

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное 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

Лоренс Анна Сергеевна

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие общей выносливости обучающихся 7-8 лет средствами подвижных игр на уроках по легкой атлетике

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. каф., к.п.н., доц., Ситничук С.С.

07.06.2024

(дата, подпись)

Руководитель: к.п.н., доц., Рябинин С.П.

07.06.2024

(дата, подпись)

Дата защиты 20.06.2024

Обучающийся: Лоренс А.С.

07.06.2024

(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск 2024

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей, обучающихся младшего школьного возраста.....</b>	<b>7</b>
1.1. Морфофизиологические и психологические особенности детей 7-8 лет	7
1.2. Роль и значение подвижных игр с детьми 7-8 лет .....	13
1. 3. Средства и методы развития выносливости на занятиях по легкой атлетике.....	18
1.4. Организация учебных занятий по легкой атлетике с обучающимися младшего школьного возраста .....	26
<b>Глава 2. Методы и организация исследования.....</b>	<b>27</b>
2.1. Методы исследования .....	27
2.2. Организация исследования .....	29
2.3. Этапы исследования .....	30
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....</b>	<b>31</b>
3.1. Экспериментальный комплекс подвижных игр для развития общей выносливости обучающихся 7-8 лет на уроках по легкой атлетике .....	31
3.2. Проверка эффективности применения экспериментальных комплексов для развития общей выносливости у детей 7-8 лет на уроках по лёгкой атлетике.....	37
<b>Выводы .....</b>	<b>39</b>
<b>Список используемых источников.....</b>	<b>40</b>
<b>Приложения 1.....</b>	<b>45</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Основным из видов деятельности младших школьников на уроках физической культуры являются игры. Игры с давних пор составляют неотъемлемую часть жизни человека. Еще в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Считали, что это лучшее лекарство от всех недугов. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч. [1]

Многие отечественные и зарубежные педагоги, и ученые выражают свои идеи в области воспитания, в том числе физического воспитания. Высоко оценивали подвижные игры в качестве одного из действенных физических его средств. Подвижные игры развивают человека, укрепляют его здоровье. В игре удовлетворяются духовные, физические потребности ребенка, в ней формируются волевые качества и т.д. В младшем школьном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра. В игре обучающийся находит площадку для развития физических качеств, организм ребенка требует выхода слишком большого количества энергии.

В школьной программе подвижные игры выделены в отдельный раздел, что говорит об их значимости. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности младших школьников.

В учебной практике много методов, но более интересным, считается именно игровой метод. В этой работе, мы попробуем доказать, что с помощью этого метода, можно раскрыть все пять физических качеств и сделать урок более интересным и разнообразным. Но есть некие сложности при использовании этого метода, к примеру, во время игры, не получится

добиться навыка в каком-либо двигательном действии или само действие на начальных этапах уже будет неправильно выполняться.

Игры на уроках выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Для решения задач урока, цель ставится перед обучающимися в форме игровой задачи. Учебная деятельность подчиняется правилам игры. Дети младшего школьного возраста любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия. Поэтому рекомендуется значительное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры. [36]

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития многих физических способностей, в том числе и выносливость. И именно этот период, является ответственным в формировании здоровья и укрепление навыков [4].

В настоящее время, большую часть времени дети проводят за компьютерами, за телевизорами, то есть очень мало двигаются. Появляются в последнее время детские заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, дети перестают общаться между собой. Если посмотреть медицинские карты первоклассников, то можно увидеть очень нерадостную картину: детей, которым рекомендовано заниматься на уроках физкультуры в основной группе только около 30 %, а остальным – в подготовительной и специальных группах. [2]

Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья школьника. Вот почему так важен процесс развития данного физического качества.

Известно, что высокий уровень развития выносливости в детском возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем

кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития выносливости, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на выносливость. Этот возрастной период называют «золотым возрастом», имея в виду темп развития различных видов выносливости.

Хорошо развитая выносливость является необходимым предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Выносливость ведет к большей плотности и вариативности процессов выполнения движений, к увеличению двигательного опыта.

Сейчас физическая культуры и спорт отходят на второй план из-за того, что вперед них идут другие не менее важные предметы и малоподвижность детей в столь малом возрасте, но важнейшей задачей стало заинтересовать детей в занятиях физической культуры. [3]

**Цель исследования:** научно обосновать и экспериментально проверить применение комплекса подвижных игр для развития выносливости на уроках по легкой атлетике с обучающимися 7-8 лет.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс начальной школы

**Предмет исследования:** комплекс подвижных игр для развития выносливости на уроках по легкой атлетике с обучающимися 7-8 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу применения подвижных игр с детьми 7-8 лет.

2. Разработать экспериментальный комплекс подвижных игр по развитию выносливости на уроках по легкой атлетике обучающихся 7-8 лет.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр на уроках по легкой атлетике для развития выносливости обучающихся 7-8 лет.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что применение разработанного нами экспериментального комплекса подвижных игр на уроках по легкой атлетике с обучающимися 7-8 лет позволит улучшить показатели:

1. Развития общей выносливости;
2. Развития скоростной выносливости.

**Структура исследования** состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка и приложений. Материал исследования сопровождается таблицами.

## **Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей, обучающихся младшего школьного возраста**

### **1.1. Морфофизиологические и психологические особенности детей 7-8 лет.**

У детей младшего школьного возраста наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому школьный режим должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности.

Для детей младшего дошкольного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети семи - десяти лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. [40]

В возрасте 7–8 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упр. на скорость следует выполнять кратковременно (6–8 с). [10 ]

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов

внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, пост и развитие всех систем и органов [38].

Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

Чем младше класс, тем больше внимания и времени уделяется на укрепление мышц стоп и формированию правильной осанки.

При объяснении двигательные задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но и активность роста отдельных разных признаков различна. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Появляются большие скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании усугубляется общим ожирением. Окончательно формируются потовые железы, теперь ребенок менее подвержен переохлаждениям и перегреваниям.

Мышечная система. Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро.

Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем.

Органы дыхания. Окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов).

Сердечно сосудистая система. Средняя частота пульса уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление у ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от того, что у взрослых.

Иммунная система. Защитные силы организма развиты хорошо. Эндокринная система. Заканчивается ее развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез,

Нервная система. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

Обучающиеся младшего школьного возраста легко выполняют размашистые и широкие движения, активно развивается двигательный организатор. Спектр движений, которые младший школьный возраст делает доступными, становится более широк. Развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие. [31]

Сердечно-сосудистая система 7-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70% от максимальной. Многими авторами показана возможность развития выносливости у детей с помощью широкого

включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительные занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств.

В наших социальных условиях мы можем говорить об определенной социальной форме, определяющей границы этого возраста. Хотя, обсуждая готовность младшего школьника к средней школе, мы говорим не только о хронологическом возрасте, а собственно о физиологической, психологической и социальной готовности ребенка осваивать новые ЗУН. [33]

В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Природной основой выносливости являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных

областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.

В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. [11]

Для того чтобы еще лучше понять младший школьный возраст и его место в логике возрастной периодизации Д.Б. Элькопина, представим ее в виде табл. 1. [34]

Таблица 1

Возрастной период	Ведущая деятельность	На что направлена познавательная деятельность	Какая сфера психики развивается	Новообразования возраста
Младенческий 0—1 год	Непосредственное эмоциональное общение	Познание отношений	Личностная	Потребность в общении, эмоциональных отношениях
Раннее детство 1—3 года	Предметно-манипуляционная деятельность	Познание предмета	Познавательные процессы	Речь и наглядно-действенное мышление
Дошкольный возраст 3—7 лет	Сюжетно-ролевая игра	Познание отношений	Личностная	Потребность в общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности
Младший школьный возраст 7—11 лет	Учение	Познание начала наук	Интеллектуально-познавательная	Произвольность. Внутренний план действий. Самоконтроль. Рефлексия
Подростковый возраст 11—15 лет	Деятельность общения в процессе обучения, организации трудовой деятельности	Системы отношений в разных ситуациях	Личностная	Стремление к взрослости, самооценке, подчинение нормам коллективной жизни
Старший школьный возраст 15—17 лет	Учебно-профессиональная	Основы профессии	Познавательная	Мировоззрение, профессиональные интересы

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития выносливости - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям.

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь педагогический коллектив школы. Учителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью. [32]

### **1.2. Роль и значение подвижных игр с детьми 7-8 лет**

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности обучающихся.

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. Через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Подвижная игра – одна из важнейших средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны

личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности, возникшие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

**Оздоровительные задачи.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в

организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

**Воспитательные задачи.** Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью

многokrатно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

**Образовательные задачи.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности - это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют

в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего воспитания и обучения детей.

### **1. 3. Средства и методы развития выносливости на занятиях по легкой атлетике**

В качестве средства воспитания выносливости используются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые в зависимости от воздействия на организм делятся на упражнения общего (бег, плавание и др.) и локального воздействия (многократное поднимание и опускание рук, ног).

Упражнения локального воздействия позволяют избирательно активизировать деятельность отдельных мышечных групп, отстающих в своем развитии, повышать силовые, скоростно-силовые и скоростные компоненты выносливости.

При развитии общей выносливости применяется непрерывная длительная дистанционная работа, выполняемая с равномерной или переменной скоростью продолжительностью не менее 25-30 мин у начинающих и от 50 до 120 мин и более у подготовленных (бег, плавание, гребля), а в лыжных гонках, в велосипедном спорте еще больше.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера,

например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения: Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30 - 60 с, интенсивность 85 - 90% от максимально доступной. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и

аэробные возможности. Продолжительность работы 1 - 5 мин, интенсивность 85 - 90% от максимально доступной.

Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических - количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической.

Интенсивность упражнения выше критической получила название надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет обратную относительно интенсивности его выполнения зависимость. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20 - 25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но

постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

Число повторений упражнений определяет степень воздействия их на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощиванию бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо их интенсивность резко снижается.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения, как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120 - 130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций. Напряженные (неполные) интервалы, при которых

очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного не довосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов. Минимум интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов. Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

### **Методика воспитания выносливости**

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

**Равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

**Переменный метод** отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий.

**Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1 - 3 мин (иногда по 15 - 30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6 - 10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

**Соревновательный метод** предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

**Игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

### **Методика развития общей выносливости**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

**Доступность.** Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

**Систематичность.** Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

**Постепенность.** Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140 - 150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8 - 9

лет продолжительность работы 10 - 15 мин; 11 - 12 лет - 15 - 20 мин; 14 - 15 лет - 20-30 мин.

В занятиях с тренированными людьми используют *метод переменного упражнения*. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечнососудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает *метод интервального упражнения*. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75 - 85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд./мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120 - 130 уд./мин. Длительность повторной работы 1 - 1,5 мин, характер отдыха -- активный. Число повторений определяется возможностью поддержания достигнутого уровня МПК (3 - 5 повторений). Метод повторно-интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2 - 3 месяцев не рекомендуется.

#### **1.4. Организация учебных занятий по легкой атлетике с обучающимися младшего школьного возраста.**

Определение степени воспитания выносливости должно проводиться в начале и конце учебного года во всех классах.

Занятия во всех классах проводятся согласно учебному плану. Отличительной чертой является то, что в экспериментальном классе на уроках физической культуры до 20% времени отводится специальным упражнениям, направленным на воспитание выносливости. [29]

В начале основной части урока (10 мин) применяются упражнения с отягощением весом 40-60% от максимального с продолжительностью отдыха между упражнениями до полного восстановления (до пульса 100 уд/мин), потом проводится обучение различным двигательным действиям, предусмотренным федеральной образовательной программой школы и в конце основной части урока (5-8 мин) проводятся подвижные игры и игровые задания с проявлением выносливости.

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистические методы

**Теоретический анализ и обобщение.** Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического воспитания по вопросу повышения уровня общей выносливости у младших школьников.

**Педагогическое тестирование.** Главная направленность методов психодиагностики и педагогического тестирования — это выявление и оценка выносливости. Для этого применялись тесты, позволяющие определить уровень выносливости испытуемых. Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

#### **Шестиминутный бег.**

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

За минуту до окончания времени подается команда "Пошла завершающая минута", по завершению 6 мин. подается команда "Стоп. Время!", после которой участники забега должны остановиться на месте

поступления команды. Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

#### **Челночный бег 3x10 м.**

В забеге участвуют не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевая последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Педагогический эксперимент.** В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен педагогический эксперимент.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов – t-Стьюдента.

## 2.2. Организация исследования

**Организация эксперимента.** С целью изучения эффективности применяемого комплекса развития общей выносливости у младших школьников было организовано и проведено педагогическое исследование с сентября 2023 по май 2024 г., в МАОУ ШКОЛА №17 г. Ачинск. В эксперименте приняли участие 50 обучающихся (мальчиков и девочек) двух 1-х классов в возрасте 7–8 лет: 1«А» класс – экспериментальный, 1 «Б» класс – контрольный. В эксперименте приняли участие 26 мальчиков и 24 девочки, которые обучались в двух смежных классах, всего 50 детей.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике. Контрольная группа занималась по общепринятой программе развития выносливости обучающихся 7-8 лет. Занятия проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по одному часу в течении четырёх недель.

Все остальное в группах было одинаковым по объему и содержанию (изучение техники легкоатлетических упражнений, развитие силы, выносливости).

В содержание уроков включались комплексы упражнений и игровые задания для развития выносливости. Применялись 5 комплексов подвижных игр, которые выполнялись на уроках легкой атлетики.

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

При сравнении средних значений показателей, контрольной и экспериментальной групп, в начале эксперимента мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий, (табл. 2), следовательно, группы однородны.

Таблица 2.

**Результаты тестирования обучающихся 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента (n=25)**

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T	P
$x \pm m$	$x \pm m$			
Шестиминутный бег (с)	735,2±24,07	732,5±23,17	2,05	>1,90
Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз.	24,04±1,30	25,24±1,27	2,05	>1,13
Челночный бег 3x10 м. (с)	10,68±0,10	10,88±0,10	2,05	>0,24

### 2.3. Этапы исследования

I этап (сентябрь 2023 год – ноябрь 2023 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература об особенностях детей 7-8 лет. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза.

II этап (декабрь 2023 год – январь 2024 год) – определение уровня развития общей выносливости обучающихся 7-8 лет на уроках по легкой атлетике. Разработка экспериментального комплекса.

III этап (февраль 2024 год – май 2024 год) – проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы и ее защита.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

#### 3.1. Экспериментальный комплекс подвижных игр для развития общей выносливости обучающихся 7-8 лет на уроках по легкой атлетике

В экспериментальный комплекс обучающихся 7-8 лет входили: различные подвижные игры с уклоном на развитие общей и силовой выносливости (таблица 1).

Экспериментальные комплексы упражнений применялись в конце основной части урока.

Таблица 1

#### Комплексы развития общей выносливости обучающихся 7-8 лет средствами подвижных игр на уроках по легкой атлетике

Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя	<b>Комплекс №1.</b> Упражнения и игровые задания. 1. Бег в течение 2 минут по кругу с изменением направления. 2. Непрерывные прыжки на месте. 3. Отжимание от пола в упоре лежа на ладонях (8-10 раз). 4. Игра: «Гонка с выбыванием». Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9- 12 м. После	<b>Комплекс № 4.</b> Упражнения и игровые задания. 1. Пробегание 500 метров в медленном темпе (Интенсивность 60% от max). 2. Челночный бег 3 x 100 м. 3. Игра «Эстафета с тачками». Игроки двух (или более) команд выстраиваются за линией старта в колонны по два. По сигналу один из игроков принимает положение упора лежа, а второй захватывает его ноги за голени и	<b>Комплекс №2.</b> Упражнения и игровые задания. 1. Смешанное передвижение с чередованием бега и ходьбы на различных отрезках дистанции (например, 40 метров бега трусцой, 60 метров быстрого бега; затем восстановительная ходьба — 20 метров, и повторное передвижение по многоугольнику). 2. Упражнение на пресс (поднимание и опускание туловища из

	<p>каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером. [14]</p> <p>Одним из вариантов игры может быть гонка по прямой линии (туда и обратно). В этом случае, игрок, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры. По усмотрению преподавателя участникам можно дать в руки какой-либо груз.</p>	<p>удерживает их на уровне своего пояса. В таком положении игроки передвигаются до линии, обозначающей конец дистанции. Там игроки меняются ролями, возвращаются на линию старта и передают эстафету следующей паре. Игроки следующей пары ждут приближения своих товарищей по команде в положении «тачки» и «водителя». В случае, если «тачка» упала, следует остановить движение, принять исходное положение и только после этого продолжить движение. Побеждает та команда, которая быстрее закончит перемещение.</p>	<p>положения лежа).</p> <p>3. Подвижная игра: «Вперед на руках». Игруют две команды. Один игрок принимает положение тела в упоре лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. Игрок каждой команды катает «тачку». Т.е те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно, передавая эстафету следующей паре. (Интенсивность 100% от max)</p>
2 неделя	<p><b>Комплекс №5.</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. Бег на 200 метров (Интенсивность 70% от max).</p> <p>2. Скачки на одной ноге.</p> <p>3. Игровое упражнение:</p>	<p><b>Комплекс №3.</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. 6-минутный бег по треугольнику.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку. Длительность</p>	<p><b>Комплекс №1.</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. Бег в течение 2 минут по кругу с изменением направления.</p> <p>2. Непрерывные</p>

	<p>«Перетягивание каната». Две команды с одинаковым количеством игроков становятся по обе стороны разделительной линии. По сигналу каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону, за разделительную линию (Интенсивность 100% от тах).</p>	<p>непрерывных прыжков на первых уроках была 2 мин, через 3-4 недели – 3 мин. 30 сек. Высота подскока не более 10-15 см. Темп прыжков – 135-140 раз в 1 мин.</p> <p>3. Игра «Поезда». В 10 метрах перед командами, стоящими в колоннах, располагают стул или набивной мяч. По сигналу первые номера команд обегают стул и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем обегают стул и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера и т.п. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.</p>	<p>прыжки на месте.</p> <p>3. Отжимание от пола в упоре лежа на ладонях (8-10 раз).</p> <p>4. Игра: «Гонка с выбыванием». Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9- 12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.</p> <p>[14]</p> <p>Одним из вариантов игры может быть гонка по прямой линии (туда и обратно). В этом случае, игрок, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры. По усмотрению</p>
--	--	--	---

			преподавателя участникам можно дать в руки какой-либо груз.
3 неделя	<p><b>Комплекс № 4..</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. Пробегание 500 метров в медленном темпе (Интенсивность 60% от max).</p> <p>2. Челночный бег 3 x 100 м.</p> <p>3. Игра «Эстафета с тачками». Игроки двух (или более) команд выстраиваются за линией старта в колонны по два. По сигналу один из игроков принимает положение упора лежа, а второй захватывает его ноги за голени и удерживает их на уровне своего пояса. В таком положении игроки передвигаются до линии, обозначающей конец дистанции. Там игроки меняются ролями, возвращаются на линию старта и передают эстафету следующей паре. Игроки следующей</p>	<p><b>Комплекс №2.</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. Смешанное передвижение с чередованием бега и ходьбы на различных отрезках дистанции (например, 40 метров бега трусцой, 60 метров быстрого бега; затем восстановительная ходьба — 20 метров, и повторное передвижение по многоугольнику).</p> <p>2. Упражнение на пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа).</p> <p>3. Подвижная игра: «Вперед на руках». Играют две команды. Один игрок принимает положение тела в упоре лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. Игрок каждой команды катает «тачку». Т.е те, кто находится в упоре</p>	<p><b>Комплекс №3.</b></p> <p>Упражнения и игровые задания.</p> <p>1. 6-минутный бег по треугольнику.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков на первых уроках была 2 мин, через 3-4 недели – 3 мин. 30 сек. Высота подскока не более 10-15 см. Темп прыжков – 135-140 раз в 1 мин.</p> <p>3. Игра «Поезда». В 10 метрах перед командами, стоящими в колоннах, располагают стул или набивной мяч. По сигналу первые номера команд обегают стул и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем обегают стул и бегут к старту, где к ним присоединяются</p>

	<p>пары ждут приближения своих товарищей по команде в положении «тачки» и «водителя». В случае, если «тачка» упала, следует остановить движение, принять исходное положение и только после этого продолжить движение. Побеждает та команда, которая быстрее закончит перемещение.</p>	<p>лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно, передавая эстафету следующей паре. (Интенсивность 100% от тах)</p>	<p>третьи номера и т.п. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.</p>
4 неделя	<p><b>Комплекс №5.</b> Упражнения и игровые задания. 1. Бег на 200 метров (Интенсивность 70% от тах). 2. Скачки на одной ноге. 3. Игровое упражнение: «Перетягивание каната». Две команды с одинаковым количеством игроков становятся по обе стороны разделительной линии. По сигналу каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону, за разделительную линию (Интенсивность 100% от</p>	<p><b>Комплекс №1.</b> Упражнения и игровые задания. 1. Бег в течение 2 минут по кругу с изменением направления. 2. Непрерывные прыжки на месте. 3. Отжимание от пола в упоре лежа на ладонях (8-10 раз). 4. Игра: «Гонка с выбыванием». Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9- 12 м. После каждых двух</p>	<p><b>Комплекс №3.</b> Упражнения и игровые задания. 1. 6-минутный бег по треугольнику. 2. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков на первых уроках была 2 мин, через 3-4 недели – 3 мин. 30 сек. Высота подскока не более 10-15 см. Темп прыжков – 135-140 раз в 1 мин. 3. Игра «Поезда». В 10 метрах перед командами, стоящими в колоннах, располагают стул или набивной мяч.</p>

	<p>тах).</p>	<p>кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером. [14]</p> <p>Одним из вариантов игры может быть гонка по прямой линии (туда и обратно). В этом случае, игрок, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры. По усмотрению преподавателя участникам можно дать в руки какой-либо груз.</p>	<p>По сигналу первые номера команд оббегают стул и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем оббегают стул и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера и т.п. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.</p>
--	--------------	--	--

***Примечания:***

Комплекс 1 - направлен на развитие силовой выносливости;

Комплекс 2 - направлен на развитие скоростно-силовых способностей;

Комплекс 3 - направлен на развитие общей выносливости;

Комплекс 4 - направлен на развитие скоростно-силовых способностей

Комплекс 4 - направлен на развитие скоростной и силовой

**ВЫНОСЛИВОСТИ**

В зависимости от образовательных задач урока, игры в комплексах могли варьироваться.

### **3.2. Проверка эффективности применения экспериментальных комплексов для развития общей выносливости у детей 7-8 лет на уроках по лёгкой атлетике**

На уроках физической культуры мы применяли подвижные игры с уклоном на развитие общей выносливости в основной части занятия на протяжении всего периода педагогического эксперимента. Сравнительный анализ показателей тестирования на начало и конец эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошел достоверный прирост ( $P_0 < 0,05$ ) во всех тестах, см. Табл. 3, тогда как в контрольной группе мы наблюдаем недостоверное улучшение показателей, см. Таб. 4.

Результаты педагогического эксперимента приведены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3.

#### **Результаты итогового тестирования обучающихся 7-8 лет экспериментальной группы (n=25)**

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Шестиминутный бег (с)	735,2±24,07	855,2±31,74	2,05	<3,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз.	23,04±1,30	27,2±1,25	2,05	<2,31
Челночный бег 3x10 м.(с)	10,68±0,10	10,388±0,09	2,05	<2,08

Таблица 4.

**Результаты итогового тестирования обучающихся 7-8 лет  
контрольной группы(n=25)**

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Шестиминутный бег (с)	726,4±23,17	736±25,9	2,05	>0,28
Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз.	25,24±1,27	25,52±1,27	2,05	>0,16
Челночный бег 3x10 м. (с)	10,88±0,10	10,76±0,09	2,05	>0,93

Положительные изменения в тестах – достоверны, что позволяет сделать вывод о том, что предложенные нами комплексы физических упражнений для развития общей выносливости оказались эффективными.

## Выводы

1. На основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования мы выявили, что многие авторы считают необходимым развивать общую выносливость, начиная с младшего школьного возраста. Это наиболее актуально потому, что именно общая выносливость является основой физической подготовленности детей.

2. Нами разработан экспериментальный комплекс упражнений по развитию общей выносливости обучающихся 7-8 лет на уроках по легкой атлетике. Для повышения уровня общей выносливости в группах испытуемых применялись в ходе педагогического эксперимента комплексы упражнений и подвижных игр с уклоном в легкую атлетику.

3. Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность экспериментального комплекса упражнений для развития общей выносливости у обучающихся 7-8 лет на уроках по легкой атлетике. Об этом свидетельствуют достоверные статистические показатели по Т- критерию Стьюдента ( $P < 0,05$ ) в экспериментальной группе во всех тестах. В контрольной группе достоверного улучшения показателей тестов мы не наблюдали.

На основе результатов педагогического эксперимента можем рекомендовать экспериментальный комплекс упражнений для внедрения в учебно-воспитательный процесс общей образовательной школы.

## Список используемых источников

1. Абраамян А. А., Овчинников Ю. Д. Мини-футбол как одно из направлений школьного спорта // Психология человека и общества. – 2019. – №. 4. – С. 5-11.
2. Авдоница Л. Г., Комин К. Н. Развитие быстроты реакции у вратарей в мини-футболе // Секция 1–совершенствование физического воспитания в системе общего, среднего профессионального и высшего образования. – 2020. – С. 139.
3. Артемьев К. А. Рабочая программа по дополнительному образованию секции футбола «Юный Футболист».
4. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского организма [Текст] / В.П.Бисярина. - М.: Медицина, 2009. - 224 с.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – Litres, 2022.
6. Васев А. А. Влияние физической подготовленности футболистов (12-13 лет) на уровень их тактического мастерства // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 239-242.
7. Губа В. и др. (ред.). Теория и методика футбола. Учебник. – Litres, 2022.
8. Диденко Б. А. Большая польза футбола // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. – 2017. – С. 200-201.
9. Дробинская А. О. Анатомия и физиология человека. – 2019.
10. Дубровский В. Ю. и др. Развитие быстроты у детей среднего школьного возраста (12-14 лет) на учебно-тренировочных занятиях по футболу // Современный ученый. – 2020. – №. 1. – С. 14-17.
11. Евтешина Н. В. Секция 6. Психология спорта // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 7—9 октября 2010 г./под ред. ЛА Байковой,

НА Фоминой, АН Сухова; РГУ имени СА Есе-нина.—Рязань, 2010.—532 с.  
ISBN 978-5-88006-652-0. – С. 396.

12. Зайченко А. С., Попов Ю. А. Индивидуализация физической подготовки футболистов разного игрового амплуа //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – №. 3. – С. 70-71.

13. Ирисбаев М. Т. и др. Особенности планирования физической подготовки футболистов //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 993-996.

14. Исаев Е. Педагогическая психология. Учебник для академического бакалавриата. – Litres, 2022.

15. Комаров А. П., Жолобов В. С., Таможников Д. В. Теория и методика обучения футболу. – 2021.

16. Крысько В. Психология и педагогика. Учебник для бакалавров. – Litres, 2021.

17. Кудрицкий В. Н. и др. Библиографический каталог научных и научно-методических работ в области физической культуры и спорта. – 2019.

18. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Litres, 2022.

19. Лосин Б. Е., Иванова Г. П. Теоретическая значимость и подходы к определению уровня развития быстроты и прыгучести в спортивных играх //Научно-педагогические школы Университета. – 2020. – №. 5. – С. 105-119.

20. Нестеровский Д. И., Симаков А. В. Факторы, определяющие эффективность защитных действий вратарей в игровых видах спорта //Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы. – 2018. – С. 81.

21. Николаев А. Ю. Футбол как средство развития физических качеств детей //Научное и образовательное пространство в условиях вызовов современности. – 2021. – С. 81-84.

22. Пестряков Н. Н., Черкасов В. В. Организация физической подготовки юных футболистов, занимающихся в школьной спортивной

секции //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. – 2022. – С. 496-499.

23. Полевой Г. Г. Развитие быстроты движения у детей 13-14 лет с разной типологией с использованием скоростно-силовой тренировки //Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №. 3. – С. 69-69.

24. Пуховская М. Н. и др. Повышение уровня развития силовых качеств у юных футболистов методом круговой тренировки //Культура физическая и здоровье. – 2020. – №. 4. – С. 122-125.

25. Рахимов З. Т., Элчаев З. А. Педагогические и психологические опыты в практике применения педагогических технологий //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 10-1 (88). – С. 69-74.

26. Руденко А. М. и др. Основы педагогики и психологии. – 2019.

27. Рузикулов Б. Б. Морфо-функциональные показатели как критерии для прогнозирования перспективности футболистов с учетом возраста и игрового амплуа //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 57-62.

28. Рузикулов Б. Б. Физическое развитие и физическая работоспособность футболистов с учетом их игрового амплуа //Актуальные вопросы науки и практики. – 2020. – С. 277-282.

29. Саскевич А. П., Яковлев А. Н. Использование средств физической культуры в профилактике и предупреждении получения травм юными футболистами в процессе учебно-тренировочных занятий. – 2014.

30. Слепцова Г. Н., Иванов В. Э. Развитие точности двигательных действий футболистов при выполнении технических приемов //Современное педагогическое образование. – 2022. – №. 5. – С. 189-191.

31. Смольяникова Н. В., Фалина Е. Ф., Сагун В. А. Анатомия и физиология человека. – 2021.

32. Спогреева А. С., Микита Л. П. Повышение уровня физической подготовленности школьников 14-15 лет средствами футбола во внеурочной деятельности //Проблемы и приоритетные направления развития физической

культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современном обществе. – 2022. – С. 152-155.

33. Тарасова О. А. Организационно методические основы проведения спортивных секций по футболу //Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2016. – №. 1. – С. 110-118.

34. Умаров Н. Х. Метод развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 481-491.

35. Ушнов А. Н., Угольников О. А., Ежуров И. Р. Популяризация футбола в социально-образовательном пространстве: проблемы, модели и теоретизация //Вестник Сибирского государственного индустриального университета. – 2021. – №. 3 (37). – С. 45-53.

36. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 224 с.

37. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.:ФиС, 2007. - 174 с.

38. Фомиченко А. С. и др. Особенности спортивной мотивации достижения у юных футболистов //Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12. – №. 1. – С. 80-88.

39. Хрипкова, А.Г. [и др.] Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст]: пособие для студ. пед. институтов / А. Г. Хрипкова. - М.: Просвещение, 2010. - 319 с.

40. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А. Г. Хрипкова. - М.: Просвещение, 2008. - 286 с.

41. Черкасов В. В., Пестряков Н. Н. Физическая подготовка юных футболистов в условиях школьной спортивной секции //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – №. 2. – С. 72-77.

42. Шварева К. Б. и др. Анатомо-физиологические особенности юных футболистов и изменения, происходящие в организме под влиянием занятий футболом //ББК 74.04 О-23. – 2022. – С. 89.

43. Шестаков М. М., Ржавин Д. С. Степень развития физических качеств у юных футболистов разновозрастных групп школьных спортивных секций //ББК 94.3 А 43. – 2020. – С. 264.

### **Комплекс упражнений для развития выносливости**

Тренировочный микроцикл для контрольной группы (общая и скоростная выносливость)

**Комплекс №1** для развития скоростной выносливости. Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100-300 м медленного бега: 100 м в медленном темпе, 150м с максимальной скоростью, 100-300 м в медленном темпе, дистанция 1-2 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-4 минуты.

**Комплекс №2** для развития скоростной выносливости. Переменный бег на дистанции 800 м со средней скоростью. Повторяется многократно через 400 м медленного бега: 400 м со средней скоростью, 400 м в медленном темпе, дистанция 2-4 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-7 минут.

**Комплекс №3** для развития общей выносливости. Переменный бег 1000м. Бег выполняется 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного 26 восстановления. Данная серия повторяется 2-4 раза в зависимости от физических возможностей с интервалом отдыха 3-7 минут.

**Комплекс №4** для развития общей выносливости. Равномерный бег 1000-2000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1000-2000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

**Комплекс №5** для развития общей выносливости. Повторный бег 700-1000м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 2-3 серии бега на дистанции 700-1000 м, темп бега в зоне умеренной мощности, отдых между сериями 4-7 минут.

## Приложение 2

Экспериментальная группа		Челночный бег 3x10 (с)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (30сек)		Шестиминутный бег (м)	
		н	к	н	к	н	к
1	Бабин Дмитрий	9,9	9,8	25	30	750	800
2	Баратова Ясмينا	10,1	10,1	27	31	770	900
3	Бачинская Виктория	11,4	11,1	18	21	610	750
4	Бегунович Ксения	10,9	10,6	19	26	720	780
5	Бурдинская Кристина	9,9	9,7	35	38	790	950
6	Воротникова Арина	10,2	10	31	35	650	600
7	Горбачева Ярослава	10,4	9,9	26	26	850	1010
8	Добровольская Мария	11,2	10,9	15	19	600	650
9	Евдокименко Кирилл	11,1	10,9	18	23	650	810
10	Ибадов Самир	10,7	10,5	16	20	720	950
11	Ильин Илья	10,3	10	22	25	830	1020
12	Ильин Мирон	11,1	10,9	24	28	650	730
13	Коржнева Мария	10,8	10,5	28	33	750	860
14	Меженская Ксения	11,6	11,1	14	18	540	670
15	Мордвинов Иван	10,6	10,2	13	17	680	750
16	Надулишняк Никита	11,1	11	16	23	580	630
17	Немерова Арина	11,3	10,9	21	24	630	720
18	Полянский Денис	10,5	10,1	28	31	790	870
19	Попова Янина	10,7	10,2	30	33	700	950
20	Потехина Милена	9,9	9,9	27	35	900	1100
21	Севрюгин Егор	10,2	10,1	16	21	950	1030
22	Сидоров Богдан	11,6	11,1	20	23	580	670
23	Скрипкин Гордей	10,4	10,2	27	33	900	1050
24	Станишевский Святослав	10,3	9,9	36	37	960	1150
25	Степанова Анастасия	10,8	10,1	24	30	830	980

### Приложение 3

Контрольная группа		Челночный бег 3x10 (с)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (30сек)		Шестиминутный бег (м)	
		Н	К	Н	К	Н	К
1	Астраханская Мария	11,6	11,5	26	27	750	800
2	Ахмадеева Алсу	10,6	10,5	38	38	540	500
3	Быкова Алиса	11,1	11,1	35	36	680	700
4	Власова Василиса	11,3	11,2	26	26	580	600
5	Ворохобина Анастасия	11,1	11	19	20	630	650
6	Гришин Даниил	10,8	10,7	23	23	790	750
7	Денисенко Роман	11,6	11,3	20	20	700	700
8	Жданова Вероника	10,6	10,9	25	25	900	900
9	Калинина София	11,1	11	30	31	950	1000
10	Липин Андрей	11,3	10,7	27	27	580	600
11	Новиков Иван	10,5	10,2	16	15	900	900
12	Прохорова Ульяна	11,1	10,9	20	19	790	800
13	Романович Дмитрий	10,8	10,5	27	27	650	650
14	Рудко Дмитрий	10,2	11,1	36	37	850	850
15	Рыжков Владислав	11	10,7	24	24	600	600
16	Ряхимов Александр	11,5	11,1	25	25	650	650
17	Светцов Ярослав	10,1	10,2	27	27	720	750
18	Соловьева Варвара	10,2	9,9	18	20	830	800
19	Торопчина Диана	10,6	10,1	19	20	650	650
20	Федосеев Артём	11,3	10,9	35	34	750	750
21	Федюк Олег	11,1	11,1	31	31	600	600
22	Фоос Дмитрий	10,2	10	26	26	650	650
23	Халипова Виктория	11,4	11,2	15	16	720	750
24	Чубанова Валерия	10,1	10,5	18	18	830	850
25	Шаталова Полина	10,8	10,7	25	26	830	950

