

«Развитие силовой
выносливости учащихся
4классов с помощью
лыжной подготовки.»

Цель и задачи работы

- ▶ **Цель исследования :** Разработка комплекса упражнений для развития силовых качеств у младших школьников на занятиях по лыжной подготовке.
- ▶ **Задачи исследования:**
 1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
 2. Раскрыть роль и значение лыжной подготовки для физического воспитания в условиях реализации ФГОС НОО.
 3. Рассмотреть комплекс упражнений для развития силовых качеств у младших школьников на занятиях по лыжной подготовке.

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

- ▶ Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:
- ▶ Общая выносливость (бег 6 минут, м);
- ▶ Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек);
- ▶ Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);
- ▶ Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м);
- ▶ Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз);
- ▶ Активная гибкость (наклон вперед, см);
- ▶ Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз);
- ▶ Скоростные способности (бег 100 м, сек)

Межгрупповые различия показателей физической подготовленности учащихся опытных групп

ПОКАЗАТЕЛИ	СОЧЕТАНИЯ МЕЖГРУППОВЫХ РАЗЛИЧИЙ					
	ЭГ-1 : ЭГ-2		ЭГ-1 : КГ		ЭГ-2 : КГ	
	t	p	t	p	t	p
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	-0,80	>0,05	-0,48	>0,05	0,18	>0,05
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	-0,60		0,96		1,89	
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	-0,23		-1,84		-1,58	
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	-0,18		0,91		0,91	
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	1,25		-0,94		-2,60	<0,02
Активная гибкость (наклон вперед, см)	0,47		-0,99		-1,31	>0,05
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	0,55		-0,45		-1,07	
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	-0,02		0,78		0,96	

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ-1

ПОКАЗАТЕЛИ	ДО ИССЛЕ- ДОВАНИЯ		ДОСТОВЕР-НОСТЬ РАЗЛИ-ЧИЙ ($M_1 \ll M_2$)		ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
	M_1	m	t	p	M_2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1214,67	40,13	-5,84	<0,001	1561,33	43,75
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	10,73	0,37	2,99	<0,01	9,45	0,21
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	154,92	3,26	-1,50	>0,15	167,42	2,87
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,58	0,22	-3,91	<0,001	10,35	0,40
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	6,42	0,58	-4,64	<0,001	10,75	0,73
Активная гибкость (наклон вперед, см)	5,75	1,19	-1,40	>0,18	8,00	1,08
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	38,25	1,40	-3,51	<0,001	43,83	0,76
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,87	0,21	1,21	>0,24	16,51	0,21

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ-2

ПОКАЗАТЕЛИ	ДО ИССЛЕДОВАНИЯ		ДОСТОВЕРНОСТЬ РАЗЛИЧИЙ ($M_1 \ll M_2$)		ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
	M_1	m	t	p	M_2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1256,00	31,71	-3,61	<0,001	1436,18	38,60
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	11,00	0,24	0,83	>0,42	10,74	0,21
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	136,00	3,34	-1,90	>0,07	145,64	2,24
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,65	0,33	-1,85	>0,08	9,68	0,45
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	5,45	0,49	-3,34	<0,001	7,73	0,47
Активная гибкость (наклон вперед, см)	4,82	1,64	-1,48	>0,15	8,09	1,48
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	37,36	0,72	-6,16	<0,001	44,64	0,94
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,87	0,15	1,60	>0,12	16,52	0,16

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей КГ

ПОКАЗАТЕЛИ	ДО ИССЛЕ-ДОВАНИЯ		ДОСТОВЕР-НОСТЬ РАЗЛИ- ЧИЙ ($M_1 \ll M_2$)		ПОСЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
	M_1	m	t	p	M_2	m
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1245,36	50,33	-0,72	>0,48	1298,55	54,25
Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек)	10,26	0,31	0,45	>0,66	10,08	0,26
Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см)	159,55	2,45	-1,15	>0,26	168,27	2,13
Скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м)	8,24	0,30	-0,60	>0,55	8,50	0,29
Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз)	7,09	0,39	-2,52	<0,02	8,64	0,47
Активная гибкость (наклон вперед, см)	7,09	0,56	-1,06	>0,30	19,18	11,39
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	39,18	1,55	-3,74	<0,001	46,91	1,37
Скоростные способности (бег 100 м, сек)	17,65	0,17	1,34	>0,20	16,35	0,16

рекомендации

- 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.

Спасибо за внимание