(cc) BY

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Бурлыков Владимир Данзанович
канд. пед. наук, доцент
Тюрбеева Эльзята Владимировна
студентка
Утнасонов Данзан Очирович
студент

ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»
г. Элиста, Республика Калмыкия

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КАЛМЫЦКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

***Аннотация**: в статье представлена методика развития скоростных качеств у учащихся 5 класса на основе калмыцких национальных подвижных игр. Результаты проведенного исследования дают основания утверждать о результативности и эффективности внедрения калмыцких национальных подвижных игр в процесс развития скоростных качеств учащихся среднего школьного возраста.*

***Ключевые слова**: методика, калмыцкие национальные игры, подвижные игры, скоростные качества, скоростно-силовые качества.*

Социально-экономические и политические изменения, произошедшие в последние десятилетия в Российской Федерации, привели к тому, что здоровье школьников стало самым незащищенным среди жизненных приоритетов подрастающего поколения [11; 13].

Отмечается существенное снижение состояния физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, подавляющее большинство из которых не в состоянии выполнить нормативные требования, в итоге все большее

количество подростков и юношей оказываются не готовыми к учебной, профессиональной и оборонной деятельности [7; 13].

Воспитание физических качеств у детей школьного возраста сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма. Е.Н. Минаев, Б.М. Шиян [10] считают, что в школьном возрасте развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств.

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростные качества, высокий уровень развития которых играет важную роль как при овладении профессиональными навыками, так и в процессе занятий спортом [6]. Согласно данным научных исследований и практики спорта, развитие быстроты движений в зрелом возрасте является сложным и малоэффективным, тогда как в школьном возрасте для этого имеются благоприятные предпосылки [3; 5; 12].

Анализ научно-методической литературы показывает, что для учащихся младшего и среднего школьного возраста наиболее эффективными для развития быстроты являются подвижные игры (ПИ) [2; 3; 5; 7; 9; 10]. Между тем в Республике Калмыкия накоплен исторический опыт в области физической культуры, который в настоящее время в общеобразовательных школах является не востребованным.

В результате предварительной работы нами были отобраны национальные ПИ, которые наиболее часто используются педагогами Республики Калмыкии в процессе развития скоростных качеств школьников, определялись условия их использования, длительность игр и характер отдыха, продолжительности пауз между ними. Полученные данные согласуются с традиционной методикой скоростной подготовки [1; 4; 8; 9].

Для эффективного воспитания скоростных качеств испытуемых школьников нами был отобраны следующие ПИ: «Кёёдж кюцлгн» (Догонялки), «Урлдад гююлгн» (Бег наперегонки), «Чон болн хёд» (Волк и овцы), «Мёрня урлдан» (Конные скачки), «Кен кергтя?» (Кто вам нужен?), «Мёнгн бюс» (Серебряный пояс), «Цаган меечг хялгн» (Поиск белого мяча), «Ангудын урлдан» (Скачки животных).

Мероприятия основного педагогического эксперимента проводились на протяжении 4-х месяцев (сентябрь-декабрь 2014 г.) на базе МБОУ СОШ №21 г. Элисты.

Как видно (табл. 1), на начало педагогического эксперимента в исследуемых группах средние показатели по результатам двигательных тестов достоверностью различий не отличались (Р > 0,05), что говорит об однородности состава участников исследования.

Таблица 1

Показатели скоростных и скоростно-силовых качеств учащихся до педагогического эксперимента

№	Тесты	КГ	ЭГ	Достоверность различий
1.	Бег 30 м, с	6,22 ± 0,02	6,13 ± 0,05	Р > 0,05
2.	Прыжок в длину с места, м	1,62 ± 0,51	1,60 ± 0,34	Р > 0,05
3.	Челночный бег 3х10 м, с	8,8 ± 0,03	8,7 ± 0,01	Р > 0,05
3.	Челночный бег 3х10 м, с	8,8 ± 0,03	8,7 ± 0,01	Р > 0,05

Особенность методики проведения подготовительной части урока в экспериментальной группе (ЭГ) заключалась в том, что в содержание комплексов общеразвивающих упражнений включались задания на быстроту [4].

Закончив выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, участники ЭГ приступали к работе, направленной на воспитание скоростных качеств. В первой половине основной части занятия применялись следующие ПИ: Кёёдж кюцлгн, Урлдад гююлгн, Чон болн хёд, Кен кергтя – как наиболее простые по содержанию и сложности игровых заданий. При их проведении преподавателю легче дозировать воздействие беговых упражнений на организм занимающихся. Экспериментально были обоснованы время, отводимое на игры (до 10 минут), длина пробегаемых отрезков (25–35 м), паузы отдыха между очередными попытками (пробежками) – 50–60 секунд. В дальнейшем в учебном процессе использовали более сложные по содержанию и игровому сюжету ПИ.

Содержание занятия во второй половине основной и заключительной части урока соответствовало типовой методике.

Процесс развития физических качеств в контрольной группе (КГ) осуществлялся согласно традиционной методики.

Результаты итогового тестирования (табл. 2) указывают на динамику скоростных качеств в исследуемых группах. Однако, эти изменения у участников КГ проявляются в незначительной степени по сравнению с показателями участников ЭГ, которые характеризуются более существенным приростом. Это свидетельствует о том, что разработанные комплексы калмыцких национальных игр способствуют формированию скоростных качеств обследуемого контингента детей.

Таблица 2

Показатели скоростных и скоростно-силовых качеств детей учащихся после педагогического эксперимента

№	Тесты	КГ	ЭГ	Достоверность различий
1.	Бег 30 м, с	6,20 ± 0,02	5,91 ± 0,03	$P < 0,05$
2.	Прыжок в длину с места, м	1,65 ± 0,32	1,72 ± 0,15	$P < 0,05$
3.	Челночный бег 3х10 м, с	8,8 ± 0,04	8,3 ± 0,01	$P < 0,05$

Применение комплексов калмыцких национальных игр содействовало достоверным изменениям показателей, характеризующих скоростно-силовые и координационные качества обучающихся ($P < 0,05$). Данные, полученные по итогам исследования, убедительно доказывают то, что в процессе развития скоростных качеств оказывается положительное влияние на формирование других двигательных качеств обследуемого контингента детей [9; 10].

Таким образом, результаты проведенного исследования дают основания утверждать о результативности и эффективности внедрения калмыцких национальных подвижных игр в процесс развития скоростных качеств учащихся среднего школьного возраста.

Список литературы

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.М Ахметов. – Краснодар, 1996. – 24 с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. 2-е изд., перераб. и доп. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М., 1982. – 224 с.

3. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего возраста: Автореф. дис. … канд. пед. наук / В.Н. Власов. – М., 1971. – 168 с.

4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... док. пед. наук. / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 36 с.

5. Жданов Л.Н. Возрастное развитие быстроты движений у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников / Л.Н. Жданов – М., 1967. – С. 11–47.

6. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов / С.В. Каледин – М., 1968. – 52 с.

7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях – М., 2000. – 192 с.

8. Мануйлов С.И. Возрастные особенности проявления и развития быстроты движений у школьников 9–13 лет: Автореф. дис. ... канд.пед. наук / С.И. Мануйлов. – М., 1983. – 28 с.

9. Масальгин Н.А. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств у школьников 9–12 лет / Н.А. Масальгин – М., 1989. – 16 с.

10. Минаев Е.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Е.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М., 1989. – 222 с.

11. Титлов А.Ю. Факторная структура работоспособности школьников в зависимости от уровня физической активности: Автореф. дис. … канд. пед. наук / А.Ю. Титлов. – М., 2000. – 23 с.

12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин – М., 1987. – 128 с.

13. Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Д.А. Фильченков. – М., 1995. – 23 с.