

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Слепнева Александра Валерьевича

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Педагогическое исследование Организация и проведение педагогического исследования

Данное педагогическое исследование мы проводили на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Балаково, где была организована секция легкой атлетики от Муниципального автономного учреждения Спортивная школа «Юность».

В группу начальной подготовки принимались учащиеся 2-3-х классов, желающих заниматься легкой атлетикой. Всего было набрано 14 человек, из них 10 мальчиков и 4 девочки.

В течение 2022-2023 учебного года на протяжении 38 недель проводились организованные учебно-тренировочные занятия в условиях общеобразовательной школы по программе, составленной по принципу многоборной разносторонней подготовки, в которую были включены не только разделы легкой атлетики, но и других видов спорта, составляющих основу базовой части комплексной программы по физическому воспитанию учащихся.

Недельный объем спортивных занятий детей, посещающих секцию легкой атлетики, составляли три урока физической культуры и 3 часа занятий в секции по 1,5 часа три раза в неделю, которые проводились в форме урока за рамками школьного расписания уроков.

Цель учебно-тренировочного процесса младших школьников – воспитание устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой, на основе средств общей физической подготовки.

Общая физическая и специальная подготовка проводится на практических занятиях. Средствами подготовки являются:

- строевые упражнения;
- упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах;
- упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (с элементами акробатики);
- подвижные и спортивные игры.

Дети знакомятся с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба выполняется в равномерном или быстром темпе до 800 м., бег свободный по прямой и с поворотом, через различные препятствия на 10 60 м, бег на выносливость до 6 минут, челночный бег 2 – 4 x 9 м и др. Дети учатся выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Во время бега дети обучаются правильной работе рук, выносу бедра, постановке стопы, принятию положения «На старт!», «Внимание!».

Прыжковая подготовка заключается в выполнении прыжков в длину «согнув ноги» и в высоту с 3-7 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания изучаются как общие понятия.

Метание малого мяча в цель и на дальность выполняются с места, с одного, с двух и трех шагов разбега с отведением руки «прямо - назад».

В I четверти в основном дети обучались простейшим двигательным действиям: различным видам бега, прыжкам, метаниям. Кроме того, на занятиях использовались для одновременного развития физических качеств элементы гимнастики и акробатики, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и т.д.

Во II четверти решалась задача комплексного воспитания двигательных качеств.

В III четверти преимущественное внимание уделялось сопряженной подготовке занимающихся.

В IV четверти мы приступали к ознакомлению детей с видами легкой атлетики. Достаточно много времени отводилось просмотру видео и других наглядных пособий, показывающих технику видов легкой атлетики, разбору и объяснению правил соревнований, техники безопасности в занятиях легкой атлетикой и т.п., т.е. специальной теоретической подготовке. Другая часть учебного времени была посвящена проведению различных подвижных игр, веселых эстафет с простейшими элементами техники видов легкой атлетики, т.е. специальной двигательной подготовке.

В разносторонней ОФП использовались упражнения из других видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры.

Объем средств ОФП составил примерно 75-80% времени от общего объема тренировки.

На первом году подготовки занимающиеся в секции не делились на группы по предрасположенности к тому или иному виду, все дети занимались по одинаковой программе.

В процессе исследования мы систематически проводили тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе предварительной подготовки разнообразны, т.к. динамика тестовых показателей является одним из объективных критериев эффективности тренировочных занятий и служит основанием для определения юных спортсменов в группы по видам легкой атлетики. Обычно ориентацию учащихся на конкретный вид легкой атлетики мы проводим на 3-м году обучения.

Основными средствами обучения детей в секции были естественные для детей бег, прыжки и метания. Но с учетом возрастных особенностей основным методом проведения являются игровая и соревновательный. Например, при выполнении метаний, в которых повторяемое действие выполняется каждым несколько раз подряд, мы используем игры и эстафеты, где повторяемое действие выполняется с использованием каких-либо ограничителей или регуляторов направления движений, либо с определенным заданием. «К своим флажкам!» - игра, в которой метания малых мячей выполняется определенным образом. Например, метание в цель выполняется так, чтобы мяч, отскочив,

попал в руки игроку, или метания выполняются до тех пор, пока не последует команда «К своим флажкам!» или всевозможные эстафеты с пробегом.

Используются и традиционные игры «Два Мороза». «Салки», «Гуси - лебеди», «Вызов номеров», «Шишки – желуди - орехи», «Метко в цель» и т.д.

На первых порах во время выполнения игр и эстафет дети действуют в состоянии очень большого возбуждения, что вызывают у малышей разлад движений, бег становится напряженным, движения в прыжках и метаниях утрачивают правильную координацию, поэтому мы часто проводим соревновательные упражнения с заданием на лучшее выполнение бега, прыжка и метания, сосредотачивая внимание детей не только на том, кто быстрее пробежит, прыгнет дальше, но и на том, кто правильнее выполнит движения, что направлено на формирование основ технической подготовки юных легкоатлетов: обучая основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Для определения уровня развития основных физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, а также выносливости, мы применяли следующие контрольные упражнения:

- для оценки силы – подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на нижней перекладине из виса лежа (девочки);
- для оценки быстроты – бег на 30 м с хода;
- для оценки выносливости – 6-минутный бег,
- с целью определения развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места.

Анализ результатов педагогического исследования

С целью выявления эффективности занятий легкой атлетикой для комплексного развития основных физических качеств у учащихся 8-10 лет, в настоящей работе мы представляем результаты контрольного тестирования, проведенного нами на двух этапах: первый – в начале учебного года (в конце сентября 2022 года), второй – в конце апреля 2023 года.

Результаты, полученные в ходе тестирования, мы сравнивали с нормативными требованиями к уровню физической подготовленности учащихся соответствующего возраста, указанными в комплексной программе физического воспитания учащихся.

Анализируя результаты контрольного тестирования на первом этапе, мы выяснили, что учащиеся в основном показали результаты средние и ниже среднего по всем контрольным упражнениям.

Анализ результатов, показанных учащимися на втором этапе, свидетельствует о значительном росте их физической подготовленности. Во всех контрольных упражнениях всеми учащимися были показаны результаты средние и выше средних, что свидетельствует о положительном влиянии

занятий легкой атлетикой на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.

Результаты, выявленные в ходе тестирования, позволяют сделать вывод, что занятия в секции способствуют комплексному развитию основных физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

Выносливость в 7-10 лет повышается за счет увеличения мышечной силы. Увеличение силы в свою очередь дает «прибавку» в быстроте и улучшение скоростно-силовых качеств. Только при комплексном развитии всех качеств успешно развивается каждое из них. В дальнейшем двигательные качества менее зависимы друг от друга.

На основании вышесказанного считаем, что данная методика комплексного развития физических способностей посредством беговых упражнений может быть рекомендована к использованию на уроках и во внеклассной работе учителями средних общеобразовательных учреждений.

Следует также отметить, что все упражнения школьной программы физического воспитания важны для совершенствования двигательной функции учащихся, поэтому предлагаемая нами методика может гармонично вписываться в учебный процесс.

Выводы

В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой активности.

В настоящее время проблема физической активности подрастающего поколения особенно остра: по последним данным, только 3 % учащихся, окончивших школу, здоровы. Одной из причин врожденных и приобретенных болезней у детей является экологическая обстановка. Большую ошибку совершают родители, стараясь уберечь своего ребенка от физических нагрузок, спрятать от влияния окружающей среды, тем самым, замедляя адаптацию ребенка к жизненным условиям, что замедляет и физическое, и умственное развитие. Ограничение ребенка в движении, желание избавить его от физических нагрузок – прямой путь к ухудшению его здоровья, так как тормозится развитие организма. Понятие гиподинамия (дефицит двигательной деятельности) в наше время связывается уже не столько с представителями старшего поколения, сколько с детьми, даже самого раннего возраста. [15]

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Школьная система физического воспитания способствует созданию определенного уровня физической и умственной работоспособности детей. Активный досуг, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпровождения, позволяет

исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.) (А.И. Замогильнов, 2017).

Целенаправленное воспитание физических качеств является одной из важнейших задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств позитивно воздействует на совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических, умственных и психических функций организма ребенка.

Занятия легкой атлетики, проводимые с преимущественным использованием игровой и соревновательной формы, повышают интерес детей к физической деятельности, доставляют им радость и удовольствие, всесторонне развивают все физические качества, многие функции организма.

Цель данного педагогического исследования – выявление влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на комплексное развитие физических качеств занимающихся.

Для достижения данной цели мы решали следующие **задачи** исследования:

1. изучили учебно-методическую литературу по интересующей нас проблеме. Всего 33 источника учебно-методической литературы.
2. рассмотрели систему легкоатлетических упражнений, используемую на учебно-тренировочных занятиях с детьми младшего школьного возраста ;
3. определили с помощью контрольного тестирования их влияние на развитие основных физических качеств занимающихся.

Методы исследования определялись задачами заявленной проблемы.

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогическое исследование
4. Контрольное тестирование;
5. Математическая обработка данных;
6. Сравнительный анализ полученных данных.

Результаты, полученные в ходе тестирования, мы сопоставили с нормативными требованиями к уровню физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, указанными в комплексной программе физического воспитания. Сравнительный анализ результатов контрольного тестирования на первом этапе показал, что учащиеся в основном показывают результаты средние и ниже среднего по всем контрольным упражнениям, что вполне ожидаемо, так как система дошкольного воспитания учащихся направлена, прежде всего, на качественные стороны двигательной деятельности и формирование определенного запаса двигательных умений и

навыков. Физическое развитие и двигательная подготовленность у детей в дошкольном возрасте изменяется неравномерно. Показатели физического развития у дошкольников растут значительно меньше, чем улучшаются качественные стороны двигательной деятельности.

Анализ результатов, показанных учащимися на втором этапе, после занятий на протяжении одного учебного года, свидетельствует о значительном росте их физических способностей. Во всех контрольных упражнениях всеми учащимися были показаны результаты средние и выше средних, что свидетельствует о положительном влиянии занятий легкой атлетикой на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости

Результаты контрольного тестирования подтвердили выдвинутую нами гипотезу исследования, что легкоатлетические упражнения, являясь не только самым распространенным видом физических упражнений, но и органической частью двигательной деятельности человека, на начальном этапе подготовки способствуют комплексному развитию физических качеств детей.

Легкая атлетика несет колоссальную пользу для ребенка, это и физическое развитие, и укрепление иммунитета, и укрепление практически всех органов и систем, а также его характера и эмоциональной, морально-волевой сферы.