

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ КАЛМЫЦКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

В.Э. Цандыков

Калмыцкий государственный университет, [tsanvas@yandex.ru](mailto:tsanvas@yandex.ru)

**Введение.** В настоящее время в школьной физической культуре интересы практики диктуют необходимость поиска специалистами новых форм, методов, способов и средств по повышению уровня развития физических качеств учащихся в зависимости от возраста, пола, двигательной одаренности и т.д.

Одним из приоритетных направлений, на сегодняшний день, является применение различных игр или игровых методик при обучении конкретным двигательным действиям, овладение техникой движений, а также по развитию физических качеств в различных видах спорта.

Исследования различных авторов показывают, что навыки, добытые в игре, особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре не под давлением, а по желанию самих учащихся происходит многократное повторение учебного материала в его различных сочетаниях, что приводит к положительным результатам в развитии многих сторон подготовленности, в том числе и физической [1, 2]. Однако вопрос об влиянии игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на развитие скоростно-силовых качеств школьников в научной литературе освещен не достаточно полно и, следовательно, требует своего научного обоснования. Следовательно, актуальность данного исследования очевидна.

Для достижения данной цели нами предусматривалось решение следующих задач:

1. Определить исходный уровень скоростно-силовой подготовленности школьников.
2. Исследовать влияние применения игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на уровень развития скоростно-силовых качеств школьников.

Решение поставленных задач осуществлялось при помощи следующих **методов исследования**: 1) анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы; 2) Анкетный опрос учителей физической культуры, использующих на уроках по физической культуре игры с элементами калмыцкой национальной борьбы, а также тренеров ведущих секции по различным видам борьбы; 3) Педагогические наблюдения; 4) Тестирование; 5) Метод графического представления полученной информации; 6) Педагогический эксперимент; 7) Методы математической статистики.

Применение указанных методов осуществлялось с соблюдением основных принципов теории и методики педагогических исследований в области физической культуры и спорте. Получив, исходные данные тестирования скоростно-силовых качеств мы приступили к педагогическому эксперименту по исследованию влияния игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на скоростно-силовые качества школьников экспериментальной группы.

**Методика** эксперимента состояла в том, что экспериментальная группа школьников после стандартной разминки в подготовительной части занятия использовала выбранные нами, в результате анализа литературных источников, пять игр с элементами калмыцкой национальной борьбы. Игры выполнялись согласно сделанному описанию в проанализированных научно-методических работах [3, 4]. Контрольная группа – занималась по стандартной методике, после стандартной разминки в подготовительной части занятия в данной группе использовались подвижные игры различной направленности, исключение составляли игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Время, отведенное для проведения игр, в двух сформированных группах, участвовавших в педагогическом эксперименте, было одинаковым. Эксперимент имел продолжительность семь месяцев, по истечению которого было проведено повторное тестирование скоростно-силовых качеств школьников принимавших участие в педагогическом эксперименте. В дальнейшем полученные данные анализировались методами математической статистики и сопоставлялись с ранее проведенными тестированиями и по полученным результатам судили об влиянии игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на развитие скоростно-силовых качеств школьников.

**Результаты педагогического эксперимента с использованием игр с элементами калмыцкой национальной борьбы и их сравнительный анализ** представлен в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ уровня скоростно-силовых качеств школьников после педагогического эксперимента

№	ТЕСТЫ	ГРУППЫ		Достоверность различий (P)
		Контрольная	Экспериментальная	
1.	Прыжок вверх	8,0±0,67	8,5±0,71	<0,05
2.	Прыжок в длину	2,11±0,08	2,27±0,02	<0,05
3.	100 м	14,04±0,1	13,94±0,13	<0,05
4.	30 м	4,81±0,13	4,69±0,13	<0,05
5.	Подтягивание	7,7±1,05	9±1,15	<0,05

Сравнивая полученные результаты двух исследуемых групп после проведения педагогического эксперимента можно заключить, что целенаправленное использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы в экспериментальной группе достоверно влияет на рост результатов в тестах по оценке скоростно-силовых качеств школьников. Об этом свидетельствует достоверность различий ( $P < 0,05$ ) показанная во всех пяти тестах при сравнении с контрольной группой.

Применяемые графические методики позволили наглядно представить количественные соотношения полученных результатов и их зависимости после проведения педагогического эксперимента. Влияние игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на скоростно-силовые способности школьников после проведения педагогического эксперимента представлен в диаграмме.



Анализирую данную диаграмму можно заключить, что представленные результаты тестов оценивающих скоростно-силовые качества школьников экспериментальной группы, использовавшие на уроках по физической культуре игры с элементами калмыцкой национальной борьбы, значительно выше по среднестатистическим значениям, чем у их сверстников из контрольной группы.

Полученные среднестатистические показатели экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента с использованием игр с элементами калмыцкой национальной борьбы позволили повысить скоростно-силовые способности школьников и вывести их на «высокий уровень», согласно данным комплексной программы по физическому воспитанию (В.И. Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон, 1996) для этой возрастной группы, в тесте - прыжок в длину с места -  $2,27 \pm 0,02$ .

Подводя итог проведенному исследованию мы приходим к **выводу**:

Целенаправленное использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры достоверно влияет на уровень развития скоростно-силовых качеств школьников, о чем свидетельствует полученная, после проведения педагогического эксперимента, достоверность различий ( $P < 0,05$ ) во всех пяти тестах, показанная экспериментальной группой учащихся при сравнении ее с контрольной (таблица 1).

Апробированные в педагогическом эксперименте комплекс с пяти игр с элементами калмыцкой национальной борьбы, выполняемые в течении семи месяцев и более, дают достоверный прирост результатов, что подтверждается среднестатистическими данными и достоверностью различий, может использоваться преподавателями физической культуры и тренерами по различным видам единоборств в своей практической работе с целью повышения уровня скоростно-силовых качеств занимающихся.

## **Литература:**

1. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
2. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов [текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
3. Цандыков В.Э. Использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы для детей с ослабленным физическим развитием / «Спорт и образование»: Материалы V Региональной науч.-практич. конфер. по физической культуре и спорту.- Москва, 2010.- С44-48.
4. Цандыков В.Э. Использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой / Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов / под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т.И.Волковой.- Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2010.- С.180-185