

С.В. Прокопкина,
ст. преподаватель напр. «Педагогика»,
e-mail: prokopkina.svetlana@yandex.ru,

С.В. Ващенко,
ст. преподаватель напр. «Педагогика»,
e-mail: s.vashchanka@psu.by,

Е.В. Миненок,
e-mail: e.minionok@psu.by,
ст. преподаватель напр. «Педагогика»,

ПГУ,
г. Новополоцк, Беларусь

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА

Аннотация: статья посвящена одной из актуальных проблем совершенствования системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, а также проблеме повышения качества учебного процесса. Основу многокомпонентной системы подготовки специалиста составляет умение практического использования теоретических, научно-методических знаний, полученных в процессе обучения [1].

В зависимости от задач, поставленных учителем на уроке физической культуры и здоровья, а также возможностей (уровня подготовленности) занимающихся, средства и методы развития выносливости могут быть использованы по-разному, в результате чего меняется их воздействие и нагрузка на организм [3].

В данной статье представлено применение методических приёмов повышения уровня общей и специальной выносливости на уроках физической культуры и здоровья на основе использования игрового метода. Показано, что это даёт больший эффект в развитии данного физического качества, нежели применение повторного и других методов подготовки [4].

Ключевые слова: физическое воспитание, школьный возраст, выносливость, игровой метод, урок физической культуры и здоровья, учащиеся.

В подготовке детей школьного возраста применяются разные методы развития выносливости за счет изменения интенсивности выполнения упражнений, длительности работы, интервалов отдыха между ними и характера отдыха (активным или пассивным) [1].

Известно, что бег – эффективное средство развития выносливости. Во время него тратится много энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако при длительном беге многие занимающиеся испытывают неприятные ощущения усталости. Однообразие движений, характерное для циклических упражнений, усиливает это чувство, что приводит к потере интереса к занятиям [5].

В последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основной из них – игровой метод.

Применяемые на уроках подвижные игры помогают овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата, мышечной системы, формированию правильной осанки [3].

Играя в планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах или коньках, ловко и результативно действовать в единоборствах и командных состязаниях.

Для развития выносливости применяют игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры [6].

Задачи:

1. Теоретически обосновать возможность применения подвижных игр на уроках физической культуры и здоровья в

качестве метода развития выносливости.

2. Экспериментально доказать эффективность использования подвижных игр на уроках физической культуры и здоровья для развития выносливости.

Исследования проводились на базе Государственного учреждения образования "Средняя школа №2 г. Новополоцка"

В эксперименте приняли участие учащиеся 5-6 классов. Были сформированы 2 группы по 20 учащихся.

1. Контрольная – занятия проводились в соответствии с требованиями общеобразовательной программы для учреждений общего среднего образования;

2. Экспериментальная – подготовительная и заключительная части оставались без изменений, но в основной части 10-15 минут отводилось на работу по предложенному комплексу.

Подвижные игры проводились только на уроках физической культуры и здоровья 3 раза в неделю в основной части урока по 10-15 минут.

Исследования проводились в 3 этапа:

Первый этап – поисковый, анализ литературных источников. В ходе данного этапа определялась гипотеза исследования и способы её реализации: ставились задачи, программа эксперимента, проводились пробы контрольных тестов.

Второй этап – экспериментальный, в процессе которого проводился педагогический эксперимент.

Третий этап – завершающий, на котором производилась обработка результатов исследования, проводилось их обсуждение, формулировались выводы.

Педагогический эксперимент

Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте заключаются в обеспечении связи в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков. Характерные физические способности (или разнообразные их сочетания) проявляются лишь в условиях конкретной двигательной деятельности. Следовательно, только используя разнообразные виды и элементы двигательных действий, систематически упражняясь в них, можно добиться

желаемого развития способностей.

Исходя из этого, нами были включены подвижные игры по разделам подготовки в основную часть урока, увеличивая тем самым, время на игровую деятельность. Предложенные нами игры проводились в паузах отдыха, когда контрольная группа отдыхала после выполнения определенных заданий. Экспериментальная группа в это время выполняла предложенный нами комплекс подвижных игр, отправляясь за специальную ширму, делящую спортивный зал на две части. Время, затраченное на проведение игр в экспериментальной группе за один урок равнялось в среднем 5-7 минутам в зависимости от количества и продолжительности пауз отдыха (ЧСС – 160-180 уд/мин). В основном за один урок проводилась одна игра. Это способствовало не только повышению уровня выносливости у учащихся, но и увеличению моторной плотности занятия. После этого группы продолжали заниматься вместе.

План внедрения комплекса подвижных игр (основные игры, используемые в комплексе подвижных игр):

1. I четверть – раздел легкая атлетика:

"Перебежки". Простая для понимания игра на основе бега, развивающая выносливость. Так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых – игроки будут "выжиматься" полностью, каждый в меру своих возможностей.

"Гуси-лебеди". Также простая для понимания игра на основе бега, развивающая выносливость детей.

"Британский бульдог". Повышение выносливости происходит за счет возрастания нагрузки, связанной с постоянным изменением направления в беге.

В разделе легкая атлетика нами подбирались игры, основанные именно на беге, который в игре является не только хорошим средством для развития выносливости, но и способствует развитию понимания у учащихся, что бег это одно из основных средств на занятиях по физической культуре.

2. II четверть – раздел подвижные игры:

"Зевака". Подвижная командная игра с мячом, способствующая воспитанию быстроты реакции, ловкости и выносливости.

"Картошка", Кошки-мышки". Игры хорошо развивают реакцию и выносливость.

В разделе подвижные игры нами подбирались игры с мячом, помимо выносливости, также требующие от детей повышенного внимания, координации движений и ловкости.

3. IV четверть – раздел гимнастика:

"Часы". Веселая, подвижная игра со скакалкой. Развивает выносливость и внимание.

"Слон". "Слона" особенно любят мальчики, так как игра выявляет самых сильных и выносливых. Но в ней могут принимать участие и девочки. Главное, чтобы команды были равносильны.

"Удочка". Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений.

В разделе гимнастика нами подбирались игры, способствующие развитию силовой выносливости и развитию определенных навыков, например, прыжки через козла.

В заключительной части с детьми проводились успокаивающие игры (например, "Море волнуется раз..."), так как проводимые игры способствовали повышению эмоционального фона на уроке, что не способствовало усидчивости учащихся на других занятиях.

Наши игры подбирались в соответствии с требованиями учебной программы и возрастными возможностями учащихся.

Результаты педагогического эксперимента

Анализ исходных данных показал, что статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено ($P > 0,05$), что говорит о их относительной однородности в начале педагогического эксперимента. Исходя из этого можно утверждать, что группы на начало эксперимента практически равны и между ними можно проводить педагогический эксперимент.

Разница в сгибании и разгибании рук упоре лёжа от пола в экспериментальной и контрольной группах составляет 0,5 раза. При стандартном отклонении $d = 0,54$, $t = 0,54$. Различие не достоверно ($P > 0,05$).

Различие в показателях скоростной выносливости в беге на 30 метров также является недостоверным при разнице в

группах 0,1 сек., ($t = 0,2$, $P > 0,05$).

Вис на согнутых руках – в этом тесте разница между группами составляет 1,12 сек., при $d = 2,9$, $t=0,87$, различия являются недостоверными.

Результаты по подниманию туловища из положения лёжа в контрольной и экспериментальной группе отличается незначительно, разница составляет 0,3 раза, ($P > 0,05$).

В беге на 1000 метров также выявлены недостоверные различия показателей контрольной и экспериментальной групп, ($P > 0,05$).

Повторное тестирование выявило положительную динамику развития различных видов выносливости как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, прирост результатов в этих группах различен.

Сравнение результатов в начале и конце эксперимента в контрольной группе показало, что $t > 0,05$ по 4 испытаниям. По тесту сгибание разгибание рук в упоре лёжа мы наблюдаем достоверный прирост результатов в контрольной группе. Остальные результаты считается недостоверными, и разница между среднеарифметическими показателями в группе на разных контрольных этапах имеет случайный характер. Исходя из этого, можно утверждать, что мы наблюдаем незначительный прирост показателей в конце эксперимента по отношению к начальным результатам измерения выносливости в контрольной группе при использовании обычной методики на уроках физической культуры и здоровья.

Разница в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа от пола в начале и конце составляет 1,8 раза. При стандартном отклонении $d = 1,9$, $t=2,13$. Этот показатель силовой динамической выносливости мышц плечевого пояса является достоверным.

Различия показателей скоростной выносливости в беге на 30 метров является недостоверным при разнице 0,1 сек., $t=1,79$, ($P > 0,05$).

Удержание тела в висе на перекладине измерялось в секундах, разница – 1 сек., ($P > 0,05$). Этот результат недостоверен.

Тест по подниманию туловища из положения лёжа в

группе отличается незначительно, разница составляет 1,8 раза, $t=0,82$, ($P>0,05$).

В беге на 1000 метров также выявлены недостоверные различия. Разница составляет 6,4 сек., при $d = 33,6$, $t=0,35$, ($P>0,05$)

При сравнении начальных и конечных показателей в экспериментальной группе мы наблюдаем значительный прирост различных видов выносливости в результате применения разработанного нами комплекса подвижных игр.

Сравнение результатов в начале и конце эксперимента в экспериментальной группе показало, что при числе степеней свободы $\dot{f}=18$ мы получили значение $t<0,05$ по всем 5-ти испытаниям. Этот показатель считается достоверным, исходя из этого можно утверждать, что динамика развития выносливости в экспериментальной группе при использовании разработанного нами комплекса подвижных игр несколько выше, чем в контрольной.

Разница в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа от пола в начале и конце составляет 4,1 раза. При стандартном отклонении $d = 2, 3$, $t=3,83$. Различия в показателях являются достоверными ($P<0,05$).

Различия показателей скоростной выносливости в беге на 30 метров также являются достоверными при разнице 0,26 сек., $t=2,43$, ($P<0,05$).

Удержание тела в висе на перекладине измерялось в секундах, разница – 5,2 сек., ($P <0,05$). Различия достоверны.

Тест по подниманию туловища из положения лёжа в группе отличается, и разница составляет 5,7 раза, $t = 4,95$, ($P <0,05$).

В беге на 1000 метров также выявлены достоверные различия, разница составляет 25,8 сек., при $d = 17,9$, $t=2,9$, ($P<0,05$).

Сравнение результатов в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной группах показало, что при числе степеней свободы $\dot{f}=18$ мы получили достоверные различия ($P <0,05$) по 4 тестам – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, поднимание туловища из положения лёжа на спине, удержание тела в висе на перекладине на согнутых

руках, бег 1000 метров. Исходя из этого, можно утверждать, что разработанный комплекс не является эффективным для развития скоростной выносливости.

Разница в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа от пола в конце эксперимента в группах составляет 1,8 раз. При стандартном отклонении $d = 2,3$, $t=2,81$, ($P<0,05$). Различия достоверны.

Показатель скоростной выносливости в беге на 30 метров в группах отличается на 0,17, $t=1,33$, ($P>0,05$), различия недостоверны.

В тесте по подниманию туловища из положения лёжа результаты в группах отличаются, разница составляет 3,9 раза, $t=2,59$, ($P<0,05$).

Удержание тела в висе на перекладине измерялось в секундах, разница – 4,2 сек., при $P<0,05$. Это различие достоверно.

В беге на 1000 метров разница показателей составляет 24,5 сек. при ($P<0,05$). Это различие достоверно.

Выводы.

1. Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить задачи исследования.

В процессе анализа и обобщения литературы показана возможность применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры и здоровья у учащихся учреждений общего среднего образования. Показано положительное влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся

2. В процессе подготовки педагогического эксперимента нами был подобран комплекс подвижных игр по развитию выносливости. Он включает в себя упражнения, направленные на развитие и совершенствование различных видов выносливости. Комплексы представляют собой подобранные игры для всех разделов подготовки по физической культуре, также применялся в основной части урока и продолжались в течение 10-15 мин.

3. Сравнение результатов в начале и конце эксперимента показало, что динамика развития выносливости в экспериментальной группе при использовании разработанного нами комплекса подвижных игр несколько выше чем в контрольной. Это подтверждает эффективность использования подвижных игр на уроках физической культуры и здоровья для развития выносливости учащихся 5-6 классов учреждений общего среднего образования.

Список использованных источников и литературы:

[1] Антропова М.В Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / М.В Антропова, Ф.Г. Хрипковой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.

[2] Педагогическое проектирование системы и технологии обучения: учеб. пос. / А.П.Аношкин. – Омск: ОмГПУ, 1997. – 140 с.

[3] Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.

[4] Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. Ин- тов. / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

[5] Небывайло Г.Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы / Г.Н. Небывайло // Школьная педагогика. – 2016. – №2 (5). – С. 30-32.

[6] Игаева Е.Н. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр / Е.Н. Игаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2020. – №2-1. – С. 194-203.