5	15
2	Русланова Надя	2000	5,23 с	8,40 с	3/3	-	21 р	5	166 см	1	-	4,04 м	5	17
3	Егорова Дарья	2000	5,37 с	8,55 с	3/3	-	17 р	5	172 см	1	-	5,31 м	2	14
4	Лазарева Ангелина	2000	5,29 с	8,68 с	3/3	-	13 р	3	156 см	1	-	5,32 м	2	12
5	Зими́на Ольга	2000	5,51 с	8,43 с	2/3	-	30 р	5	160 см	1	-	4,08 м	5	16
6	Нохайчук Александр	1999	5,39 с	8,38 с	1/3	11 р	-	3	186 см	1	3,54 м	-	3	11
7	Пигарев Глеб	1999	5,42 с	8,61 с	1/3	9 р	-	3	167 см	1	4,04 м	-	2	10
8	Игнатов Егор	1999	5,19 с	8,45 с	2/3	11 р	-	3	185 см	1	4,16 м	-	1	10
9	Витнер Вадим	2000	5,09 с	8,21 с	3/3	9 р	-	3	177 см	1	3,49 м	-	5	15
10	Шефер Роман	2000	5,43 с	8,50 с	1/3	12 р	-	3	172 см	1	4,01 м	-	4	12

Существующие нормативы по физической подготовке в ДЮСШ следующие:

**Ориентировочные нормативы оценки физической подготовленности
(девочки и девушки)**

Возраст	Скоростная подготовка		Силовая подготовка	Скоростно-силовая подготовка	Выносливость	Оценка
	Бег 30 м	Челночный бег 3х10	Сгибание, разгибание рук за 3 мин.	Прыжок в длину с места	Бег 1000м	
13 лет	4,9 и менее	7,8	15	223 и более	5,15-5,20	5
	5,0-5,1	8,2-7,9	14	211-222	5,21-5,25	4
	5,2-5,3	9,2-8,3	13	199-210	5,26-5,30	3
	5,4-5,5	9,6-9,3	12	187-198	5,31-5,35	2
	5,6 и более	9,7 и более	11 и менее	186 и менее	5,36 и более	1

**Ориентировочные нормативы оценки физической подготовленности
(мальчики и юноши)**

Возраст	Скоростная подготовка		Силовая подготовка	Скоростно-силовая подготовка	Выносливость	Оценка
	Бег 30 м	Челночный бег 3х10	Подтягивания	Прыжок в длину с места	Бег 1000м	
13 лет	4,7 и менее	7,3 и менее	17 и более	238 и более	3,50-3,55	5
	4,8-4,9	7,9-7,4	13-16	219-237	3,56-4,05	4
	5,0-5,1	9,0-8,0	9-12	200-218	4,06-4,15	3
	5,2-5,3	9,7-9,1	5-8	181-199	4,16-4,25	2
	5,4 и более	9,8 и более	4 и менее	180 и менее	4,26 и более	1
14 лет	4,6 и менее	7,5 и менее	17 и более	251 и более	3,30-3,35	5
	4,7-4,8	7,8-7,5	13-16	235-250	3,36-3,45	4
	4,9-5,0	8,6-7,9	9-12	219-234	3,46-3,55	3
	5,1-5,2	8,9-8,7	5-8	203-218	3,56-4,05	2
	5,3 и менее	9,0 и более	4 и менее	202 и менее	4,06 и более	1

Полученные нами данные мы сравнили с таблицей нормативов по физической подготовке, имеющейся в ДЮСШ.

№ п/п	Фамилия, Имя	Бег 30 м (%)	Челночный бег 3x10 м (%)	Сгибание-разгибание рук/ Подтягивания (%)	Прыжок в длину с места (%)	Бег на 1000 м (%)
1	Журба Анна	91	89	87	83	100
2	Русланова Надя	93	92	100	74	100
3	Егорова Дарья	90	90	100	77	97
4	Лазарева Ангелина	92	88	87	70	92
5	Зими́на Ольга	88	92	100	72	100
	Средний показатель де- вочек	90,8	90,2	94,8	75,2	97,8
6	Нохайчук Александр	83	88	65	74	95
7	Пигарев Глеб	82	85	53	66	79
8	Игнатов Егор	87	87	65	74	76
9	Витнер Вадим	92	88	53	74	100
10	Шефер Роман	84	84	70	72	87
	Средний показатель мальчиков	85,6	86,4	61,2	72	87,4

Вывод: При тестировании в беге на 30 м результат девочек составляет 90,8% от максимально возможного результата, что является отличным показателем подготовки по данному тесту. У мальчиков в этом же тесте результат составляет 85,6% от максимально возможного, что является хорошим показателем подготовки по данному тесту.

Результат в челночном беге 3x10 м у девочек равен 90,2% от максимально возможного результата, что является отличным показателем подготовки по данному тесту. У мальчиков результат составил 86,4%, что является хорошим показателем подготовки по данному тесту.

При тестировании силовой подготовки результат девочек составляет 94,8% от максимально возможного результата, что является отличным показателем подготовки по данному тесту. Результат мальчиков составил 61,2%, что является хорошим показателем подготовки по данному тесту.

В прыжке в длину с места результат девочек равен 75,2% , а мальчиков 72% от максимально возможного результата, что является хорошим показателем подготовки по данному тесту.

При тестировании в беге на 1000 м результат девочек составляет 97,8% от максимально возможного результата, что является отличным показателем подготовки по данному тесту. Результат мальчиков равен 87,4%, что является хорошим показателем подготовки по данному тесту.

В целом физическая подготовленность группы, набранной в сентябре 2013 года хорошая, что позволяет улучшать не только общую физическую подготовку, но и специальную.

Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Чернов К.Л. Подготовка юных лыжников. -М.: Физкультура и спорт, 1962. –95 с. (поновее литературу)
3. Типовая программа по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных). –А. 2003 г.-66 с.

РАЗНОУРОВНЕВОЕ ОБУЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Ержаканов С.С.

Морозова Д.А.

*Костанайский государственный педагогический институт,
Костанай, Казахстан*

Одной из неотъемлемых технологий обучения иностранному языку является разноуровневое обучение. Под разноуровневым обучением понимают такую организацию учебного процесса, при которой каждый обучающийся в зависимости от его индивидуальных способностей имеет возможность овладеть учебным материалом по иностранному языку на разном уровне («А», «В», «С»), но не ниже базового. При этом за критерий оценки деятельности обучающегося принимаются его усилия по овладению этим материалом, по его творческому применению [3].

С понятием «разноуровневое обучение» тесно связаны разноуровневая дифференциация, индивидуальный подход и холистическое образование. Концепция разноуровневой дифференциации выражается в заданиях различного уровня сложности, в дозировании заданий студентам с помощью преподавателя. Разноуровневая дифференциация предполагает распределение обучающихся по уровням возрастной нормы, ускоренного обучения, повышенного индивидуального внимания, коррекции и выравнивания и т.д. Смысл разноуровневой дифференциации заключается в том, чтобы адаптировать учебный процесс к познавательным возможностям каждого обучающегося, предъявить соответствующие уровню его развития требования, программы, учебники, методы и формы обучения. В ряде работ И.М. Осмоловская утверждает, что дифференцированное обучение – это способ организации учебного процесса, при котором учитываются индивидуально-типологические особенности личности (способности, интересы, склонности, особенности интеллектуальной деятельности и др.) [2].

Как подчеркивает И.С. Якиманская, дифференцированное обучение – это не цель, а средство развития индивидуальности, создание наиболее благоприятных условий для развития личности [4].