

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

Общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий

Выполнила:

Турусина Светлана Романовна

Руководитель:

доктор педагогических наук, доцент

Мартиросова Татьяна Александровна

Красноярск 2020

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начальной школе закладываются основы физической культуры личности, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической двигательной активности

Школьный возраст особенно благоприятен для изучения двигательных действий. Двигательная деятельность выступает не только объектом, но и способом физического совершенствования обучающихся

Объект и предмет исследования

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

Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с процессом физического воспитания, развитием общей физической подготовки обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий;

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

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

Организация исследования

Место проведения: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «средняя школа № 155 им. Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» г. Красноярска

Временной период: сентябрь 2019 года – май 2020 года.

Выборка испытуемых: 20 человек

Контрольная группа – 2Б класс 5 мальчиков 5 девочек

Экспериментальная группа – 2В класс – 5 мальчиков 5 девочек

Исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

Комплексы физических упражнений, развивающие быстроту обучающихся младшего школьного возраста на уроках 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 ног врозь, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки на уровне груди

1 – удар правой прямой рукой;

2 – и.п.;

3 – удар левой рукой;

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.

Комплексы физических упражнений, развивающие гибкость обучающихся младшего школьного возраста на уроках 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.

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.

Комплексы физических упражнений, развивающие выносливость обучающихся младшего школьного возраста на уроках 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 вперед 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 вперед прыжками на одной ноге обращать внимание на полное отталкивание опорной ногой и высокий вынос бедра вперед-вверх с последующим загребающим движением в голени.

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

Комплексы физических упражнений, развивающие ловкость обучающихся младшего школьного возраста на уроках 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.

Комплексы физических упражнений, развивающие силу обучающихся младшего школьного возраста на уроках 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 в право 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

Проверка эффективности комплексов физических упражнений, направленных на развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

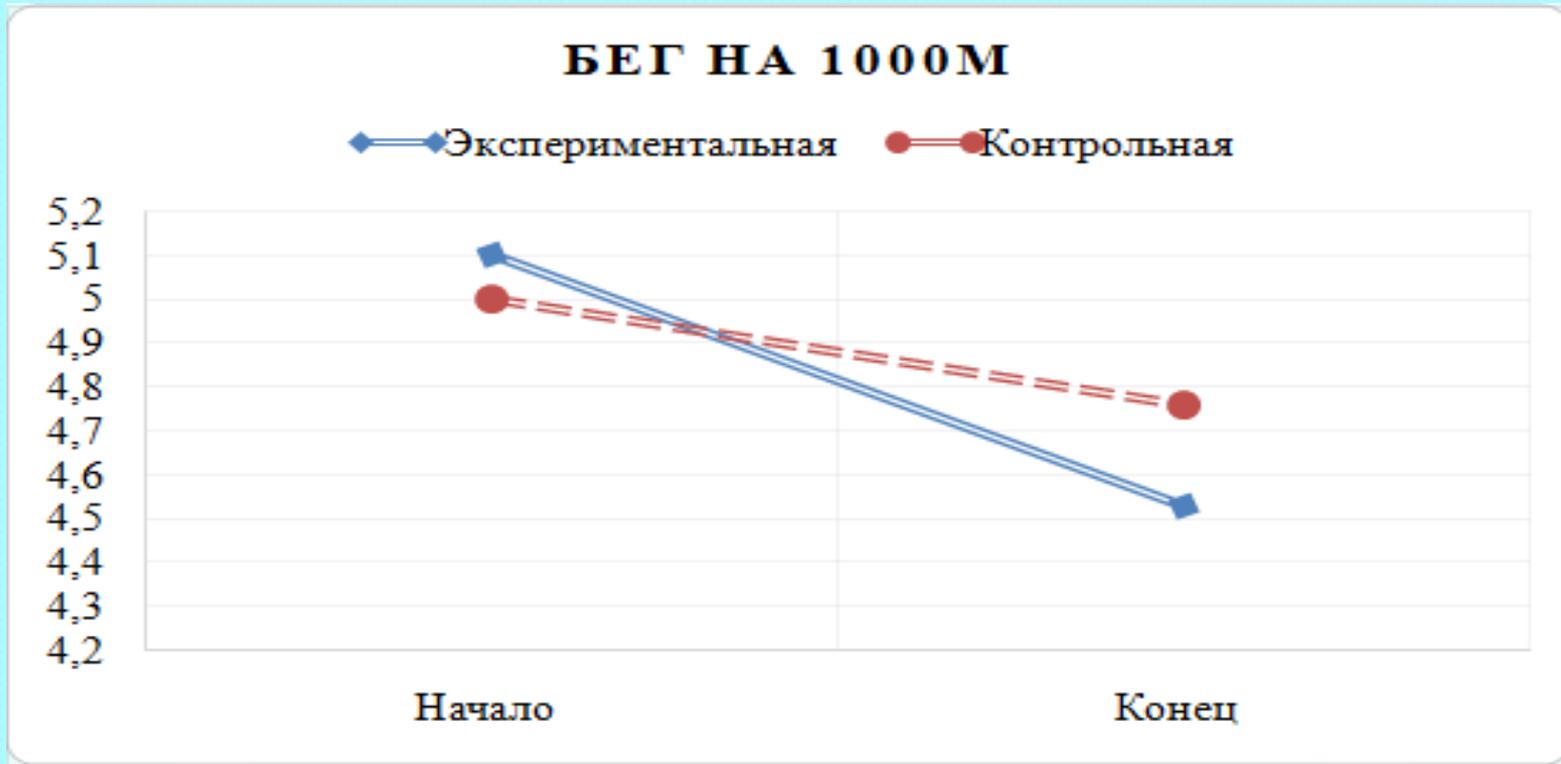
- Формирующий этап. Проводились контрольные испытания с целью определения начального уровня общей физической подготовки обучающихся.
- Контрольный этап. Были проведены контрольные испытания по определению уровня общей физической подготовки обучающихся после проведенных уроков.

Проверка эффективности комплексов физических упражнений, направленных на развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на уроках по физической культуре

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.

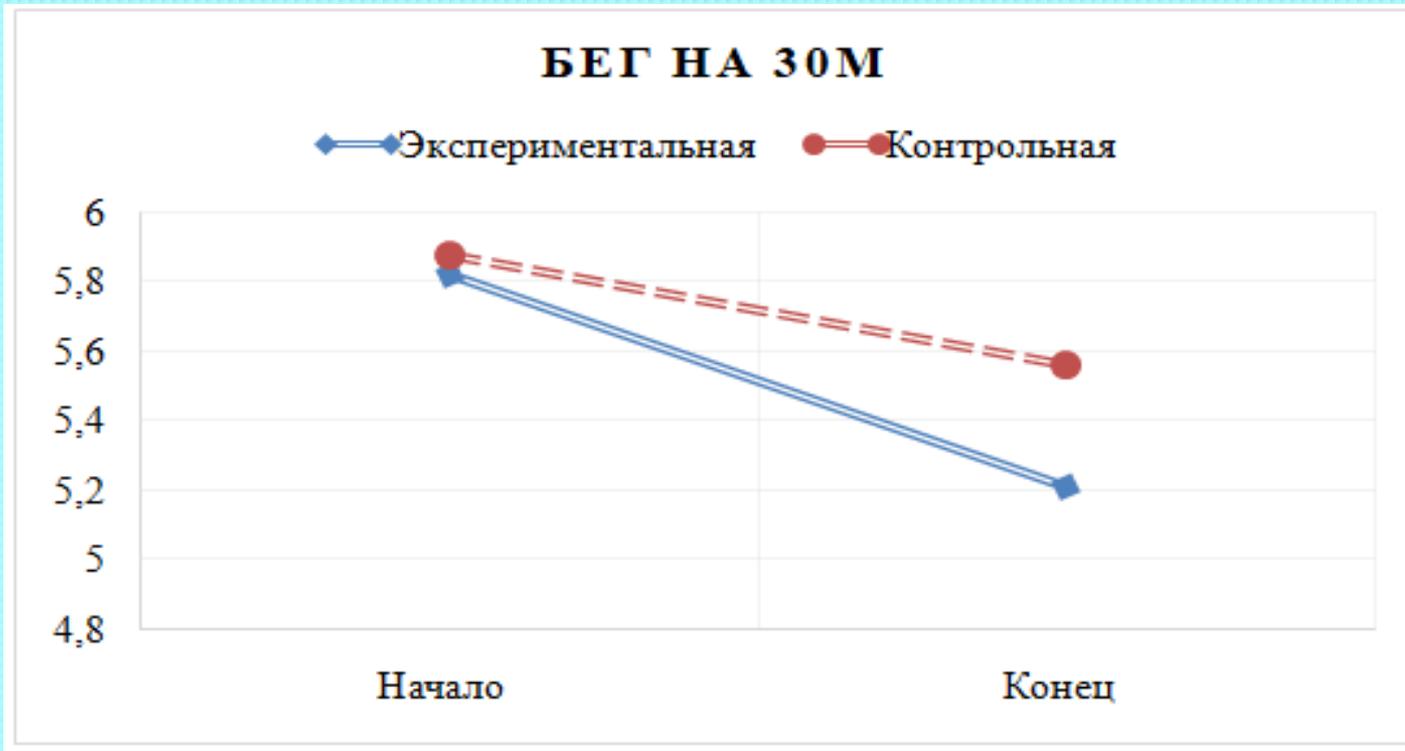
Результаты



Результат контрольного испытания 1000м.

В экспериментальном классе улучшение составило 11,6 %, у школьников контрольного класса улучшение составило 4,8 %

Результаты

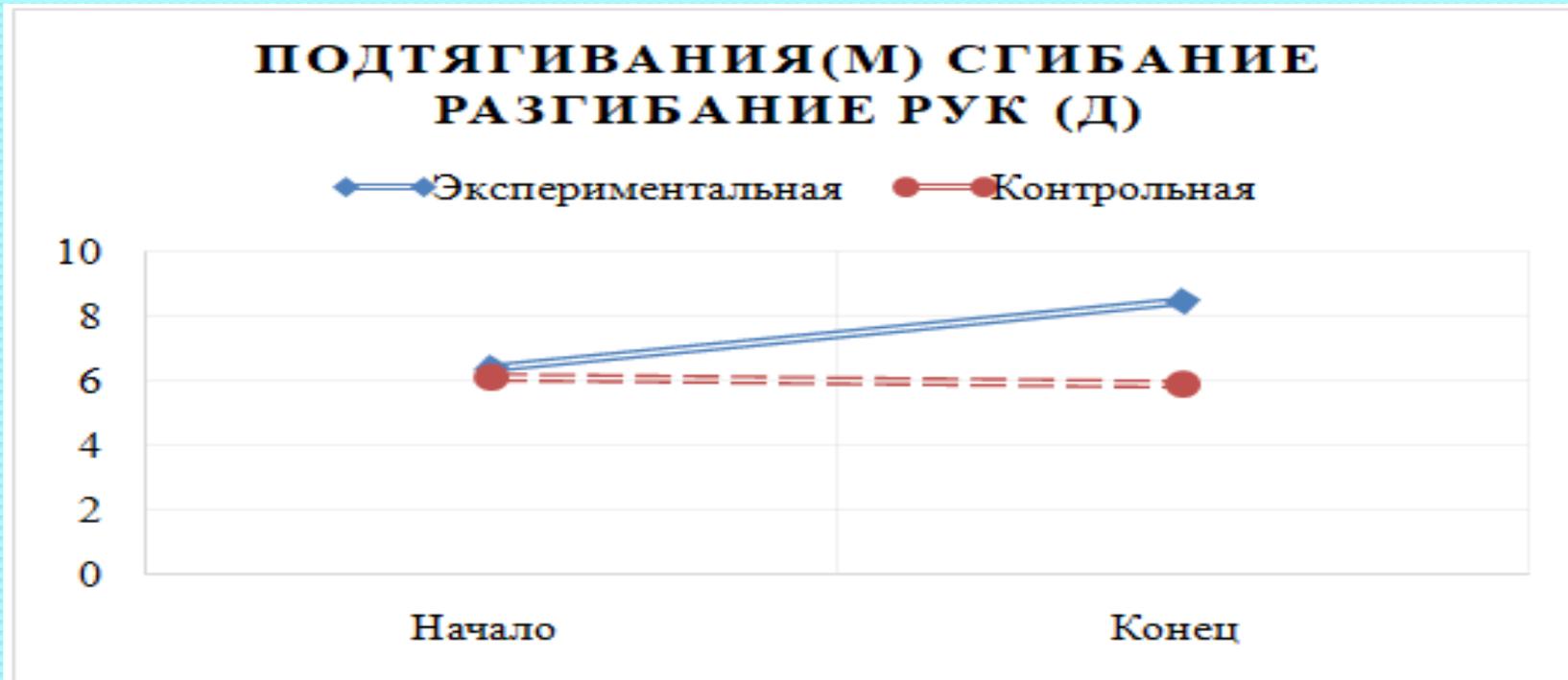


Результат контрольного испытания в беге на 30м

В экспериментальном классе улучшение составило 10,5, у

контрольного класса улучшение составило 5,4%

Результаты



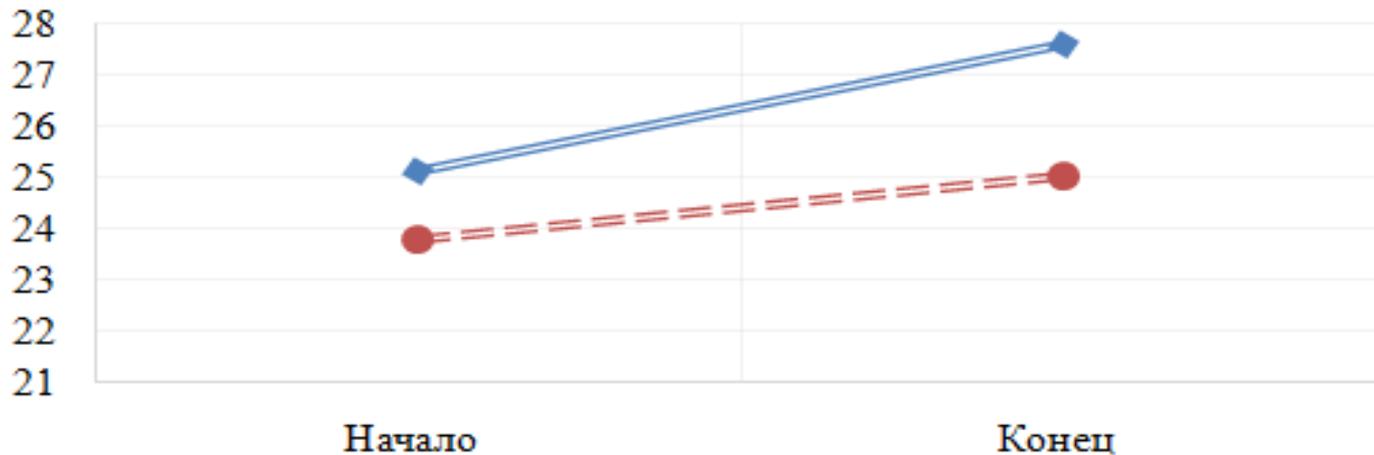
Результаты испытания Подтягивания(м) сгибание разгибание рук в положении лежа (д)

В экспериментальном прирост составил 24%, в контрольном классе результат ухудшился на 3,27%

Результаты

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

◆ Экспериментальная ● Контрольная

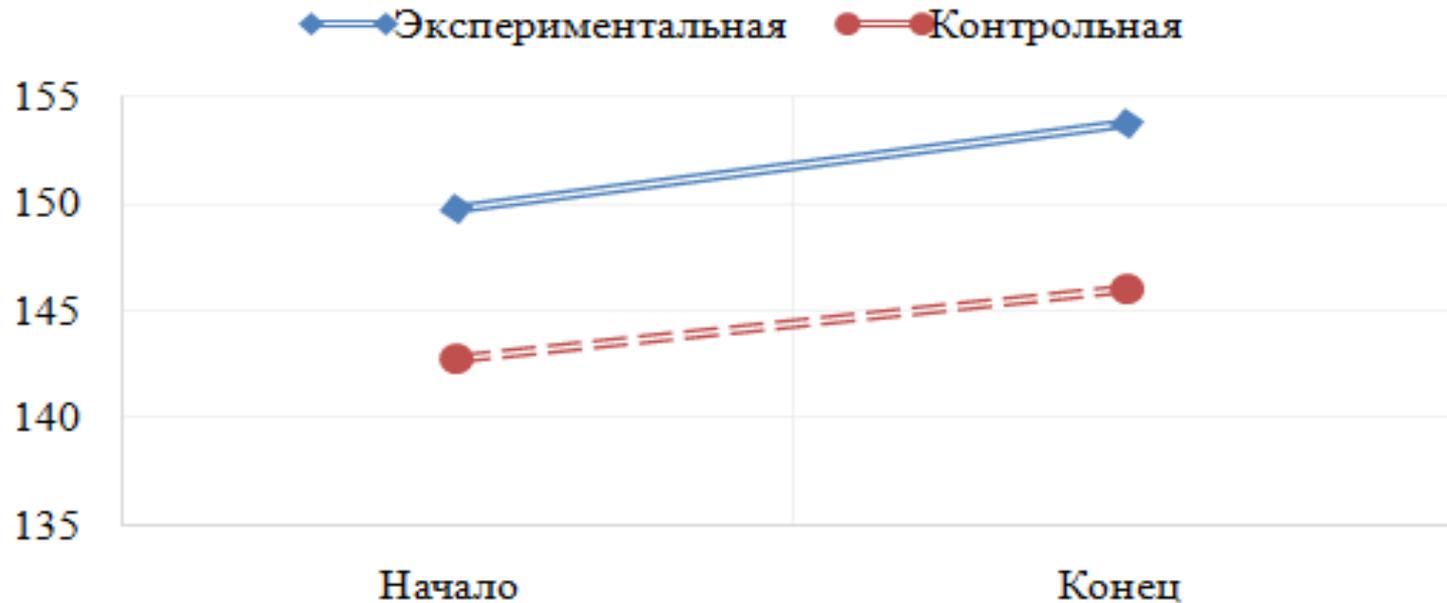


Результаты испытания сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

В экспериментальном прирост составил 9,1%, в контрольном классе прирост составил 4,8%

Результаты

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

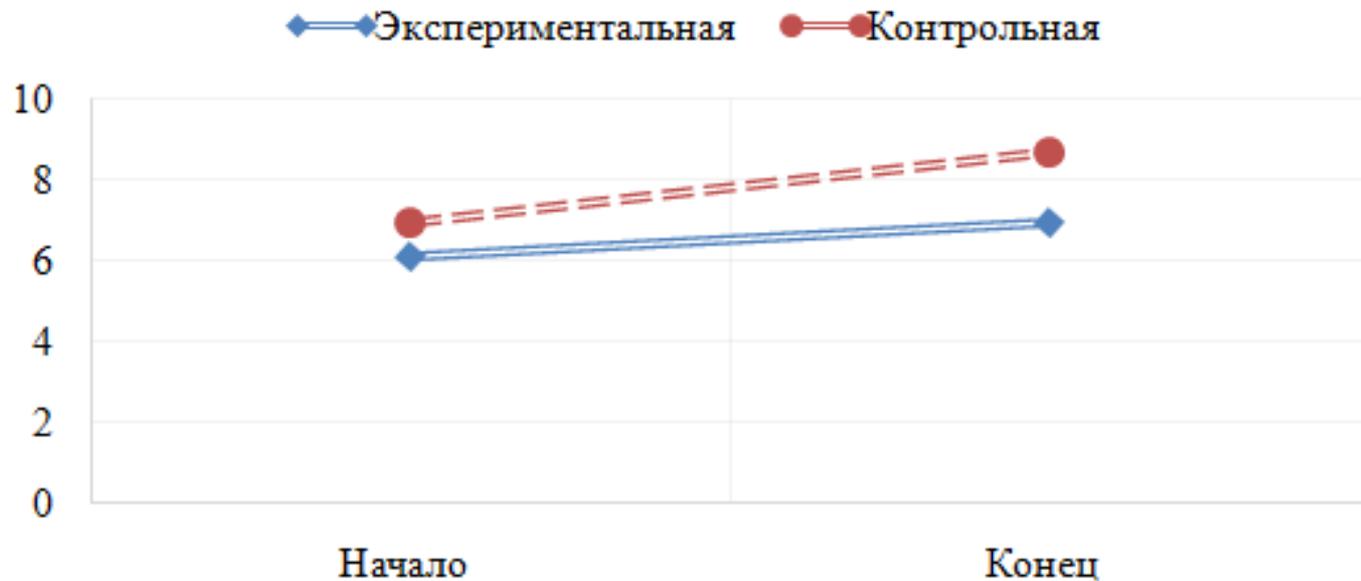


Результаты испытания прыжок в длину с места

В экспериментальном прирост 2,6% составил в контрольном классе прирост составил 2,2%

Результаты

НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ



Результаты испытания наклон вперед сидя

В экспериментальном прирост 32,2%. составил в контрольном классе прирост составил 20,7%

Выводы

Младший возраст – это период развития двигательных качеств и моторных способностей. Организм и части тела стремительно увеличиваются. Меняется совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, в особенности её отделы - ассоциативные области коры головного мозга. У детей этого возраста необходимо развивать основные физические качества.

Физические качества совершенствуют в процессе обучения двигательным движениям. Важнейшими требованиями к методике развития физических качеств в этот период является всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма;

Опытно-экспериментальная проверка убедила нас в обоснованности теоретической части исследования. Анализ результатов исследования показал, что у обучающихся младшего возраста экспериментальной группы обозначилась динамика роста показателей общей физической подготовки.

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

Общая физическая подготовка обучающихся младшего школьного возраста в урочной форме занятий

Выполнила:

Турусина Светлана Романовна

Руководитель:

доктор педагогических наук, доцент

Мартиросова Татьяна Александровна

Красноярск 2020