

8. дисциплинирующий
9. коммуникативный: у ребенка формируются здоровые взаимоотношения как в среде игроков, так и с друзьями, а также в семье
10. развитие логики, аналитического и интуитивного мышления
11. развитие памяти (оперативной, долговременной)
12. развитие воли
13. развитие внимания, способности к длительной концентрации и переключению внимания
14. воспитание морально-этических качеств личности
15. развитие способности самостоятельно мыслить и принимать решение
16. решается проблема рационального проведения досуга детей.
17. воспитание здорового образа жизни
18. воспитание соревновательного духа и управления эмоциями

Ребенок, играющий в "Тогыз кумалак", развивает способности к анализу и тактическому решению проблем, может проявить себя как личность, имеющую свой взгляд, свою позицию на ту или иную ситуацию. Таким образом, система занятий "Тогыз кумалак" в системе общеобразовательной школы, отвечает основным требованиям формирования разносторонне развитой личности.

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО – РИМСКОГО СТИЛЯ

Никитюк Н.В.

КОДЮШОР Костанай, Казахстан

Бикташева Г.Ш.

Костанайский государственный педагогический институт

Костанай, Казахстан

Координация – одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а так же повышение уровня спортивного мастерства в целом.

С целью развития координации у борцов нами был проведен эксперимент, в котором были использованы упражнения и эстафеты, направленные на развитие координации. Упражнения и задания применялись игровым методом.

Задачи эксперимента заключались в применении упражнений и эстафет и выявлении их эффективности.

Эксперимент проходил с сентября по декабрь 2013 года, в зале Греко – римской борьбы г.Костанай, в эксперименте приняли участие 18 спортсменов 1995-1997 года рождения, которые были разделены на 2 группы – контрольная и экспериментальная – по 9 человек.

Нами были разработаны упражнения и эстафеты, которые и были включены в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы.

Разработанные нами задания применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, два раза в неделю (понедельник, среда).

Таблица 1

Результаты контрольных упражнений до эксперимента у контрольной группы

	Три кувырка вперед на время	Вставание из борцовской стойки	Положение Ласточка	Отбрасывание ног из упора присев	Челночный бег 3x10
1	3,69	12,3	1,2	4,3	7,57
2	3,71	12,1	1,4	4,4	7,51
3	3,45	12,4	1,3	4,3	7,62
4	3,56	12,2	1,5	4,5	7,8
5	3,6	12,3	1,7	4,4	7,65
6	3,8	12	1,3	4,2	7,59
7	3,81	12,5	1,4	4,6	7,54
8	3,5	12,3	1,5	4,3	7,68
9	3,56	12,4	1,7	4,4	7,56
Хср	3,63 ± 0,12	12,28 ± 0,17	1,44 ± 0,17	4,38 ± 0,13	7,61 ± 0,10

Таблица 2

Результаты контрольных упражнений до эксперимента у экспериментальной группы

	Три кувырка вперед на время	Вставание из борцовской стойки	Положение Ласточка	Отбрасывание ног из упора присев	Челночный бег 3x10
1	3,6	12,5	1,4	4,4	7,51
2	3,7	12,2	1,5	4,5	7,61
3	3,51	12,1	1,2	4,2	7,56
4	3,46	12,4	1,7	4,3	7,71
5	3,51	12,2	1,3	4,5	7,68
6	3,76	12,1	1,5	4,3	7,71
7	3,45	12,2	1,4	4,2	7,5
8	3,51	12,3	1,3	4,1	7,61
9	3,5	12,1	1,9	4,3	7,8
Хср	3,56 ± 0,10	12,23 ± 0,13	1,47 ± 0,24	4,31 ± 0,13	7,63 ± 0,10

Таблица 3

Результаты контрольных упражнений после эксперимента у контрольной группы

	Три кувырка вперед на время	Вставание из борцовской стойки	Положение Ласточка	Отбрасывание ног из упора присев	Челночный бег 3x10
1	3,66	12,1	1,6	4,3	7,54
2	3,64	12,1	1,5	4,5	7,5
3	3,4	12,2	1,6	4,3	7,61
4	3,52	12	1,5	4,3	7,74
5	3,6	12,1	1,9	4,2	7,62

6	3,71	12	1,5	4,1	7,5
7	3,7	12,2	1,2	4,2	7,52
8	3,1	12,1	1,6	4,1	7,61
9	3,5	12,2	1,9	4,4	7,54
Хс р	3,54 ± 0,21	12,11 ± 0,07	1,59 ± 0,24	4,27 ± 0,13	7,58 ± 0,08

После проведения эксперимента мы вновь приняли у участников контрольные упражнения. В контрольной группе прирост результатов в каждом упражнении оказался следующим. В контрольном упражнении "три кувырка вперед на время" прирост результатов составил – 2,5%, в контрольном упражнении "вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время" результат увеличился на 1,4%. В контрольном упражнении "положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами" результат увеличился на 10%, в контрольном упражнении "отбрасывание ног из упора присев" - 2,5% и в контрольном упражнении "челночный бег 3х10" прирост результатов составил 0,3% (Рис. 6).

Таблица 4

Результаты контрольных упражнений после эксперимента у экспериментальной группы

	Три кувырка вперед на время	Вставание из борцовской стойки	Положение Ласточка	Отбрасывание ног из упора присев	Челночный бег 3х10
1	3,51	12,2	2,1	4	7,45
2	3,6	11,9	1,6	4,2	7,53
3	3,5	12,1	1,7	3,8	7,5
4	3,41	12,2	1,8	4,1	7,62
5	3,41	11,8	1,6	4,5	7,3
6	3,5	12	1,7	4,1	7,6
7	3,4	12,1	1,6	4	7,47
8	3,42	12,2	1,5	3,9	7,53
9	3,4	11,7	2,1	4,3	7,61
Хс р	3,46 ± 0,07	12,02 ± 0,17	1,74 ± 0,2	4,1 ± 0,24	7,51 ± 0,11

В экспериментальной группе прирост результатов более очевиден и значителен. Так в контрольном упражнении "три кувырка вперед на время" прирост результатов составил 3%, в контрольном упражнении "вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время" прирост результатов составил 2%. В контрольном упражнении "положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами" результат возрос на 18%, а в контрольном упражнении "отбрасывание ног из упора присев" - 5%, в контрольном упражнении "челночный бег 3х10" прирост результатов составил 1,5% (Рис.7).

Таблица 5

Статистическая обработка результатов обеих групп до и после педагогического эксперимента

Название упражнений		До эксперимента	После эксперимента	T	P
Три кувырка вперед на время	К	$3,63 \pm 0,12$	$3,54 \pm 0,21$	1,12 0	Не дост
	Э	$3,56 \pm 0,10$	$3,46 \pm 0,07$	2,15 1	$< 0,05$
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	К	$12,28 \pm 0,17$	$12,11 \pm 0,07$	2,6	$< 0,05$
	Э	$12,23 \pm 0,13$	$12,02 \pm 0,17$	2,77	$< 0,05$
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами	К	$1,44 \pm 0,17$	$1,59 \pm 0,24$	1,41 1	Не дост
	Э	$1,47 \pm 0,24$	$1,74 \pm 0,2$	2,53 1	$< 0,05$
Отбрасывание ног из упора присев	К	$4,38 \pm 0,13$	$4,27 \pm 0,13$	1,65 0	Не дост
	Э	$4,31 \pm 0,13$	$4,1 \pm 0,24$	2,2	$< 0,05$
Челночный бег 3x10	К	$7,61 \pm 0,10$	$7,58 \pm 0,08$	0,84 3	Не дост
	Э	$7,63 \pm 0,10$	$7,51 \pm 0,11$	2,29 8	$< 0,05$

Заключение: в результате внедрения в учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля, разработанных нами упражнений и заданий, в экспериментальной группе произошел достоверный прирост во всех контрольных упражнениях, в контрольной же группе достоверно возрос один показатель – контрольное упражнение "вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время" $p < 0,05$. Из полученных результатов мы можем сделать вывод, что внедрение в учебно-тренировочный процесс, разработанных нами заданий является эффективным. Его применение в учебно-тренировочном процессе повышает у борцов греко-римского стиля уровень развития координационных способностей, столь необходимых для борца.

Проведя педагогический эксперимент, мы пришли к следующим выводам:

1. Результаты контрольной и экспериментальной групп оказались достоверными $p < 0,05$. Об эффективности внедренных нами упражнений и эстафет позволяет судить обработка полученных данных по критерию Стьюдента, который в экспериментальной группе оказался больше чем в контрольной, за исключением одного упражнения – положения Ласточка.

2. В экспериментальной группе прирост результатов более очевидным и значительным. Так в контрольном упражнении "три кувырка вперед на время" прирост результатов составил 3%, в контрольном упражнении "вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время" прирост результатов составил 2%. В контрольном упражнении "положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами" результат возрос на 18%, а в контрольном

упражнении "отбрасывание ног из упора присев" - 5%, в контрольном упражнении "челночный бег 3х7" прирост результатов составил 1,5%.

3. Используя данную методику, мы добились хоть и не значительного, но все же прироста в показателях, которые отражают эффективность выполнения выбранных нами упражнений. Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс, предложенных нами эстафет (кувырки вперед до конца ковра и обратно бегом, кувырки спиной вперед и обратно бегом, кувырок вперед -отброс ног, обратно бегом, бег на коленях и обратно бегом, передвижение, в упоре лежа сзади, согнув ноги, вперед руками, обратно ногами вперед).

Литература

1. Ильин, Е.П. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры.- 1995. -№2. – С.16-19.

2. Бульханов А.Д. Повышение эффективности подготовки борцов греко-римского стиля на основе использования технических средств развития специальной гибкости / А.Д. Бульханов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №4. – С. 48-52.

3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн //Физическая культураи спорт, 1991 – 288 с.

4. Гаськов, А.В. Педагогический контроль в спортивных единоборствах / А.В. ГаськовТеорияи практика физической культуры. – 2007. – №2. – С.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ АУДИТОРНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ИХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Морозова Д.А.

*Костанайский государственный педагогический институт
Костанай, Казахстан*

Характерной особенностью современного состояния образовательных систем высшего профессионального образования в Казахстане является динамизм, обусловленный необходимостью вхождения этих систем в так называемый «Болонский процесс», а также общим состоянием реформирования всего образования страны в целом. В связи с этим, профессиональное становление и личностное развитие будущего специалиста в стенах вуза, связано с целым рядом проблемных ситуаций, вызываемых противоречиями между тенденциями указанного реформирования и традиционным консерватизмом образовательных систем. Так, например, укрепившаяся тенденция повышения степени самостоятельности студентов в учебном процессе и снижения доли аудиторной работы, с одной стороны, и отсутствие готовности к самостоятельной познавательной деятельности выпускников школ – с другой, порождает проблему снижения эффективности высшего