

Методика развития силовых способностей учащихся младших классов с применением подвижных игр

Дубовой Павел Дмитриевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи является определение эффективности влияния подвижных игр на развитие силовых способностей детей младшего школьного возраста. В статье на основе анализа теоретических источников раскрывается понятие силовые способности с применением подвижных игр. Силовые способности представляют комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Ключевые слова: силовые способности, игра, подвижные игры, младший школьный возраст.

Methods of developing the strength abilities of elementary school students using outdoor games

Dubovoy Pavel Dmitrievich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to determine the effectiveness of the influence of outdoor games on the development of strength abilities of primary school children. Based on the analysis of theoretical sources, the article reveals the concept of strength abilities using outdoor games. Strength abilities represent a complex of various human manifestations in a certain motor activity, which are based on the concept of "strength".

Keywords: strength abilities, play, outdoor games, primary school age.

Силовые способности в значительной мере определяют физическую подготовленность детей, всесторонность их физического развития. Развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте является частью единого процесса физического воспитания. Эффективным средством развития силовых способностей у учеников начальной школы выступает подвижная игра. Подвижные игры имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Применение подвижных игр особенно актуально для детей младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде игровая деятельность еще стоит наравне с учебной.

Цель исследования – определение эффективности влияния подвижных игр на развитие силовых способностей детей младшего школьного возраста.

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы; тестирование силовых способностей детей младшего школьного возраста; педагогический эксперимент.

Как отмечает Р.В. Куценко, под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам [1].

Н.Е. Ветков считает, что сила – это одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию уделяют исключительно много внимания [2].

Н.А. Воронов пишет, что силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [3].

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и волевых усилий спортсмена.

С точки зрения Д.И. Абубякяровой, силу мышцы можно определить двумя способами: во-первых, по максимальному грузу, который она может поднять, во-вторых, по максимальному напряжению, которое она развивает, в условиях изометрического сокращения. Второй способ более точен. Различают несколько показателей силы у человека [4].

И.К. Аллаяров отмечает, что в большинстве случаев действия спортсмена обусловлены работой многих мышц, которые могут одновременно находиться в мгновенно меняющихся режимах, иметь различные напряжения, скорость сокращения и расслабления. Об этом нужно помнить, выбирая для своих учеников наиболее эффективные упражнения [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Относительная сила, как утверждает А.М. Казакабаев, это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственной массы. Она выражает отношение максимальной силы к анатомическому поперечнику. Измеряется относительная сила в Паскалях (Па). Анатомический поперечник – это площадь поперечного сечения мышцы, перпендикулярного ее длине. Чем толще каждое мышечное волокно и чем их больше, тем больше анатомический поперечник мышцы. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

С точки зрения А.Р. Артемьева, стартовая сила представляет собой характеристику способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия начавшегося их сокращения [5].

Теоретическое обоснование проблемы исследования позволило определить, что одним из наиболее эффективных средств развития силовых способностей является подвижная игра, поскольку подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его

активной помощи. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Экспериментальное исследование проходило в три этапа. На констатирующем этапе провели тестирование силовых способностей учащихся 3-х классов. В исследовании приняли участие 50 школьников, обучающихся в школе №11 города Биробиджана. Группа испытуемых была разделена на две подгруппы – экспериментальная и контрольная по 25 школьников в каждой. Результаты исследования показаны на рисунке 1.

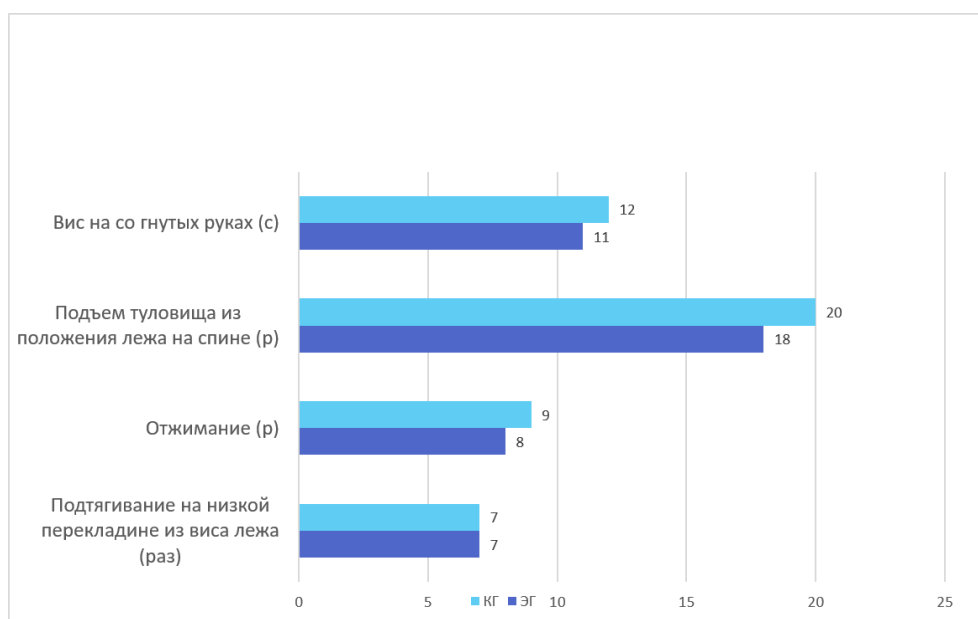


Рис. 1 – Сравнительные данные результатов тестирования силовых способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Из рис. 1 видно, что с заданием «Вис на согнутых руках» лучше справились ребята контрольной группы и на 1 с превышает результат учеников экспериментальной группы. Результаты тестового задания «Подъем туловища из положения лежа на спине» значительно отличаются у детей контрольной группы и превышают результаты детей экспериментальной группы. Техника выполнения задания по заданию «Отжимание» в контрольной группе отличалась от экспериментальной группы и была намного правильнее, что положительно повлияло на результаты диагностики. Показатели тестового задания «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» составили одинаковое количество раз в обеих группах и равны.

На формирующем этапе был проведен педагогический эксперимент, целью которого стало развитие силовых способностей у младших школьников с помощью подвижных игр. Наблюдая за работой учителя физической культуры и изучив опыт других педагогов, были отобраны подвижные игры на развитие силы, такие как перетягивание каната, эстафеты с переноской

предметов, прыжки через препятствия или игры с преодолением сопротивления. Все игры были адаптированы к возрасту и физическим возможностям детей.

Организуя подвижные игры, придерживались следующих принципов: 1. Принцип развития силовых способностей; 2. Принцип поддержания игровой атмосферы; 3. Принцип взаимосвязи игровой и учебной деятельности; 4. Принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

Организация подвижной игры включала в себя следующие этапы: сбор детей на игру, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры.

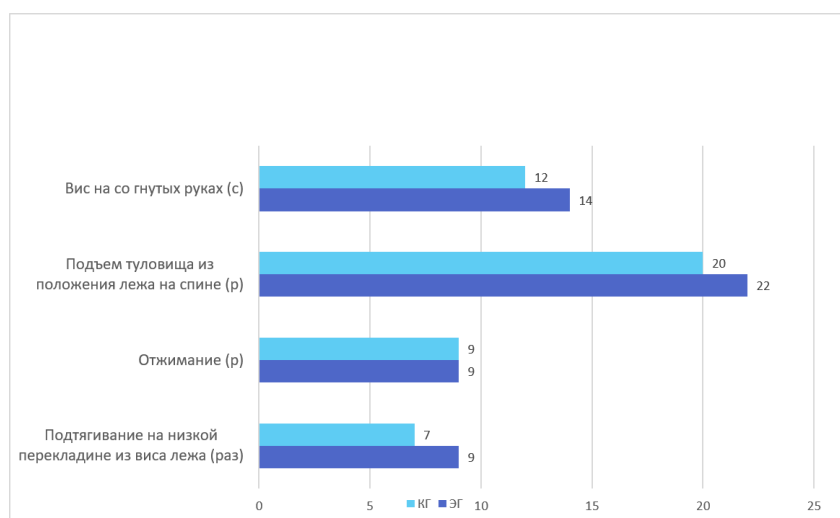


Рис. 2 – Сравнительные данные результатов тестирования силовых способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

На рисунке 2 повторная диагностика учеников третьих классов из экспериментальной и контрольной группы доказали эффективность организованной работы на формирующем этапе исследования. Так, у детей экспериментальной группы улучшились результаты.

Эффективность проделанной работы была доказана с помощью метода математической статистики определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований для того, чтобы говорить о подтверждении, поставленной в начале исследования гипотезы.

По завершению были сделаны выводы, доказывающие эффективность подвижных игр в развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Куценко Р.В. Развитие силовых способностей в школьном возрасте // Молодой ученый. 2021. №2 (344). С. 62-63. URL:

- <https://moluch.ru/archive/344/77460/>
2. Ветков Н. Е. Воспитание силовых способностей // Наука-2020. 2018. №. 1-1 (17). С. 132-138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-silovyh-sposobnostey>
 3. Воронов Н.А. Развитие силовых способностей у человека // Аллея Науки. 2018. №6 (22). С. 992-995. URL: <https://elibrary.ru/xuvrrr>
 4. Абубякярова Д.И. Методы и средства развития силовых качеств // Вопросы педагогики. 2020. № 2-2. С. 18-21. URL: <https://elibrary.ru/efrnqh>
 5. Казакбаев Б. М., Казакбаев А. М., Аллаяров И. К. Сила как физическое качество спортсменов // Экономика и социум. 2022. №. 6-2 (97). С. 456-459. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sila-kak-fizicheskoe-kachestvo-sportsmenov>
 6. Артемьев А.Р., Цинис А.В. Развитие силовых способностей // Научное образование. 2021. №1(10). С. 97-100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44711641>