

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Турусина Светлана Романовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного
возраста на уроках по физической культуре**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., доцент Янова М.Г.

Руководитель д.п.н., доцент Мартиросова Т.А.

Дата защиты _____

Обучающийся Турусина С. Р.

Оценка _____

Красноярск 2020

Содержание

Введение	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 1. Теоретические основы общей физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий	6
1.1. Цели, задачи физического воспитания	6
1.2. Характеристика общих физических качеств, физической подготовки, физического развития и физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста	9
1.3. Анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста.....	26
1.4. Урочная форма занятий как деятельность, обеспечивающая физическую подготовку обучающихся младшего школьного возраста	29
Глава 2. Методы и организация исследования.....	32
2.1. Методы исследования.....	37
2.2. Организация исследования	38
Глава 3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре.....	38
3.1. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре	38
3.2. Экспериментальная проверка эффективности внедрения комплексов физических упражнений, способствующих развитию выносливости обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий.....	49
Заключение	55
Методические рекомендации.....	57
Список используемой литературы	59

Введение

В соответствии с разработанным государственным документом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» доля населения систематически занимающихся физической культурой и спортом должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна быть увеличена на 20%. Педагогическое сообщество признало необходимость сформулировать новую стратегию для современной образовательной школы, в которой здоровье рассматривается как необходимый компонент образования. От того насколько успешно будут сформированы положительные мотивации обучающихся к двигательной активности, к здоровому образу жизни, зависит в последующем образ жизни человека. Однако, заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны обучающихся общеобразовательных школ остается достаточно низкой.

Содержание нового стандарта образования предъявляет иные требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры в общеобразовательных школах разработано немало перспективных, фитнес технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, развития обучающихся, активно внедрять средства двигательной активности, с помощью которых возможно достичь оптимального уровня физической подготовленности. В начальной школе закладываются основы физической культуры личности, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической двигательной активности. Этот возраст особенно благоприятен для изучения двигательных действий. Двигательная деятельность выступает как объектом, так и средством и целью совершенствования учащихся. Актуально стоит вопрос о логическое и рациональное использование программ фитнес технологий как средства повышения физической подготовленности обучающихся. Поэтому основной

задачей современной общеобразовательной школы является создание условий и мотиваций для гармоничного физического развития и приобщение обучающихся к систематическим, активным занятиям различными видами спорта, к приобщению к игровой деятельности как средству повышения их физической подготовленности. Актуальность проблемы и необходимость ее решения позволили сформулировать тему исследования: **«Общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий».**

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка, внедрение в урочные формы занятий комплексов физических упражнений, способствующих физической подготовке обучающихся младшего школьного возраста, выявить их эффективность в опытно-экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного возраста в урочных формах занятий будет результативной, если будут:

- выявлены теоретические аспекты физического воспитания, общей физической подготовки детей в школах;
- обоснованы и разработаны комплексы физических упражнений, способствующие развитию физической подготовленности;
- определены опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений, способствующих развитию общей физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с процессом физического воспитания, развитием общей

физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий;

2. Обосновать и разработать комплексы физических упражнений, способствующие развитию общей физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий;

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность внедрения комплексов физических упражнений, способствующих развитию общей физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, литературный список содержит 50 источников.

Глава 1. Теоретические основы общей физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий

§1.1. Цели, задачи физического воспитания обучающихся

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Развитие физического воспитания в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности [12].

К целям физического воспитания обучающихся относятся:

- 1) формирование личностного отношения ребенка к занятиям физической культурой
- 2) воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное

физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

К задачам физического воспитания обучающихся, относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
 - 2) овладение основами разнообразных жизненноважных движений;
 - 3) развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
 - 5) выработка представлений об основных видах спорта
 - 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления, предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - 7) воспитание на уроках дисциплины, доброжелательного отношения к товарищам, честность, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений [17].
- Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы».

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию

учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные [36].

Правильное физическое воспитание учеников — необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечнососудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим. Выдающийся педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей – важнейшее задание учителя.

Задача укрепления здоровья ребенка предполагает закаливание его организма. С этой целью физкультуру следует, по возможности, проводить в воздухе, а при проведении их в помещении следует соблюдать гигиенические требования [9].

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

§1.2. Характеристика общих физических качеств, физической подготовки, физического развития и физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста

Физическое развитие комплекс морфофункциональных показателей, которые тесно связаны с физической работоспособностью и уровнем биологического состояния индивидуума в данный конкретный момент времени. Физическое качество это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Без достаточного развития физических качеств нелегко выполнять ряд упражнений в урочное время. Физические качества развиваются во время тренировок, занятий физическими упражнениями [31]. От степени их развития и зависит физическая подготовка обучающегося. Общая физическая подготовка разностороннее развитие всех качеств; специальная физическая подготовка развитие физических качеств, необходимых в определенном виде спорта. В жизни человека имеются определенные периоды, когда лучше всего можно развить то или иное двигательное качество. Это следует учитывать при построении урока. Чтобы оценить уровень развития физических качеств, используют различные тесты или контрольные упражнения [23].

Сила это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). В качестве сопротивлений могут выступать силы земного тяготения, реакции опоры при воздействии на нее, сопротивление окружающей среды, отягощение предметов, спортивных снарядов, силы инерции собственного тела и его звеньев и т.д. Чем больше сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее. Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. Мышцы составляют одну

треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Врачи считают развитие скелетной мускулатуры обязательным условием правильного функционирования сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативных функций [11]. Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания веса собственного тела, ребенок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию. Развития способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечным напряжением, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности [50].

Различают понятие абсолютной и относительной силы:

Абсолютная сила – способность проявить максимальное усилие в относительно короткое время. Обычно такую способность измеряют с помощью динамометра. Выражается она в килограммах.

Относительная сила – это сила в пересчете на 1 кг веса тела. Например, ребенок семи лет при весе 30 кг и абсолютной силе 48 кг обладает относительной силой 1,6 условных единиц.

Существует два режима работы мышц:

- статический (изометрический)- проявляется тогда, когда мышцы напрягаются, а перемещение тела, его звеньев или предметов отсутствует. - динамический (изотонический) – при напряжении длина мышцы изменяется и сопровождается перемещением тела и его звеньев.

Ученые выделяют два варианта динамического режима:

1) Преодолевающий режим (концентрический) - при котором сопротивление

преодолевается за счет уменьшения длины мышц

2) Уступающий (эксцентрический) – мышца при растягивается

У человека можно выделить несколько силовых качеств:

Максимальная сила – наивысшие возможности, которые способен проявить человек при максимальном мышечном сокращении

Скоростная сила – способность нервно- мышечной системы к мобилизации функционального состояния для проявления максимальных показателей силы в максимально короткое время

Силовая выносливость – способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели.

Взрывная сила – это способность человека как можно более эффективно для конкретных условий производственной, спортивной и другой двигательной деятельности преодолевать умеренное внешнее сопротивление [23].

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, прыжки, приседания и лазанья. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость [12]. Необходимо правильно оценивать силовые возможности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Важно также темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха. Дети младшего школьного возраста ещё плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц [50]. В силовых упражнениях предпочтительны

горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно [39]. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем интегральная реализация двигательных действий приведет к объединению в единое целое ранее освоенных компонентов комплексного упражнения. Игровой метод характеризуется, прежде всего, организацией «сюжета»: деятельность игроков организована на основе образного или условного «сюжета» (плана, плана игры), в котором намечается общая линия поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения цели игры (выигрыш) [12]. В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости. Развивается качество в основной части урока после разминки. После работы на развитие

силы обязательна заминка в форме полного или частичного расслабления мышц [20].

Быстрота. Существуют два слова для определения одного и того же двигательного качества: быстрота и скорость. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время. Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений [43]. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Различают следующие виды скоростных способностей:

- 1) быстрота двигательной реакции;
- 2) быстрота одиночного движения;
- 3) частота (темп) движений.

Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем реагирования. Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и мышечное расслабление, направляя и координируя движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена [26]. Уровень и качество скоростных способностей человека определяют разными факторами. В первую очередь нервно – мышечные и центрально – нервные

влияния (физиологические) и биохимические факторы. Так, быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих фаз:

1. возникновение возбуждения в рецепторе (зрительной, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;
2. передачи возбуждения в центральную нервную систему;
3. перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
4. проведения последнего от центральной нервной системы к мышце;
5. возбуждения мышцы и появления в ней механической активности [21].

Специалисты считают, что сокращения латентного периода реакции, прежде всего, связано с укорочением третьей фазы. Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от определенного ряда факторов:

1. состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;
2. морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
3. силы мышц;
4. способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
5. энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);
6. амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
7. способности к координации движений при скоростной работе;
8. биологического ритма жизнедеятельности организма;
9. возраста и пола;
10. скоростных природных способностей человека [22].

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает

стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет. Все проявления быстроты эффективно развиваются при игре в баскетбол. Можно также порекомендовать ручной мяч, настольный теннис, подвижные игры с быстро меняющейся игровой ситуацией и быстрым передвижением [21].

Воспитание быстроты движений, повышение скорости выполнения целостных двигательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма спортсмена, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения [17]. Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них – повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 60-80 м) спортсмен постепенно увеличивает скорость и доводит ее до максимальной. В ускорениях спортсмен пытается с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Новые, более быстрые, движения, которые он сумеет сделать, и будут вызывать соответствующие изменения в организме. Такие

ускорения будут действительны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раза в неделю из-за опасности переутомления.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов считают, что средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
 - 1) быстроту реакции;
 - 2) скорость выполнения отдельных движений;
 - 3) улучшение частоты движений;
 - 4) улучшение стартовой скорости;
 - 5) скоростную выносливость;
 - 6) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (к примеру, ведение мяча);
2. упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.);
3. упражнения сопряжённого воздействия;
 - 1) на скоростные и силовые способности (скоростно-силовые упражнения);
 - 2) на скоростные и координационные способности (скоростно-координационные упражнения);
 - 3) на скоростные способности и выносливость (упражнения на скоростную выносливость).

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступившим утомлением, то выносливость можно также определить, как способность организма противостоять утомлению[22].

Утомление – это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью. Развитие утомления проходит через 3 фазы:

1) Фазу компенсированного утомления, когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий.

2) Фазу декомпенсированного утомления, когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы. Если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от её выполнения.

3) Фазу полного утомления, когда человек, после проделанной работы не в состоянии выполнять ее дальше с любой интенсивностью. На данном этапе происходит окончательная потеря сил и полный отказ от дальнейшего продолжения работы [2].

Можно полагать, что утомление первично проявляется в уменьшение силы сокращения мышц, приводящее к снижению силы и скорости отталкивания и уменьшению длины шагов. Частота шагов здесь играет роль компенсаторного механизма, препятствующего до определенного момента резкому снижению скорости. В фазе декомпенсированного утомления, несмотря на возросшую частоту шагов, скорость падает. Установлено, что

при прочих равных условиях у более выносливых людей наступает позже как первая, так и вторая фаза утомления, а также в меньшей степени выражено падение работоспособности в фазе полного утомления. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика, фехтование и пр.). Поэтому существуют разнообразные формы проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам.[20]. Например,

выносливость к работе циклического, ациклического или смешанного характера;

выносливость к работе конкретной зоне мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной);

выносливость статическая или динамическая;

выносливость локальная, региональная или глобальная;

выносливость аэробная или анаэробная;

выносливость скоростная, силовая или координационная;

выносливость общая или специальная;

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [22].

Различают 3 вида специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга.

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы [175].

Младший школьный возраст является одним из важнейших периодов роста и развития организма. С 5-7 лет до 10-11 лет длина конечностей быстро увеличивается, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела. Общая выносливость развивается путем включения в программу циклических упражнений длительностью 15-20 минут, причем выполняться эти упражнения могут в режиме непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузки. Такие занятия должны отвечать следующим требованиям: доступность или соответствие нагрузки возрасту обучающегося и его физическим способностям; консистенция: обеспечивается непрерывностью учебного процесса, определенной последовательностью упражнений и регулярностью; постепенность. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки [11].

Для школьников 8-10 лет длительность работы не должна превышать 10-15 мин. Главная роль в этот период отводится игровой форме организации учебно-воспитательного процесса, особенно различным подвижным играм. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности функционирования основных систем организма младшего школьника в наибольшей степени характерны именно игровой деятельности. Игра модель элементов реальной

жизни, которая отражает поведение человека в границах заранее определенных условностей [16]. Подтверждена так же эффективность круговой тренировки для развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста. Этот метод предусматривает последовательное выполнение детьми серии упражнений в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке. При использовании метода круговой тренировки у школьников вырабатывается последовательность заранее запланированных двигательных действий, воспитывается организованность при выполнении упражнений. Ученики выполняют задания на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Таким образом, опыт педагогов и результаты исследований показывают, что развитие выносливости у детей младшего школьного возраста важная составная часть их всесторонней физической подготовки. В 2-4 классах главной целью занятий является разносторонняя физическая подготовка на основе школьных программ [47]. Очень важно, чтобы развитие выносливости у школьников отличалось от методики тренировки взрослых групп занимающихся. Некоторые ученые подчеркивают необходимость комплексного развития выносливости, силы и быстроты, но предварительно воспитывать общую выносливость продолжительной работой при малой нагрузке [12].

Ловкость это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми. Ловкость развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации

движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12-13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения. Систематическое разучивание с детьми новых упражнений приводит к развитию ловкости. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Для учащихся начальных классов наиболее подходящим средством развития ловкости является игра, т.к. игровой метод делает более доступным изучение сложных упражнений. Подвижные игры помогают оживить и разнообразить упражнения по развитию ловкости. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников [21]. Игра – признанное средство общей физической подготовки младших школьников. Освоение техники спортивных движений полноценно только при системном использовании подвижных игр [22].

Гибкость это способность выполнять движения с большой амплитудой. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течении года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений [27]. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 сек; при пассивных 1 повторение в 1-2 сек; «выдержка» в статических положениях 4-6 сек. Упражнения на гибкость на

одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабления. На гибкость существенно влияют условия:

1. время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
2. температура воздуха (при 20, 30 градусах гибкость выше, чем при 5, 10 градусов);
3. проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);
4. разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Л.Д. Глазырина, 1999 отмечала, что применение упражнений на развитие гибкости основывается на тех же методах, что и при развитии других двигательных качеств [41, с. 113]. Основным из них является повторный метод. Поскольку, основной задачей при выполнении упражнений на гибкость является достижение максимальной амплитуды в том или ином движении, то необходимо учитывать характер упражнений, число повторений, интервал отдыха между упражнениями [22]. В.И. Лях, 1999 считает что для развития гибкости можно использовать метод динамических усилий. Максимально силовое напряжение при этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо неопредельного отягощения с максимальной амплитудой. Также применяются упражнения с внешними сопротивлениями:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в основе содержания, условий и правил игры.

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно развивать физические качества (подбирать соответствующие игры);

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре.

4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства.

Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям. Дети любят играть, причем в каждом возрасте проявляются свои мотивы, и можно говорить о разных возможностях игры в процессе физического развития личности [128]. В младшем школьном возрасте на развитие физических качеств и в оздоровительно-профилактических целях целесообразнее использовать подвижные игры. Этот вид физических упражнений, который характеризуется своей привлекательностью и разнообразием, осуществляемый по определенным правилам. Сложные и многообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу практически все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту

и развитию, укреплению различных функций и систем, а также формированию правильной осанки [17].

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (1-4 класс)

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы все еще далеки от созревания, процесс педагогического развития еще далек от завершения, хотя преодоление происходит в возрасте высокой интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется: Однако в начале периода эти системы все еще далеки от созревания, процесс педагогического развития еще далек от завершения, хотя преодоление происходит в возрасте высокой интенсивности.

относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата.

развитие моторики.

–интенсивность роста отдельных размерных признаков организма различна(например, длина тела ребенка увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса).

–связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

–мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

потребность в высокой двигательной активности.

– психическая возбудимость.

адаптационный период в первых классах [42].

Можно сделать вывод о том, что в данном возрасте у ребенка практически полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток,

однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Ведущими критериями для практики физического воспитания детей являются показатели их функциональных возможностей организма, тем самым способствуют при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий и методов воздействия на организм.

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности [51]. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 1-12 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [42]. Физическая подготовка это педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) – она предполагает развитие двигательных, функциональных возможностей и систем организма школьника (спортсмена), слаженность их проявления в процессе мышечной

деятельности [43]. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм учащегося (спортсмена). К их числу относятся различные упражнения:

бег, прыжки, плавание, подвижные и спортивные игры,

Специальная физическая подготовка предполагает развитие двигательных, возможностей и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта [34].

Младший школьный возраст является наиболее ответственным и основным периодом в формировании двигательных и координационных навыков ребенка (школьника). В данном возрасте закладываются основы движений, осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения, действия, занятия, особые физкультурные знания.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотивация к занятиям физическими упражнениями, однако, необходимо дозировать и учитывать физическую нагрузку на школьника в младшем возрасте.

§1.3. Анатомо-Физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста

В период от 7 до 11 лет улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

К числу **анатомо-физиологических особенностей** детей младшего школьного возраста относятся следующие:

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.
2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка, но развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме).

4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме [38]. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1-2 раза в день.

8. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

10. В возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вес мозга достигает мозга взрослого человека, увеличивается до 1400г. К 7 годам морфологически созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности [54]. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемостью и нервно-психической ранимостью. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25-30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий [22].

Необходимо принять во внимание, что на физическое развитие ребенка влияют не только анатомо-физиологические факторы, но и огромную роль играют социальные причины, адаптационный период [28]. Порой случается, что ребенок, поступающий в школу, сталкивается с проблемой недоборамассы. Одной из основных причин может являться сложный адаптационный период детей в 1-х классах.

Кроме того, на здоровье младших школьников негативным образом сказывается необходимость начала обучения с 6 лет, когда многие из них не готовы продемонстрировать функциональную зрелость.

Негативными последствиями преждевременного обучения в школе являются:

- снижение зрения;
- резкое падение уровня гемоглобина в крови;
- нарушение работы сердечно-сосудистой системы;
- сбои в работе органов пищеварения;
- проблемы с осанкой и развитием стопы;
- расстройства нервно-психического характера.
- Все эти факторы (последствия) сказываются на ребенке из-за

того, что дети в этом возрасте часто вынуждены находиться в школе очень долго, даже после занятий [23].

- Также нужно отметить, что негативные изменения в организме младшего школьника, могут быть связаны с необходимостью продолжительное время пребывать в сидячем положении, что приводит к нарушению обмена веществ, нервным срывам у учеников, имеющих избыток энергии.

§1.4. Урочная форма занятий как деятельность, обеспечивающая физическую подготовку обучающихся младшего школьного возраста

Урочные формы это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся уроки физической

культуры, проводимые преподавателем по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом. Урок состоит из:

1. Подготовительная часть. Основная цель подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

– обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

– активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

– обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

– обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [15]. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть. Цель решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части. Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25-30 мин.

3. Заключительная часть. Цель постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в

относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3-5 мин [28].

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития физического потенциала человека в этот период жизни. В возрасте 7–10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физ. деятельности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации учеников, для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

В этот период определенную часть забот о физическом воспитании берет на себя школа. Однако, без участия родителей проблемы формирования полноценного физического потенциала младшего школьника, основы его будущего физического здоровья, решить невозможно [13]. Наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка этого периода жизни является:

формирование личностного отношения ребенка к физической тренировке

воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке [49].

На примере родителей и других более старших членов семьи у ребенка вырабатывается стимул и мотивация к приобретению устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Так же, родителям необходимо помнить и учитывать, что такие факторы как: социальные, психологические и биологические компоненты физической активности – формируются именно на данном этапе (периоде жизни) секции, организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации должна дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями. Основная направленность занятий - развитие координации движений, приобретение ребенком возможно большего моторного опыта и ловкости [18]

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Анализ учебно-методической и научной литературы позволил нам выявить основные аспекты формирования физической качеств обучающихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе, обобщить представление ученых о физических качествах, исследовать содержание комплексов упражнений на развитие всех физических качеств обучающихся 7-10 лет с позиции современных требований, положений. Было проанализировано 50 литературных источников и документов, которые позволили нам выявить степень научной разработанности выбранной проблемы для определения теоретических аспектов и разработки комплексов физических упражнений, направленных для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста в урочное время.

Анкетирование как метод сбора информации о процессе физического воспитания в общеобразовательной школе способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в общеобразовательной школе. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных анкет, определить: знают ли обучающиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; есть ли физическое качество – скорость (быстрота), сила и в каких видах спорта оно необходимо и др. Все вопросы и тесты анкеты помогли нам выявить теоретические знания обучающихся.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования создает возможность воспроизведения изучаемых явлений. Условия, в которых изучается то или иное исследование создается экспериментатором. Они могут многократно повторяться или вообще полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее изучить исследуемый процесс.

В методике проведения контрольных упражнений следует руководствоваться следующими положениями:

1. условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);
2. контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
3. в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
4. контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);
5. желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.
6. перед измерениями необходимо провести разминку.
7. не следует проводить измерение на фоне утомления испытуемого.

Метод математической обработки результатов

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Проводились расчеты:

средней арифметической $X = \sum X_i / n$;

среднего квадратичного отклонения $\delta = \sqrt{\sum (X_i - X)^2 / n-1}$;

ошибки средней арифметической $m = \delta / \sqrt{n}$;

коэффициент вариации $V = \delta / X * 100 \%$

достоверность $t = (X_1 - X_2) / \sqrt{\delta_1^2 / n + \delta_2^2 / n}$

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

Достоверность отличий оценивалась:

- 1) между результатами контрольной и экспериментальной группами до проведения эксперимента;

2) между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом. Эти методы, как правило, сложнее, чем методы первичной статистической обработки, и требуют от исследователя хорошей подготовки в области элементарной математики и статистики

При выборе методов и тестов нами учитывались задачи и условия проведения исследования, возрастные особенности испытуемых, а также возможность количественной оценки изучаемого признака, простота выполнения тестов, их воспроизводимости [35].

Для определения физических качеств был использован сравнительный метод, который позволяет сравнить показания экспериментальной группы, сделать первоначальные выводы о том, как следующие упражнения влияют на уровень развития физических качеств, и сопоставить результаты первоначальных данных с полученными результатами после проведения методики на развитие физических качеств, посредством подвижных игр, специальных и игровых упражнений.

Осуществлялся анализ результатов практической деятельности. Полученные данные обрабатывались и анализировались, подводились итоги эксперимента. Для исследования были выбраны контрольные испытания:

- бег на 30 метров;
- бег на 1000 метров;
- контрольное испытание на поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- подтягивания (мальчики) сгибание и разгибание рук (девочки) без учета времени;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

– наклон вперед сидя [49];

Бег на 30 и 1000 метров. Проведение контрольного испытания проходило на базе школы в спортивном зале. Результат дистанции фиксировался секундомером .

Челночный бег 3х10 – встать позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бег к противоположной ограничительной линии, коснуться ее рукой, развернуться и бежать к линии старта. Добежав до нее, точно также коснуться рукой и после поворота продолжать бег в обратную сторону. Таким образом нужно выполнить три цикла «туда и обратно»[46].

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин: упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, пальцы в замок. Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде тестируемый должен согнуться до касания локтями коленей и обратным движением вернуться в исходное положение. Запрещается расцеплять руки за головой. Засчитывается количество сгибаний в одной попытке за 1 минуту.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию [46].

Стопы упираются в пол без опоры.

Попытка не засчитывается, если:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с ИП;

- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП):

стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. Участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с [51].

Тест не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Математико-статистическая обработка данных. Полученные в результате исследования данные обрабатывались и анализировались с помощью математической статистики.

2.2 Организация исследования

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «средняя школа №155 им. Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» г. Красноярска. В общем, в исследовании приняли участие 20 человек (10 – 2В класс, 10 – 2Б). Контрольную группу составили обучающиеся 2«В» класса, экспериментальную группу составили обучающиеся 2«Б» класса. Уроки проводились по авторской программе по физической культуре. При этом основное содержание урока оставались такими же в контрольном классе, как в экспериментальном классе.

Все участники относятся по данным медицинского осмотра к основной медицинской группе и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями, приблизительно одинакового уровня развития и физической подготовки.

Данное исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года и включало три этапа.

Констатирующий этап (сентябрь 2019 года) уточнялось направление исследования, определялись методы исследования.

Формирующий этап (ноябрь 2019 года). Проводились контрольные испытания с целью определения начального уровня общей и специальной подготовки обучающихся. Проведены контрольные испытания по определению уровня развития физической подготовки у учащихся 2 Б класса и применялись комплексы физических упражнений, направленные на воспитание их выносливости.

Контрольный этап (ноябрь 2019 года - декабрь 2019 года). Были проведены контрольные испытания по определению уровня общей физической подготовки учащихся младшего школьного возраста после проведенных уроков.

Глава 3. Экспериментальная проверка комплексов физических упражнений для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

3.1 Комплексы физических упражнений для развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической

Комплексы упражнений, развивающие быстроту обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

Ходьба на месте.

По сигналу (хлопок или свисток) присед – встать. Спина прямая.

1. "Бег лошадки".

И.п. – руки на пояс,

1-4 – бег на месте с высоким подниманием

5-8 – бег с захлестом голени назад.

Спина прямая.

2. " Бокс".

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки на уровне груди.

1 – удар правой прямой рукой;

2 – и.п.;

3 – удар левой рукой;

4 – И.п.

3. "Штангист".

И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук к бедрам.

1 – прыжок руки к плечам, локти вниз, пальцы в кулак;

2 – прыжок – руки вверх;

3 – прыжок руки к плечам;

4 – и.п.

4. "Попрыгунчики"

И.п. – руки на поясе.

1-2 – прыжки на двух;

3 – прыжок с поворотом направо, хлопок перед грудью;

4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

5. Бег на месте в упоре с максимальной частотой.

6. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 метров с максимальной скоростью из различных стартовых положений.

7. Бег с ускорением.

8. "Встречная эстафета".

Участники разделяются на колонны, внутри каждой из них образуются две группы лицом друг к другу на расстоянии 15-20 метров. По сигналу передача мяча из одной группы в другую. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой.

9. "Два флажка".

У учителя в каждой руке по флажку разного цвета. Подъем одного из флажков – бег на месте, подъем другого флажка – остановка. Повторить до 5 раз.

Критериями оценки быстроты служит временной результат на бег 30м. По основным контрольным упражнениям для определения быстроты были проведены тестирования учащихся 2-3 классов СШ №155 г. Красноярск.

Комплексы упражнений, развивающие гибкость обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

1. И.п. – о.с.

1 – Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу

2 – Рывки руками, правая рука внизу, левая наверху

2. И.п. – о.с. Руки перед собой.

1 – Наклоны туловища вперед, задеть пол

2 – и.п.

3. И.п. – Сидя, руки перед собой
1– наклон вперед, носки на себя
2 – и.п.
4. И.п. – Сидя ноги на ширине плеч.
1 – наклон к левой
2 – и.п.
3 – наклон к правой ,
4 – и.п.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на полу
1-8 – медленное приседание на шпагат.
6. И.п. – о.с.
1– наклон туловища вперед
2 – и.п.
3 – наклон туловища назад
4 – и.п.
7. И. п. – стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч
1– прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины.
8. И. п. – стойка на одной ноге
1-4 – махи правой ногой,
5-8 –махи левой ногой.
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – наклон влево, левую руку за спину, правую за голову
2 – и. п.
3-4 – то же в другую сторону.

10. И.П. – основная стойка у стены, касаясь её затылком, лопаткой, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, шаг назад; повторить несколько раз.

11. И.П. – основная стойка у стены, касаясь её затылком, лопаткой, ягодицами, пятками и локтями. Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п.

12. И.П. – основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой, вернуться в и.п.. То же сгибая левую ногу вперед. Повтор 10-12 раз.

13. И.П. – основная стойка. Присед на носках, колени в стороны. Спина прямая, руки вперед- в стороны- положение приземление при прыжке; вернуться в и.п. Повтор 10-12 раз.

14. И.П. – основная стойка. Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх. Мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п. Повтор 10-12 раз.

Критериями оценки гибкости служит тест «наклон вперед сидя». По основным контрольным упражнениям для определения гибкости были проведены тестирования учащихся 2-3 классов СШ №155 г. Красноярск.

Комплексы упражнений, развивающие выносливость обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

1. И.п. – стоя, гимнастическая скамейка между ног. Прыжки на скамейку.

2. И.п. – набивной мяч внизу, ноги шире плеч. Метание мяча вперед-вверх.

3. И.п. – присед. Выпрыгивание вперед-вверх, с продвижением вперед.

4. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном продвижении вперёд с таким расчётом, чтобы школьник сумел поднимать каждое бедро не менее 30-40 раз.

Бедро маховой ноги поднимают до прямого угла или немного выше, руки сгибают в локтевых суставах, опорная нога и туловище составляют одну линию. Упражнения выполняются в среднем и быстром темпе.

5. Прыжки на одной ноге. При продвижении вперёд прыжками на одной ноге обращать внимание на полное отталкивание опорной ногой и высокий вынос бедра вперёд-вверх с последующим загребающим движением в голени.

6. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперёд и подтягиванием бёдер к груди. В начале выполняется с отдыхом, позже - непрерывно.

7. Подскоки и впрыгивание на одной ноге с высотой 90 -100 и 50-60 сантиметров. Обратить внимание на отталкивание стопой, не сгибая опорной ноги в коленном суставе. Выпрыгивание производится с подтягиванием маховой ноги бедром вверх.

8. Выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без отягощения и с отягощением.

9. Прыжки с места: тройные, пятерные и многократные из положения низкого старта, при сильном отталкивании опорной ногой и высоким подниманием бедра маховой ноги. Длина шага максимальная.

10. «Бег по кочкам». Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 метров друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см. По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда раньше закончившая игру.

11. «Вьюны». В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берёт его за пояс и они вращаются вдвоём, затем троём и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси [40].

Критериями оценки выносливости служит временной результат в беге на 1000м. По основным контрольным упражнениям для определения выносливости были проведены тестирования учащихся 2-3 классов СШ №155 г. Красноярска.

Комплексы упражнений, развивающие ловкость обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

1. Переход с бега на месте с переходом на бег по прямой.
2. Бег по прямой, по сигналу разворот на 180°, бег в обратном направлении.
3. Бег спиной вперед с оббеганием стоек.
4. Из и.п. сед спиной вперед по сигналу стартовое ускорение.
5. То же из положения в упоре лежа.
6. Повороты на 360°.
7. Ускорение после кувырка.
8. Ведение волейбольного мяча, одной-двумя руками
9. Передачи мяча из рук в руки по кругу.
10. Перешагивание через гимнастические скамейки.
11. Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний.
12. Броски мяча друг другу.

Критериями оценки ловкости служит результат прыжка в длину. По основным контрольным упражнениям для определения ловкости были проведены тестирования учащихся 2-3 классов СШ №155 г. Красноярск.

Комплексы упражнений, развивающие силу обучающихся младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

1. И.п. – основная стойка набивной мяч внизу.

1-2 – мяч к груди

3-4 – мяч вверх

5-6 – мяч к груди

7-8 – и.п.

2. И.п. – упор лежа руки на скамейке

1-2 – сгибание рук, грудью коснуться скамейки

3-4 – и.п.

5-8 – то же

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки на уровне груди.

1 – удар правой прямой рукой;

2 – и.п.;

3 – удар левой рукой;

4 – И.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти рук к бедрам.

1 – прыжок руки к плечам, локти вниз, пальцы в кулак;

2 – прыжок – руки вверх;

3 – прыжок руки к плечам;

4 – и.п.

5. Ходьба на месте.

По сигналу(хлопок или свисток)присед – встать. Спина прямая.

6. И. п. упор лежа

1-4 – шаги вправо руками и ногам

5-8 – то же в лево

7. И.п. – стойка мяч перед грудью

1-4 – передача мяча друг другу от груди

5-8 – передача мяча друг другу из-за головы

8. И.п. – стойка рука на плече партнера

1 – присед одновременно

2 – и.п.

3-4 – тоже

9. И.п. – лежа на спине на мате

1-8 – поднимание – опускание туловища, локти к коленям

10. И.п. – основная стойка

1-4 – прыжки с продвижением

5-8 – отдых

Критериями оценки силовых способностей служат число подтягиваний(м), сгибаний разгибаний рук(д), прыжки в длину, поднимание туловища из положения лежа. По основным контрольным упражнениям для определения силовых способностей были проведены тестирования учащихся 2-3 классов СШ №155 г. Красноярска.

Развитие скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В младшем школьном возрасте существуют хорошие условия для развития скоростных способностей. В качестве приемов усовершенствования данных способностей можно пустить в ход упражнения следующего типа:

- подвижные игры, например, "Гуси - лебеди" и т.п.;
- разного рода эстафеты;

- циклические упражнения, выполняемые в быстром темпе (к примеру, бег на короткие дистанции);
- общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Максимальная скорость человека в каком либо движении зависит не только от его быстроты, а также от ряда других факторов – степени развития силы, гибкости, владения техникой и т.п. Развитие быстроты движений должно быть близко связано с воспитанием других физических и совершенствованием техники выполнения движений [42].

К средствам воспитания быстроты относятся упражнения, которые допускается выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Их продолжительность должна быть 5 -20 сек.

Основными методами совершенствования скоростных способностей младших школьников считаются игровой, повторный и соревновательный, в отношении соревновательного метода следует отметить, что его желательно выполнять с детьми 6-7 лет через 2 урока, с 7-9 летними через урок и с 9-10 летними на каждом уроке [35].

Следует учитывать следующие особенности методики:

- в качестве скоростных используются лишь упражнения хорошо усвоенные занимающимися;
- темп выполнения растет от быстрого до очень быстрого;
- для поддержания верного темпа используются звуковые и зрительные ориентиры;

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста:

Число повторений упражнений в комплексе от 4-6 раз для 7- летних до 11-12 раз для 9-10- летних.

Сигналом к прекращению повторной скоростной работы является момент снижения работоспособности (частоты движений, скорости бега).

Развитие общей выносливости у детей младшего школьного возраста

Выносливость – это способность организма совершать продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Главная задача при развитии скоростной выносливости – увеличивать достигнутые результаты за счёт выполнения работы, направленной на увеличение объёма скоростных нагрузок на каждом уроке физической культуры .

Известно, что скорость бега зависит от частоты и длины шагов. Чтобы увеличить частоту движения ног, использовались следующие упражнения: 1) бег на месте с опорой руками по высоте таза при уменьшенной амплитуде движения ног; 2) «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов в единицу времени; 3) максимальный быстрый бег на дистанцию 10-15 метров с большим количеством шагов; 4) бег лёжа – имитация движений ног велосипедиста, лёжа на спине.

Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

В работе на гибкость важно правильно дозировать выполнение упражнений , помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. При сгибании и разгибании в тазобедренном суставе учащихся 7-10 лет предельная амплитуда достигается после 20 – 30 повторений, у 11-14-летних – после 30-40, а у 15-летних – после 45 повторений. При дальнейшем повторении амплитуда движений падает и повторять упражнения нет смысла [29].

Выполняя упражнения на растягивания , следует довести их до предельной амплитуды, что выражается в появлении легких болевых ощущений в мышцах и суставах.

При статических упражнениях учащиеся занимают предельно возможное положение растянутости и удерживают его максимально возможное время.

Параллельно с развитием подвижности в суставах следует развивать силу удерживающих данный сустав мышц, для чего используют упражнения с большей амплитудой и отягощением [13].

При выполнении упражнений всегда нужно ставить конкретные задания: достать до определенного предмета, коснуться чего-то и т.д.

После каждой серии следуют упражнения на расслабление работавших мышц.

Развитие координации и ловкости

Ловкость – это способность человека быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий.

Основным условием развития ловкости является новизна изучаемых упражнений. Повторение хорошо усвоенных действий развитию ловкости не способствует [35].

Наиболее эффективным методом воспитания ловкости и координации является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача, как можно больше детей «запятнать» за 3 мин, или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации. Например: при игре в баскетбол во время атаки школьник должен сам прогнозировать возможность возникновения той или иной двигательной задачи, а следовательно, и ее

решения посредством того или иного двигательного действия (бросать ли мяч в кольцо, или отдать его партнеру, создавая трудности передвижению соперника) [27].

Упражнения на ловкость дают малый эффект на фоне утомления, поэтому их следует выполнять в начале занятий.

Высокая степень развития данных способностей данных способностей позволяет человеку (младшему школьнику) наиболее эффективно осуществлять двигательную деятельность. Координационные способности включают в себя:

- умения управлять своими движениями во времени и в пространстве;
- способность к поддержанию равновесия;
- существенным является так же развитие рационального сочетания напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Координационные способности включают в себя:

- умения управлять своими движениями во времени и в пространстве;
- способность к поддержанию равновесия;
- существенным является так же развитие рационального сочетания напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Для развития координационных способностей в младшем школьном возрасте используются упражнения, выполняемые разноименными частями тела, с закрытыми глазами, на ограниченной опоре и т.д.

Педагогические наблюдения выполнялись на уроках в качестве учителя физической культуры так и со стороны.

3.2. Экспериментальная проверка эффективности внедрения комплексов физических упражнений, способствующих развитию выносливости обучающихся среднего школьного возраста в урочной форме занятий

Перед началом эксперимента проводили контрольные испытания для определения уровня общей физической подготовки обучающихся.

На рисунке 1 представлены результаты испытания до использования методик для развития физических качеств и после по определению уровня общей выносливости по бегу на 1000м.

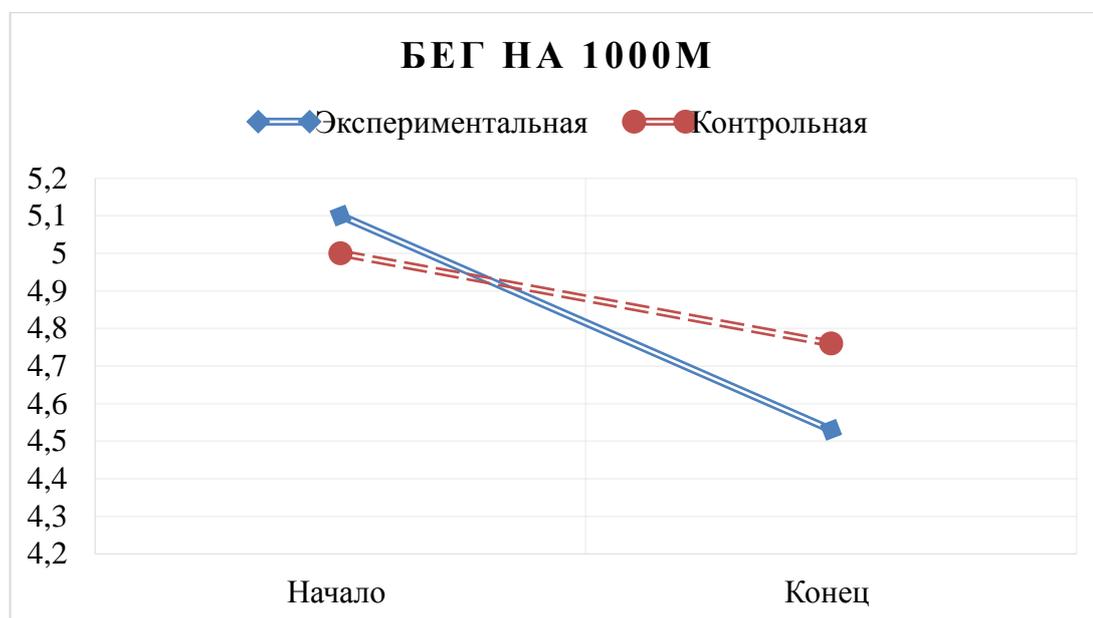


Рисунок 1. Результат контрольного испытания по определению уровня выносливости на дистанции 1000м

Показатели контрольного и экспериментального класса до эксперимента не имеют значительных отличий. В ходе эксперимента выявили, что при выполнении бега на 1000м (показатель общей выносливости) в экспериментальном классе улучшение составило на 11,6 %, у школьников контрольного класса улучшение составило 4,8 %. Прирост результатов наблюдается в обеих группах, это объясняется тем, что в контрольной и в экспериментальной группе выполнялись упражнения на развитие выносливости. Однако для экспериментальной группы были дополнительно включены упражнения и подвижные игры для развития выносливости, тем самым процесс развития выносливости у учащихся данной группы происходил намного эффективнее по сравнению с учащимися контрольной группы.

На рисунке 2 представлены результаты испытания в контрольном и экспериментальном классах по определению уровня быстроты в беге на 30 метров.

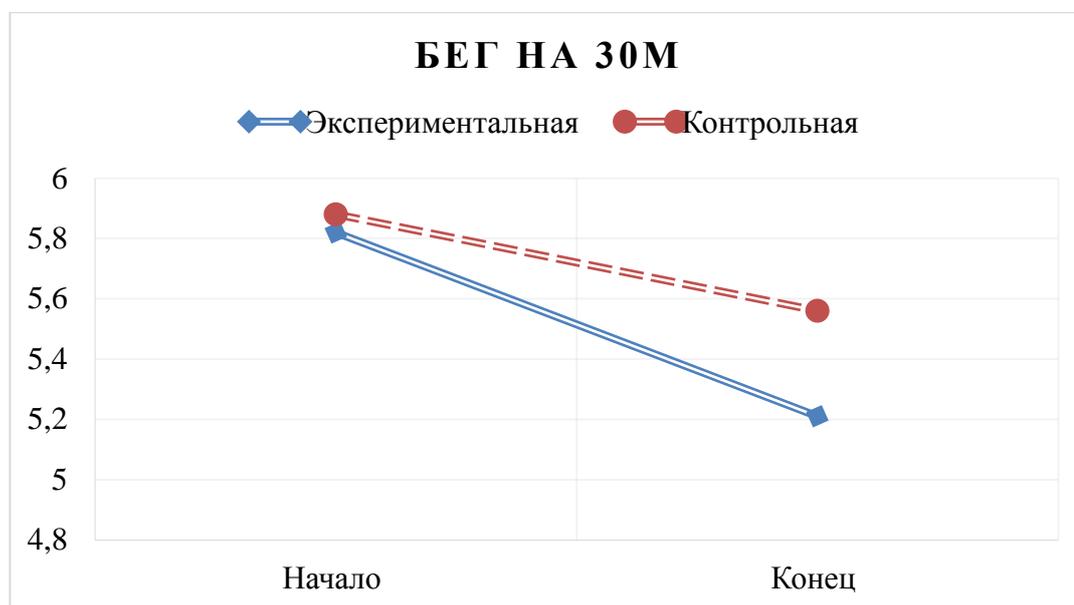


Рисунок 2. Результат контрольного испытания в беге на 30м

В беге на 30 метров улучшение результатов у экспериментального класса составило 10,5% (на начало эксперимента 5,82сек, на конец эксперимента 5,21сек соответственно), у контрольного класса прирост результата оказался меньше – 5,4% (на начало эксперимента 5,88сек, на конец эксперимента 5,56сек соответственно)

На рисунке 3 представлены результаты испытания Подтягивания(м) сгибание разгибание рук в положении лежа (д) в контрольном и экспериментальном классах по определению уровня силы.

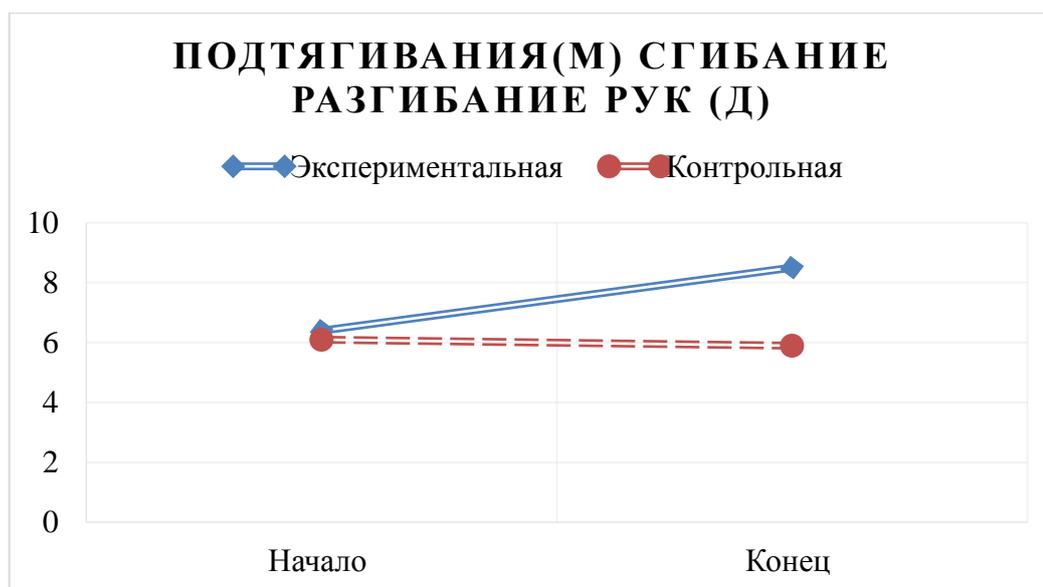


Рисунок 3. Результаты испытания Подтягивания(м) сгибание разгибание рук в положении лежа (д)

Для того, чтобы определить силовые способности, выполнялось контрольное испытание «Подтягивания(м) сгибание разгибание рук в положении лежа (д)». В этом упражнении улучшения результатов у контрольного класса не было. Наоборот, результат ухудшился на 3,27% (с 6,1 раз до 5,9 раз), у экспериментального класса же прирост составил 24% (на начало эксперимента 6,4 раз, на конец эксперимента 8,5 раз соответственно)

На рисунке 4 представлены результаты испытания сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту в контрольном и экспериментальном классах по определению уровня силы и выносливости.

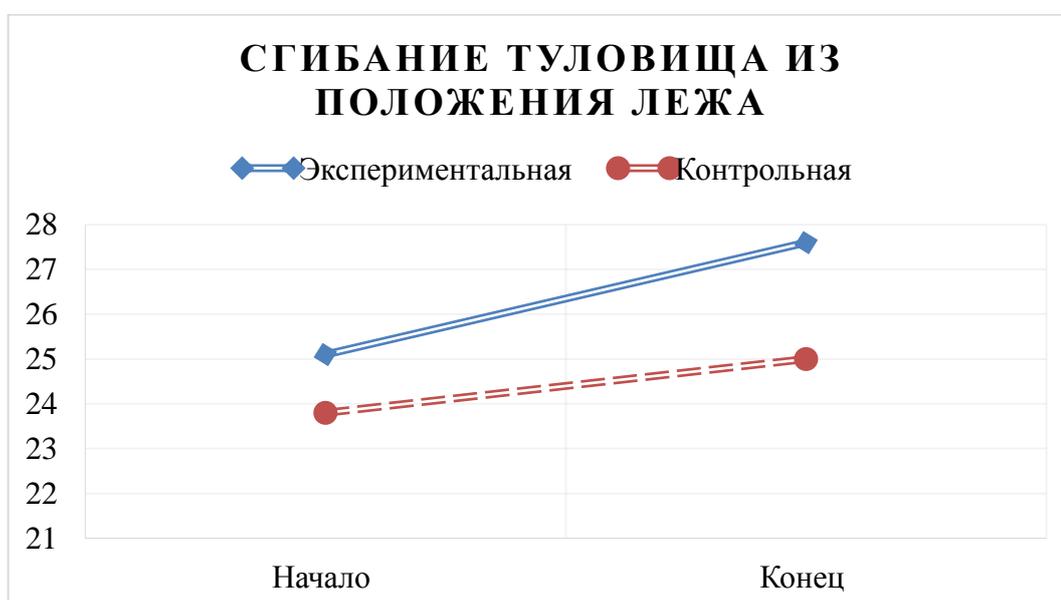


Рисунок 4. Результаты испытания сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Для того, чтобы определить силовые способности и выносливость выполнялось контрольное испытание «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». Как показали результаты, в контрольном классе отмечался прирост на 4,8% с до 25 раз в минуту, тогда как в экспериментальном классе замечен прирост показателей на 9,1% по сравнению с контрольным классом. Результаты контрольного испытания в экспериментальном классе увеличились с 25,1 до 27,6 раз в минуту соответственно. На рисунке 5 представлены результаты прыжков в длину с места в контрольном и экспериментальном классах по определению уровня силы и ловкости.

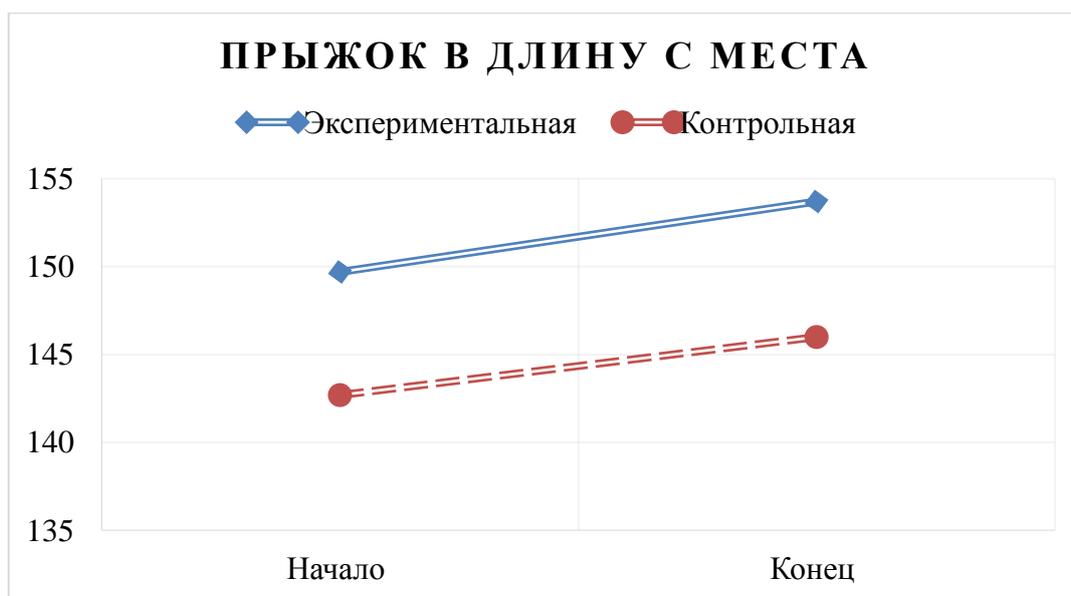


Рисунок 5. Результаты испытания прыжков в длину с места

В контрольном тесте «прыжок в длину с места» результат у экспериментального класса не имеет значительных отличий от контрольного. В контрольном классе этот результат – 2,2% с минимальным результатом 142,7 и максимальным – 146,7. В экспериментальном классе прирост составил 2,6% с минимальным результатом 149,7 и максимальным – 153,7.

На рисунке 6 представлены результаты испытания наклон вперед сидя в контрольном и экспериментальном классах по определению уровня гибкости.

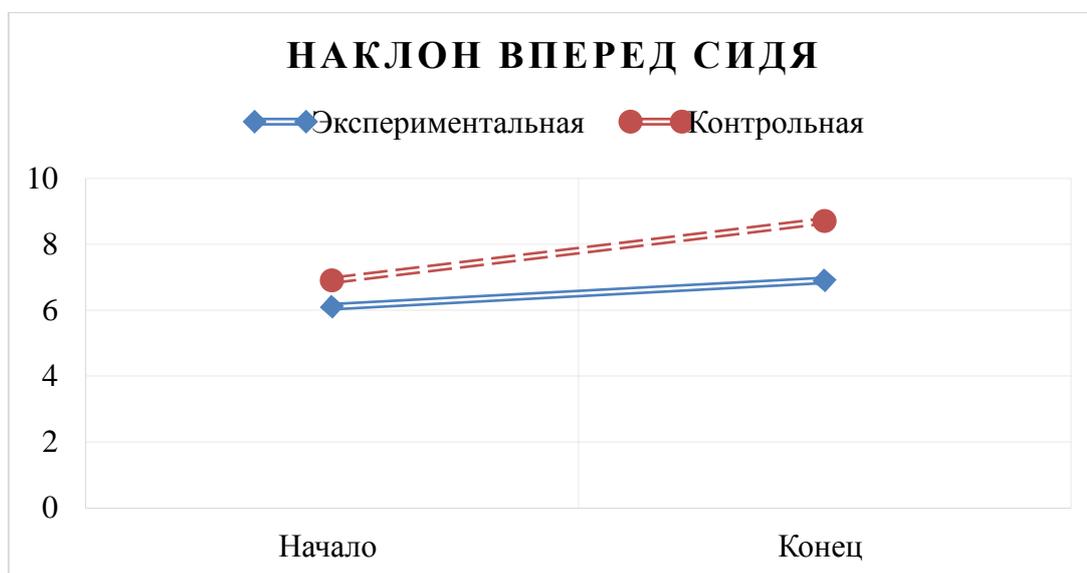


Рисунок 6. Результаты испытания наклон вперед сидя

Для того, чтобы определить гибкость обучающихся, выполнялось контрольное испытание «наклон вперед сидя». Исходя из результатов, можно сделать вывод, что в контрольном классе прирост составил 20,7% с 6,9 до 8,7 см. В экспериментальном классе прирост составил 32,2%. Результаты контрольного испытания в экспериментальном классе увеличились с 6,1 до 9 см соответственно. Такой прирост можно объяснить тем, что по учебной программе у вторых классов была гимнастика, на развитие гибкости был сделан акцент в двух группах.

Анализ результатов исследований показал прирост показателей физических качеств в экспериментальном классе, по сравнению с контрольным. Длительность исследования по некоторым показателям не позволила достичь значительных изменений в развитии всех физических качеств учащихся, но в тоже время наблюдались положительные изменения в развитии отдельных качеств, таких как выносливость, ловкость, сила и гибкость. Обучающиеся освоили упражнения для развития физических качеств из предложенной методики, которые эффективно применялись на

уроках физической культуры. Проведенные уроки позволили разнообразить методику воспитания физических качеств и заинтересовать обучающихся в занятиях физическими упражнениями. Из нашего исследования можно сделать вывод о том, что подвижные игры развивают физические качества обучающихся школьного возраста намного легче, чем обычные упражнения.

Заключение

1. Младший возраст – это период развития двигательных качеств и моторных способностей. Изучив возрастные особенности и характеристику двигательных способностей данного возраста, можно сделать вывод, что организм и части тела стремительно увеличиваются, меняются, совершенствуются. Также совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, в особенности её отделов - ассоциативных областей коры, играющих важную роль в осуществлении психофизиологических функций. Исходя из этого, следует отметить, что у детей этого возраста имеются большие возможности развить физические качества.

2. Изучив литературу по данному вопросу, нами было выявлено, Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма является всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития. Следует особо уделить внимание укреплению правильной осанки. Для этого можно использовать общеразвивающие упражнения: лазанье, бег, прыжки, метание, игры и т.д.

3. В результате проведенного педагогического эксперимента мы определили, что в результате разработанных и использованных нами комплексов физических упражнений, применяемых в экспериментальной группе наблюдался быстрый прирост физических качеств. Применяемые комплексы физических упражнений позволили повысить результаты во всех контрольных тестах. В результате математической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются

достоверными. Это подтверждает выдвинутую нами гипотезу и говорит об эффективности разработанной нами системы упражнений.

Методические рекомендации

В результате исследования специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т.е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.

Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимы для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы.

Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и целесообразность расходования времени на этот вид деятельности.

Список литературы

1. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 2004г.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1995.
3. Аросьев Д.А. Методика физического воспитания. Издательство Просвещение, 1989.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 2008. - 332 с.
5. Балыбердин, О.А. Развитие выносливости с помощью подвижных игр [Текст] / О.А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2010. - № 7. - С. 42-45.
6. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. Издательство Владос – пресс, 2001.
7. Былеева Л.В., Короткова И.М., Клинова Р.В., Кузмичева Е.В., Подвижные игры./ Практический материал: учебное пособие для студентов вузов физ. культуры – М., 2002.
8. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 381 с.
10. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 415 с. - (среднее профессиональное образование)
11. Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена. // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 3. – С. 15-21.
12. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Москва.2011.
13. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5класс. – Москва. «ВАКО» 2015г.

14. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсменов - 5-е изд. испр. и доп. - М.: ФиС, 1987. - 40 с.
15. Железняк Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Издательский центр Академия, 2001.
16. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Издательский центр Академия, 2002.
17. Зациорский В. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
18. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Издательство Просвещение, 1983.
19. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М., 1995.
20. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов: Пособие для учителя. – К.: Рад.шк., 1988.-144с.
21. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
22. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры [Электронный ресурс]: <http://bmsi.ru/doc/8e425fe9-c7db4508-a49d-7f907bfb42f6>
23. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. - 1984. - №8.
24. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Москва. «Школьная Пресса» 2004г.
25. Литвинов Е.К. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Издательство Просвещение, 1997.
26. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.

27. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1999. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физи- ческой культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001г.
28. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012. - 171 с.
29. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 класс. Пособие для учителей [Текст] / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015. - 190 с
30. Малыгин Л. С. развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста Московская государственная академия физической культуры
31. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991
32. Обухова, Л.Ф. Возрастная (детская) психология [Текст]: учеб. для студ. вузов / Л.Ф. Обухова. - М.: Высшее образование: МГПУ, 2009. - 60 с.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО "Издательство Астрель". 2002. - 864 с.
34. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техн. физ культ / под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 352 с.
35. Панова, Ю.А. Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников / Ю.А. Панова, М.А. Родин [Электронный ресурс]. - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2016/1372/23042> Дата 08.12.2017 19:23:56.
36. Погадаев. Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погадаев, В.В. Кузин, Н.Д. Никандрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 2006. - 496 с.
37. Под редакцией Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е. Методика физического воспитания школьников. —М., 1989.

38. Под редакцией Ю.И. Портных. Спорт и подвижные игры. Учебник для средних специальных учебных заведений. Физ. Культура – Изд. 3-е, — М.: Физкультура и спорт, 1984-344с.
39. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – Ярославль, 1996.
40. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее./ Сост. Логино М.И.:1-СПб., 1998.
41. Ракова Н.А. Педагогика современной школы. Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2009. 215 с.
42. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками. Издательство Просвещение, 1988.
43. Росстат. Пресс-выпуск, физическая культура и спорт для детей и взрослых. Красноярск, 2017. 1 с.
44. Северухин, Г.Б. Технология разработки конспекта урока физической культуры [Текст]: учеб.-метод. пособие / Г.Б. Северухин, М.Ю. Зайцева, А.А. Райзих. - Ижевск: Удмуртский университет, 2011. - 64 с.
45. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.А. Солодков. - М: Советский спорт, 2012. - 624 с.
46. Спортивное методическое пособие. Настольная книга учителя физкультуры./ АСТ «Астрель». – М., 2003.
47. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Физиология спорта: Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 92 с
48. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2011. - 62 с.
49. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
50. Фомин, К.А. Возрастные аспекты физического воспитания [Текст] / К.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: ФиС, 2009. - 521 с.

51. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 480 с.
52. Чайковский А.М., С.Б. Шенкман. Искусство быть здоровым. — М.: 1990, 256с
53. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов факультетов физ.восп. пед.институтов. – М., 1987.
54. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. — М.: Феникс, 2013. - 640 с.