

Слайд 1.

Здравствуйте, Уважаемый председатель и члены выпускной квалификационной работы. Вашему вниманию предоставляется работа на тему «Развитие силовой выносливости учащихся 4 классов с помощью лыжной подготовки.»

Слайд 2.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности. Анализ научно – методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально- волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего педагогического процесса подготовки лыжника. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое.

Слайд 3.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов. Одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Основным критерием биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки

Слайд 4.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

1. Общая выносливость (бег 6 минут, м);
2. Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек);
3. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);
4. Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м);
5. Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз);
6. Активная гибкость (наклон вперед, см);
7. Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз);

Скоростные способности (бег 100 м, сек)

Слайд 5.

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден ($p > 0,05$) в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальных (ЭГ-1 и ЭГ-2) и контрольной (КГ)) по показателям физической подготовленности. Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Результаты межгрупповых различий в сочетании ЭГ-2:КГ показали, что достоверно значимые отличия наблюдались в силовых способностях (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз) ($t = -2,60$, $p < 0,05$), где превалировала КГ.

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей.

Слайд 6.

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях лыжной подготовкой. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп имели положительную динамику. Представленные занятия лыжной подготовкой оказали положительное воздействие на динамику силовых способностей верхних конечностей у мальчиков всех опытных групп (ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ) ($p < 0,01-0,001$). В контрольной группе данные изменения вызваны прежде всего широким использованием гимнастических упражнений на снарядах (в соответствии с проходимыми программными требованиями на уроках физической культуры).

Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальных группах (ЭГ-1 и ЭГ-2).

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальных и контрольной группах был не достоверен ($p > 0,05$). Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель у ребят уже до исследования имел очень высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальных, так и в контрольной группе. Однако прирост за время исследования был более заметно выше в ЭГ-1 и ЭГ-2, нежели в КГ. Оценка дальности прыжка в длину с места позволила отнести результаты развития скоростно-силовых способностей учащихся экспериментальной и контрольной групп в конце исследования к высокому уровню.

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4х9 м) в ЭГ-1, где прирост по сравнению с ЭГ-2 и КГ ($p > 0,05$) был достоверно значимым ($p < 0,01$). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила ЭГ-1 ($9,45 \pm 0,21$ сек).

В показателе общей выносливости (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в ЭГ-1 ($1561,33 \pm 43,75$ м ($p < 0,001$)) и ЭГ-2 ($1436,18 \pm 38,60$ м ($p < 0,001$)), в то время как в КГ достоверно значимого прироста не произошло ($p > 0,05$). Это напрямую связано с тем, что занятия лыжной подготовкой позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

Слайд 7.

За время эксперимента показатель активной гибкости (наклон вперед) не показал достоверно значимого прироста ни в одной из опытных групп ($p > 0,05$), в то время, что указывает на то, что данному качеству необходимо больше внимания уделять на занятиях с детьми данного возраста. Следует также отметить и то, что в КГ данный среднее значение активной гибкости к концу исследования было значительно выше ($11,18 \pm 0,39$ см ($p > 0,05$)).

Слайд 8.

Анализ показателя скоростно-силовых способностей (метание набивного мяча на дальность (1 кг)) позволяет говорить о том, что достоверно значимого прироста результатов по данному показателю в ЭГ-1 и ЭГ-2 выявлено не было ($p > 0,05$), в то время как в КГ прироста данного показателя за время эксперимента практически не наблюдалось ($8,50 \pm 0,29$ м ($p > 0,05$)). Анализ скоростных способностей (бег 100 м) также не показал достоверно значимых изменений за время проведенного исследования ни в одной из опытных групп ($p > 0,05$). Это говорит о том, что данное качество в младшем школьном возрасте развивается медленнее, чем другие (табл.3.2, 3.3 и 3.4).

Очень высокая степень прироста за время проведения основного исследования наблюдалась в показателе силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту). Так достоверно значимый прирост отмечался в ЭГ-1 и ЭГ-2 и КГ ($p < 0,001$). В контрольной группе данный прирост вызван тем, что на уроках физической культуры велась активная работа с целью сдачи данного

норматива, поэтому данное упражнение выполнялось учащимися в конце основной части каждого урока.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий лыжной подготовкой на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 4-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены физические упражнения, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

Слайд 9.

При организации лыжных занятий различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности. Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием упражнений различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру упражнений снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.