Варламов Ньургун Анатольевич
студент
Научный руководитель
Алексеев Петр Мартович
преподаватель
ГБПОУ «Вилюйский профессионально-педагогический колледж
им. Н.Г. Чернышевского Республики Саха (Якутия)»
г. Вилюйск, Республика Саха (Якутия)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 13–15 лет на фоне недостаточной двигательной активности, обусловленной современным образом жизни и увлечением гаджетами. По итогам педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной группе прирост результатов оказался более значительным, чем в контрольной: применение специальных упражнений и подвижных игр народов Севера положительно влияет на развитие скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, повышает двигательную активность и координацию.*

Ключевые слова: *скоростно-силовые качества, учащиеся с ОВЗ, подвижные игры народов Севера, физическое воспитание, двигательная активность, подростки 13–15 лет, адаптивная физическая культура, педагогический эксперимент.*

Человек XXI века сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Опасность подстерегает не только взрослым, но и детей.

Игра имеет свои специфические особенности, отличающие ее от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые ди-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

намические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями, устремлениями, установками, интересами, потребностями.

В настоящее время игры, в которых используются естественные движения человека (бег, ходьба, прыжки, метания) принято называть подвижными. При этом специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу, при использовании которого создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по определенным правилам.

И.И. Портнягин, Н.К. Шамаев отмечают, что широкое распространение подвижных игр народов Севера стало действенным средством физического воспитания детей. Игры детей отражают образ жизни их родителей, их быт, труд, общественные устои, их представления о чести, мужестве, дают возможность игрокам в сочетании с ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений проявить ум и творческую смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

В данное время известно, что дети много сидят за гаджетами и у них соответственно недостаточная двигательная активность, тем более если, это дети имеющие ограниченные возможности здоровья. Развитие скоростно-силовых качеств с ОВЗ у учащихся 13–15 лет, в связи с недостаточным удовлетворением потребности учащихся в активных физических движениях, возможно если использовать подвижные игры народов севера.

Цель доклада – изучить влияние подвижных игр народов севера на развитие скоростно-силовых качества у учащихся с ОВЗ 13–15 лет.

Скоростно-силовые качества у учащихся с ОВЗ 13–15 лет могли бы более успешно развиваться при условии, если:

– использовать подвижные игры народов Севера;

– если учитывать виды и степень нарушений у подростков;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– если учитывать эмоциональные потребности детей, в знакомстве с культурой народов Севера.

Нами были поставлены следующие задачи:

1) изучить теорию и методику развития скоростно-силовых качеств у учащихся с ОВЗ;

2) разработать, провести педагогический эксперимент;

3) разработать методические рекомендации для студентов и учителей АФК.

Методологической основой являются труды и работы ведущих ученых, как например: Н.К. Шамаев, В.И. Лях, И.И. Портнягин, З.Н. Борисова и др.

Методами исследования являются:

– теоретические: изучить и анализировать труды ученых;

– разработать и провести педагогический эксперимент;

– эмпирические методы: изучить теоретические и методические источники по теме исследования.

Практическая значимость – планы, конспекты, сценарии, технологические карты и развивать скоростно-силовые качества у учащихся с ОВЗ 13–15 лет используя подвижные игры народов севера.

База исследования – МБОУ «Хамагаттинская средняя общеобразовательная школа» им. Е.М. Шапошникова.

При выполнении данной работы мы посмотрели и изучили материалы, работы разных авторов по данной теме.

Прирост результатов в экспериментальной группе, оказался более значительным, чем в контрольной группе, потому что в экспериментальной группе были проведены подвижные игры народов Севера для развития скоростно-силовых качеств.

Рациональная организация игр по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По итогам исследования мы пришли к такому выводу. Применение специальных упражнений и проведение подвижных игр народов Севера положительно влияют на развитие скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

Подводя итог исследованию, можно отметить, что ученики 8 класса, занимающихся подвижными играми народов Севера, имеют более высокие показатели всех составляющих физической подготовленности. Таким образом, наша гипотеза нашла своё подтверждение, цель достигнута.

В научной работе мы рассмотрели вопросы особенности развития скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр народов Севера. Мы пришли к выводу, что подвижные игры народов Севера требуют хорошей координации движения, способствуют повышению двигательной активности детей и развитию скоростно-силовых качеств.

Анализ литературных источников показал, что развитие скоростно-силовых способностей необходимо, развивать с ранних лет, с учетом физических и психических особенностей подростка. Значимость воспитания способностей для подростков, занимающихся, по мнению авторов, объясняется четырьмя основными причинами: к первой причине относится успешное обучение физическим упражнениям; второй причиной являются, безусловно, сформировавшиеся способности; в третью группу причина входят способности, обеспечивающие экономное расходование энергетических ресурсов подростков, которые влияют на величину их использования; к четвертой причинение значимости воспитания способностей относится развитие данного качества, где необходимые разнообразные вариантные упражнения.

Возраст 13–15 лет является благоприятным для развития скоростно-силовых качеств и формирования основ техники спортивного мастерства. Специальная работа по развитию скоростно-силовых качеств должна начинаться лишь после окончания полового созревания, но фундамент её можно закладывать уже в подростковом возрасте. При построении многолетней подготовки необходимо учитывать периоды более быстрого естественного развития ско-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ростно-силовых качеств, что позволяет успешно проводить физическую подготовку в целом и добиваться высоких результатов в будущем.

Нами было проведено тестирование уровня развития скоростно-силовых качеств, и проведение подвижных игр народов Севера для детей с ОВЗ 13–15 лет и просто ходят в физическую культуру. Разработанная методика развития способностей подростков 8 класса.

Подводя итог исследованию, можно отметить, что ученики 8 класса, занимающихся подвижными играми народов Севера, имеют более высокие показатели всех составляющих физической подготовленности. Таким образом, наша гипотеза нашла своё подтверждение, цель достигнута. Анализ источников научно-методической литературы.

Для анализа особенностей физического развития подростков в этом возрасте мы проанализировали литературу. В ходе анализа был собран материал о возрастных особенностях развития организма ребенка, об особенностях физической подготовки в период исследования, выбраны методы и диагностические стандарты исследования, объяснял уровень физической подготовленности школьников. На момент написания работы было проанализировано 25 литературных источников.

Рациональная организация игр по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.

Таким образом, проведенные исследования доказали целесообразность развития скоростно-силовых качеств детей с ОВЗ посредством подвижных игр народов Севера. Двигательный опыт детей актуализировался. Это способствовало оптимизации объема двигательной активности детей, обеспечило разносторонний характер ее содержания; при этом дети отдавали предпочтение сложно координационным видам двигательных действий на основе подвижных игр народов Севера.

Список литературы

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Подвижные игры народов Севера как средство развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / Ю. И. Семёнов, А. И. Голиков, Н. В. Никифоров, А. Н. Ким // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2026. – № 3 (253).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)