МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное
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 теоретических основ физического воспитания

ФИО

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

____

(дата, подпись)

Руководитель:

(дата, подпись)

Дата защиты __________________________

Обучающийся

____

(дата, подпись)

Оценка _______________________________

(прописью)

Красноярск
2019

Оглавление

Введение 4

Глава 1. Методы развития физических качеств в физической культуре и спорте 7

1.1 Характеристика физических качеств 7

1.2 Методы, направленные на воспитание физических способностей 17

1.3 Методики развития физических качеств средствами футбола 21

Глава 2. Методы и организация исследования 26

2.1 Описание методов исследования 26

2.2 Организация исследования 32

3. Разработка и реализация комплекса игровых упражнений для развития физических качеств обучающихся 5-6 классов 34

3.1 Оценка уровня физической подготовленности обучающихся 34

3.2 Разработка комплекса игровых упражнений для развития физических качеств 37
3.3 Организация и результаты практического эксперимента 39
Заключение 44
Список использованных источников 46
Приложение 1 52
Приложение 2 53
Приложение 3 54
Приложение 4 55

Введение

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов: возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и др.; недостаточным количеством уроков физической культуры; массовым падением интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, интересов; слабой материальной базой.

В последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению показателей физического развития детей и подростков. Известно, что двигательная активность обучающихся школ в 2-3 раза ниже гигиенической нормы, а уроки физической культуры компенсируют в среднем 11% необходимого суточного количества движения.

В жизни ребенка двигательная активность является фактором активной биологической стимуляции, способствует совершенствованию механизмов адаптации, увеличивает показатели физического здоровья и умственной работоспособности.

Цель исследования: Развитие физических качеств обучающихся 5-6 классов на уроке физической культуры, используя комплекс игровых упражнений.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1) На основе анализа научно-методической литературы рассмотреть теоретические основы развития физических качеств у обучающихся на уроке физической культуры.
2) Охарактеризовать двигательные качества обучающихся 5-6 классов и сенситивные периоды их развития.
3) Разработать и внедрить комплекс упражнений, направленных на повышение физических качеств обучающихся 5-6 классов;
4) Экспериментальным путем доказать эффективность разработанного комплекса игровых упражнений, направленных на развитие физических качеств обучающихся.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1) Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2) Педагогическое тестирование.

3) Методы математической обработки результатов.

Методологическая основа и теоретическая база сложилась из научных знаний и основополагающих работ по педагогике (П.И. Пидкасистый; И.П. Подласый; В.А. Сластенин); фундаментальных разработок по теории и методике физической культуре и спорту (Л.П. Матвеев; Ж.К. Холодов; Ю.Ф. Курамшин; А.М. Максименко); научно-методическим основам игрового метода (В. Д. Ковалев, А. А. Кузнецов. Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков); базисных положения физического развития (В.В. Бунак; Г.С. Туманян; Э.Г. Мартиросов; Р.Н. Дорохов; В.Г. Никитушкин; Б.Х. Ланда); основополагающих концепций общей и спортивной психологии (А. Виру; О.В. Жбанков; Г.Д. Бабушкин; И.Г. Гибадуллин; Ю.Я. Горбунов).

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся 11-13 лет.

Предмет исследования: применение игрового метода на уроке физической культуре обучающихся 11-13 лет с целью развития физических качеств обучающихся.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что включение в учебные занятия по физической культуре с обучающимися 11-13 лет комплексов специальных упражнений, проводимых в основной части занятия игровым методом, позволит повысить физическую подготовленность.

Практическая значимость исследования

состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы учителями физической культуры для повышения эффективности учебного процесса в условиях современной школы, а также для тренеров, работающих с подростками на начальном этапе обучения.

Глава 1. Методы развития физических качеств в физической культуре и спорте

1.1 Характеристика физических качеств

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования одной из важнейших задач уроков физической культуры является развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие — особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально-нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости — качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности.

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание»— это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств» . Один из известных механизмов такого явления — антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества — в 13-15 лет, силовые — в 25-30 лет и т. д.).

Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сензитивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств.

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику. Такими силами могут быть внешние воздействия, например, удар соперника в боксе, а также вес собственного тела или его части — удержание угла в висе.

Виды силовых способностей различаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Выделяют собственно-силовые способности, проявляемые в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), проявляемые при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. В прыжках, например, она проявляется в прыгучести.

Главный фактор в проявлении человеком силы — мышечное напряжение, однако масса тела (вес) тоже играет определенную роль. Поэтому различают еще абсолютную и относительную силу. Под первой понимают силу, которую человек проявляет в каком-либо движении, измеренную без учета веса тела; под второй — величину силы, приходящейся на 1 кг веса тела человека.

Скоростно-силовые возможности развиваются по мере повышения лабильности мот нейронов, скорости активизации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Первый небольшой прирост скоростно-силовых показателей наблюдается в 7-9 лет, а основной прирост после 11 лет.

Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет, а максимального значения качество силы достигает к возрасту 18-20 лет. Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей.

Мышечная сила с возрастом увеличивается. Это связано с увеличением поперечного сечения мышц, которое начинает интенсивно расти с 7 лет. С возрастом увеличивается и количество работающих во время мышечного напряжения двигательных единиц. Для большинства групп мышц максимальная сила отмечается в возрасте 20-30 лет. Увеличение силы мышц-разгибателей происходит более интенсивно, чем сгибателей.

Тренировка увеличивает мышечную силу. Это достигается за счет увеличения поперечного сечения мышц, содержания в них богатых энергией химических соединений, а также совершенствования нервной регуляции мышц, усиления адаптационно-трофических нервных влияний и повышения уровня деятельности вегетативных функций, особенно сердечно-сосудистой системы.

Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы, представленные в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Группы упражнений для развития силы

Упражнения с внешним сопротивлением	Упражнения с преодолением тяжести собственного тела
В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.),	Например, отжимание в упоре лежа

противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Каждое силовое упражнение имеет свои преимущества и недостатки. Упражнения с тяжестями удобны тем, что с их помощью можно воздействовать как на крупные, так и на мелкие мышечные группы, они легко дозируются. К недостаткам относятся: нарушение скоростно-силового характера движений, преобладание статического компонента в исходном положении, затруднение в организации упражнения (необходимость специального инвентаря и оборудованного помещения, шум, вызываемый металлическим инвентарем). Такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно рекомендовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле

Ловкость - физическое качество, определяемое способностью человека выполнять сложные двигательные действия точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях.

Ловкость - наиболее тренируемое качество. Понятие ловкость включает в структуру способность быстро осваивать новые упражнения, координировано выполнять сложные движения, эффективно действовать в необычных условиях, создавать новые двигательные акты.

Условия, способствующие развитию ловкости у детей: созревание высших отделов мозга, особенно третичных полей коры больших полушарий;

совершенствование центральной регуляции моторных функций - это налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации; улучшение функций скелетных мышц более быстрое развертывание механических реакций при возбуждении мышечных волокон.

Координационные способности у детей младшего школьного возраста начинают активно развиваться с 7 лет.

Ловкость различают «телесную» и «предметную», а ее развитие протекает гетерохронно, к 14-15 годам она значительно улучшается.

Активное развитие ловкости происходит с 7-10 до 13-15 лет.

Ловкость является сложным интегральным качеством, объединяющим силу, быстроту, выносливость и гибкость. Ловкость имеет большое значение в жизни человека. С каждым годом в связи с расширением сфер трудовой и спортивной деятельности, наличием в окружающей среде факторов риска по причинам интенсификации и технизации производства, появлением новых видов спорта, усложнением спортивной техники цена ловкости в процессе адаптации человека возрастает.

Ловкость характеризуется точностью, быстротой движений и способностью быстро и правильно решать внезапно возникшую двигательную задачу (в играх, единоборствах). Основными измерителями ловкости являются пространство и время. Двигательные акты в быту и спорте условно разделяются на относительно стереотипные и нестереотипные. К первым относится бег, метания, прыжки и др., ко вторым - движения в спортивных играх, единоборствах, кроссе по пересеченной местности.

Условно различают три ступени ловкости (таблица 1.2).

Таблица 1.2 – Три ступени ловкости

Ступень ловкости	Описание
Первая ступень ловкости	характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, измеряется мерами пространства. Скорость выполнения движения на этой ступени не имеет значения. Первая ступень выявляется при выполнении стандартного пространственного точного движения, независимо от времени реализации.
Вторая ступень ловкости	характеризуется пространственной точностью и координацией при максимальной быстроте движений, т.е. пространственные измерения ловкости сочетаются с временными.
Третья ступень ловкости (высшая)	проявляется в переменных условиях. Спортсмен, обладающий высшей ступенью ловкости, безошибочно, точно, быстро совершает отдельные движения и выбирает из имеющихся у него в арсенале моторных навыков тот, который детерминирован ситуацией. Параметр изменчивости условий, в которых производится движение, является основным.

Во многих, особенно в ситуационных, видах спорта переплетаются все ступени ловкости.

Основным методом развития ловкости является обучение разнообразным двигательным навыкам: упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, к примеру, в ходьбе на ограниченной опоре, а также упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Быстрота - физическое качество, определяемое способностью срочно реагировать на определенные раздражители, а также частотой одиночных движений в единицу времени (темпом движений) и скоростью перемещения тела или его частей в пространстве.

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Это комплексное качество, в состав которого входит: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (8-10 с). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30-60 м, челночный бег 3*10м.

Быстрота произвольного движения неодинакова в различных суставах: в дистальных она выше, чем в проксимальных. Тренировка повышает скорость произвольных движений и укорачивает длительность скрытого периода реакции. Скорость движения во всех мышечных группах у спортсменов выше, чем у не занимающихся спортом. Различие в скорости движений у детей, занимающихся и не занимающихся спортом, проявляется не во все возрастные периоды. У 9-11-летних детей эти различия не наблюдаются. Наиболее ярко эффект тренировки в скорости движений проявляется в возрасте 13-14 и 20-30 лет. Так, прирост частоты вращения педалей велоэргометра наблюдается у мальчиков до 15 лет, а у девочек - до 14. Позже прироста не наблюдается. Существуют половые различия в максимальной частоте движений во всех суставах конечностей: в 7- 10 лет она выше у мальчиков, а в 13-14 лет - у девочек.

До 10-11 лет у мальчиков и у девочек различия в скорости бега несущественны, а затем у мальчиков скорость бега нарастает больше.

Сенситивный период развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14лет (максимальный уровень достигается к 15летнему возрасту).

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Используются и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м [10].

Выносливость - физическое качество, определяемое способностью выполнять в течение длительного времени какую-либо деятельность без снижения ее интенсивности.

Выносливость в большей мере тренируемое качество. В возрасте 7-9 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже - в 15-20 лет, а максимальное значение - в 20-25 лет. Общая выносливость характеризует способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени. В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации. Повышение функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительно действующим на них импульсам с периферии.

На уроках физического воспитания применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие: для 12-13летних - темповый бег на 200-400 м в чередовании с ходьбой; медленный бег продолжительностью до 2 мин для мальчиков и до 1,5 мин для девочек; ходьба на лыжах на 3-3,5 км для мальчиков и на 2-3 км для девочек; для 1415-летних - темповый бег на 400-500 м для мальчиков и на 200-300 м для девочек.

Гибкость - физическое качество, определяемое способностью выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Гибкость - врожденное качество, зависящее от анатомических особенностей суставов, физико-химического состояния их поверхностей, эластичности связочного аппарата, мышц, кровоснабжения. Оно подлежит развитию под влиянием средств физического воспитания, в результате чего создается «запас гибкости». У больших спортсменов это двигательное качество удерживается на достаточном уровне в более старшем возрасте, чем у лиц, не занимающихся спортом.

Гибкость быстро совершенствуется, начиная с 4-летнего возраста и на всем протяжении младшего школьного возраста. У детей хорошая растяжимость мышечных волокон и связочного аппарата. Во всех возрастных периодах у женщин гибкость выше, чем у мужчин. Развитие гибкости особенно бурно происходит с 3-4 до 15 лет. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 10-12 лет.

Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемыми самостоятельно, с помощью партнёров или отягощением. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощения, и упражнения, выполняемые с отягощениями (гантели, набивной мяч, гриф от штанги и др.) Упражнения на гибкость выполняются с разной быстротой. Медленно - со слабо подготовленными спортсменами, с большой быстротой - с хорошо тренированными учениками. Быстрота выполнения тесно связана с особенностями каждого конкретного вида спорта.

Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний - разгибаний, махов, статических напряжений, а также с преодолением сопротивления в парных упражнениях и на тренажёрах. Пружинистые сгибания - разгибания выполняются сериями из 3 - 5 ритмичных повторений подряд, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать её максимальной величины.

Маховые движения выполняются в виде

однократных и повторных взмахов. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность. Упражнения на гибкость со статическим напряжением характеризуются фиксированной позой. Мышцы при этом находятся в растянутом состоянии 5 - 10 сек. В процессе воспитания гибкости применяются упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнёра. Их эффективность высока.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Вначале выполнение медленное, а затем всё быстрей. Следует соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями. Для достижения большей амплитуды движений в специальных