

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ
ДВИЖЕНИЙ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ
9-10 ЛЕТ»

АВТОРФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Марченко Владимира Викторовича

Научный руководитель

преподаватель _____

подпись, дата

О.В. Слепова

Заведующий кафедрой

к. мед. н. доцент _____

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Самым благоприятным периодом для физического развития детей является младший школьный возраст. Именно в этот период осуществляется целенаправленное воздействие, направленное на физическое развитие детей. Для того чтобы достичь оптимальных результатов, необходимо использовать сенситивные периоды для достижения целей. Однако в случае их отсутствия можно столкнуться с тем, что обширный потенциал организма не будет полностью реализован и на его развитие понадобится значительно больше времени и сил.

Считается, что современные научные исследования показывают, что в современном обществе эффективность процесса физического воспитания зависит от использования методов и средств, направленных на комплексное развитие физических качеств. Есть мнение, что в школьные годы необходимо приоритетное развитие скоростно-силовых качеств у школьников. С учетом того, что почти во всех видах физических упражнений, направленных на развитие скорости и силы, происходит комплексное развитие и проявление этих качеств, следует выделить так называемую скоростно-силовую подготовку. При всем при этом самым благоприятным временем для развития скоростно-силовых способностей считается младший школьный возраст.

Указанное положение приобретает особую важность, так как в большинстве видов спорта начало специализации совпадает с младшим школьным возрастом. В связи с этим решение данной проблемы является весьма **актуальной** в совершенствовании учебного процесса.

Объект исследования – учебный процесс на уроках физической культуры.

Предмет исследования – метод круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся младшего школьного возраста.

Цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов.

Гипотеза исследования. Использование метода круговой тренировки с целенаправленным использованием упражнений, направленных на развитие быстроты движений, в основной части урока должны применяться с учетом сенситивного периода развития данного качества, что позволит существенно повысить уровень развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
3. Разработать методику развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики полученных результатов.

Цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов.

Задачи исследования:

1. Анализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Изучить особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

3. Разработать методику развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Метод математической статистики полученных результатов.

Для определения эффективности разработанной методики развития быстроты движений (рисунок 3) с детьми младшего школьного возраста (испытуемые 9-10 лет в количестве 60 человек по 30 в контрольной и экспериментальной группах – учащиеся третьих классов) был проведен педагогический эксперимент, который проводился в условиях учебного процесса ГБОУ СОШ № 149 г. Санкт-Петербург в период с сентября по декабрь 2023 г.

Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе физического воспитания с учителем физической культуры. В экспериментальной группе в основной части урока учащиеся в течение 8-10 мин. выполняли специальные упражнения с определенной дозировкой.



Рисунок 3– Особенности методики развития быстроты движений с детьми младшего школьного возраста

Разработанная методика включала в себя выполнение двух серий упражнений по методу круговой тренировки (в течение 15 с каждое), интервал отдыха между ними составлял 30 с и 1 мин между сериями упражнений, продолжительность применения данной методики – 8 недель по 2 урока еженедельно. Комплекс круговой тренировки (рис. №4) включал следующие упражнения:

1 станция. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого).

2 станция. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше прыжков на двух ногах).

3 станция. Подъем туловища из положения лежа на спине (по сигналу испытуемый стремится выполнить как можно больше движений в исходном положении ноги согнуты в коленях).

4 станция. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней, расположенных в данный момент на ягодичных мышцах).

5 станция. Челночный бег 3x10 (в исходном положении высокого старта лицом вперед).

6 станция. Выпрыгивание вверх (из и.п. сед, выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела).

7 станция. Упор лежа (и.п. – о.с., упор присев – упор лежа – упор присев – и.п.).

8 станция. Ускорения на 10 м (с высокого старта).

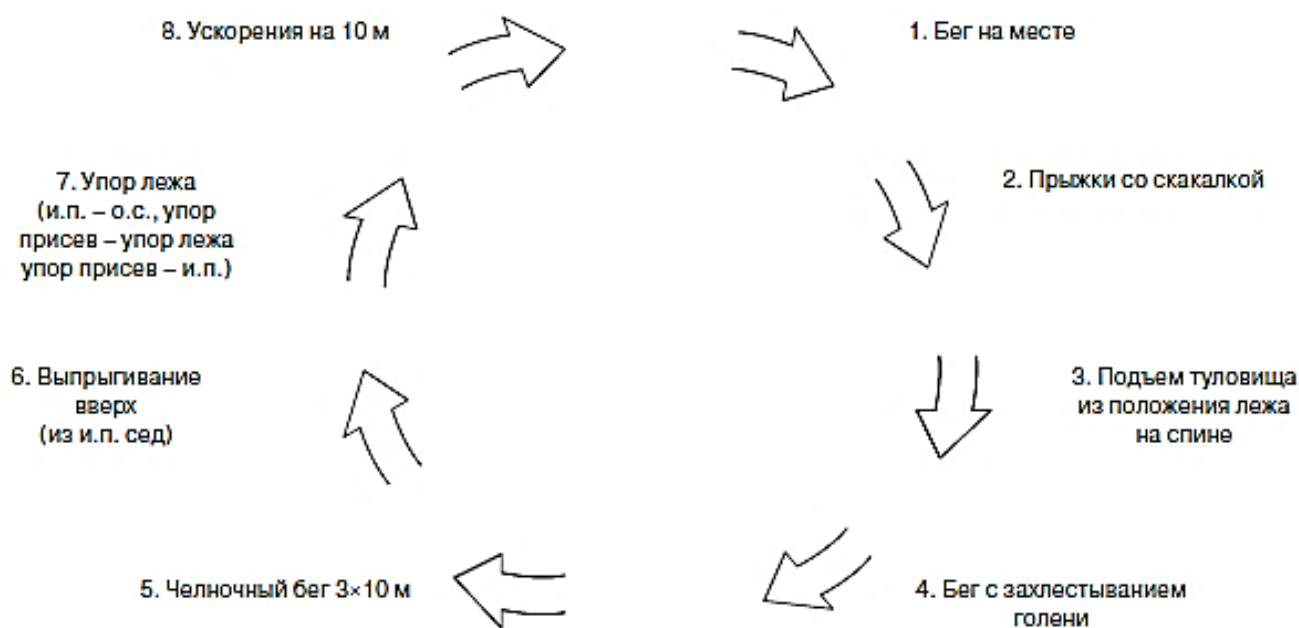


Рисунок 4– Комплекс круговой тренировки

До начала эксперимента было проведено обследование учащихся. Для определения и оценки уровня развития быстроты движений были использованы следующие тесты:

1. Бег на 30 м (с низкого старта, оценка скоростных качеств, реактивной способности, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат);
2. Бег на 60 м (с высокого старта, оценка скоростных качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат);
3. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств; выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат);
4. Челночный бег 3×10 м (оценка скоростных возможностей учащегося);
5. Прыжки со скакалкой (на двух ногах, оценка скоростных качеств);
6. Прыжки в высоту с места (оценка скоростно-силовых качеств, выполнялись три попытки, засчитывался лучший результат).

Перед проведением тестов учащихся информируют о целях проведения контрольных испытаний, им подробно объясняют и демонстрируют правильное выполнение тестов.

Результаты исследований

Согласно полученным результатам после статистической обработки, результаты исследований подтвердили эффективность разработанной методики для развития быстроты движений у младших школьников.

В ходе исследования было установлено, что в начале эксперимента между учениками контрольной и экспериментальной групп не было обнаружено разницы в уровне физической подготовленности ($p > 0,05$). Контроль за физической подготовленностью детей младшего школьного возраста, проводимый на протяжении всего педагогического эксперимента, показал преимущество занятий с использованием упражнений для развития быстроты движений (по методу круговой тренировки) по сравнению с традиционным способом проведения занятий (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, с	5,8±0,31	5,7±0,12	< 0,05
2.	Бег 60 м, с	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	29,7±1,36	35,6±1,87	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 с), кол-во раз	16±1,6	19±1,3	< 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, с	10,9±0,36	10,6±0,28	< 0,05

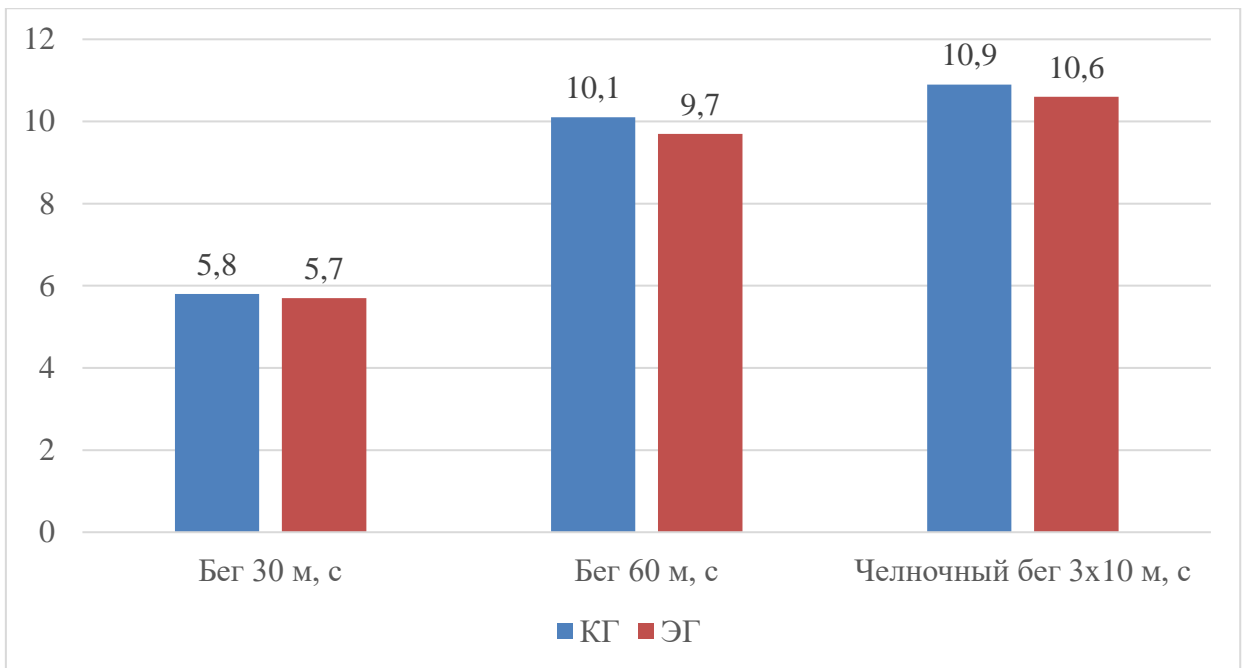


Диаграмма 1 – Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

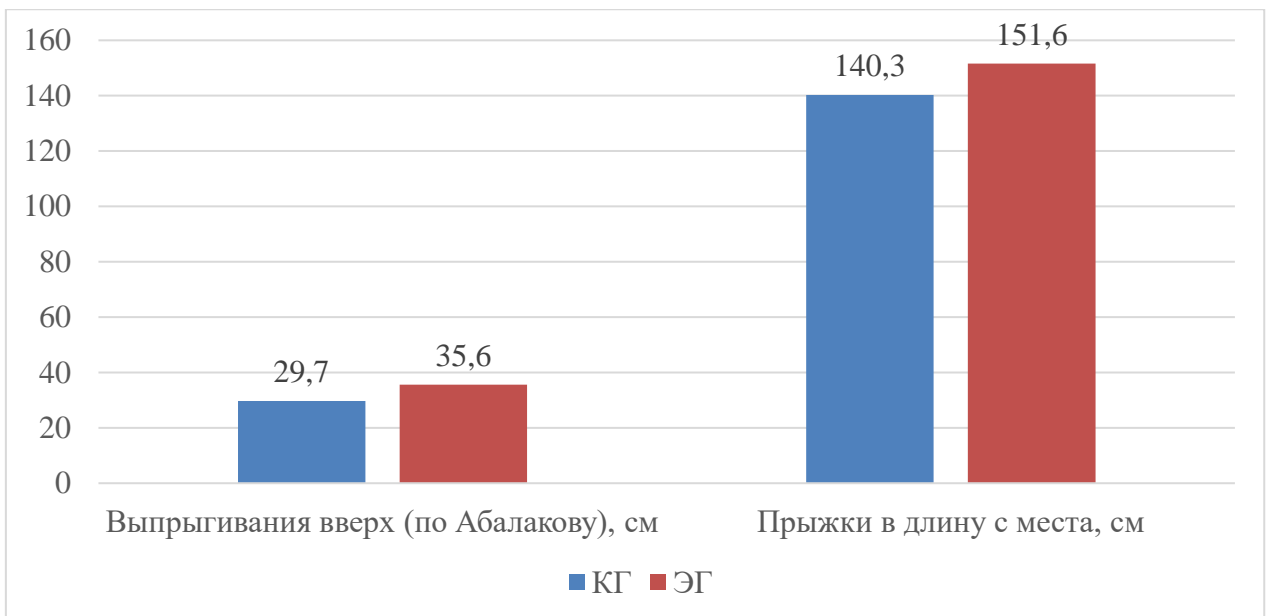


Диаграмма 2 – Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

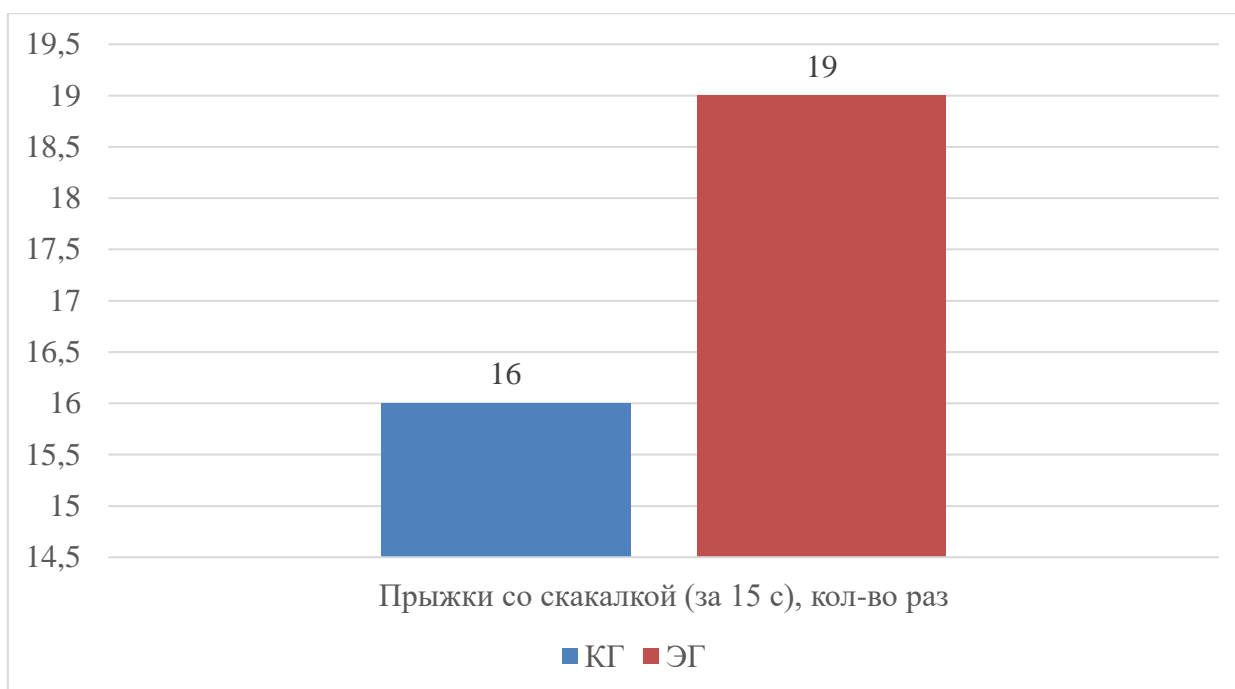


Диаграмма 3 – Сравнительный анализ показателей у мальчиков исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

Данные, полученные в результате педагогического эксперимента, позволили сделать вывод о том, как повлияет предложенная методика на развитие быстроты движений у детей младшего школьного возраста.

При сравнении эффективности разработанной и традиционной методик в развитии быстроты движений у детей 9-10 лет, следует отметить, что по результатам тестирования, проведенного нами, разработанная нами методика оказала более эффективное воздействие на младших школьников (таблица 1, 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные нормативы	КГ	ЭГ	Уровень значимости
1.	Бег 30 м, с	5,9±0,24	5,8±0,20	< 0,05
2.	Бег 60 м, с	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05

3.	Выпрыгивания вверх (по Абалакову), см	28,3±1,96	33,6±1,76	< 0,05
4.	Прыжки в длину с места, см	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Прыжки со скакалкой (за 15 с), кол-во раз	19,7±1,4	20,1±1,6	> 0,05
6.	Челночный бег 3x10 м, с	11,2±0,34	10,8±0,28	< 0,05

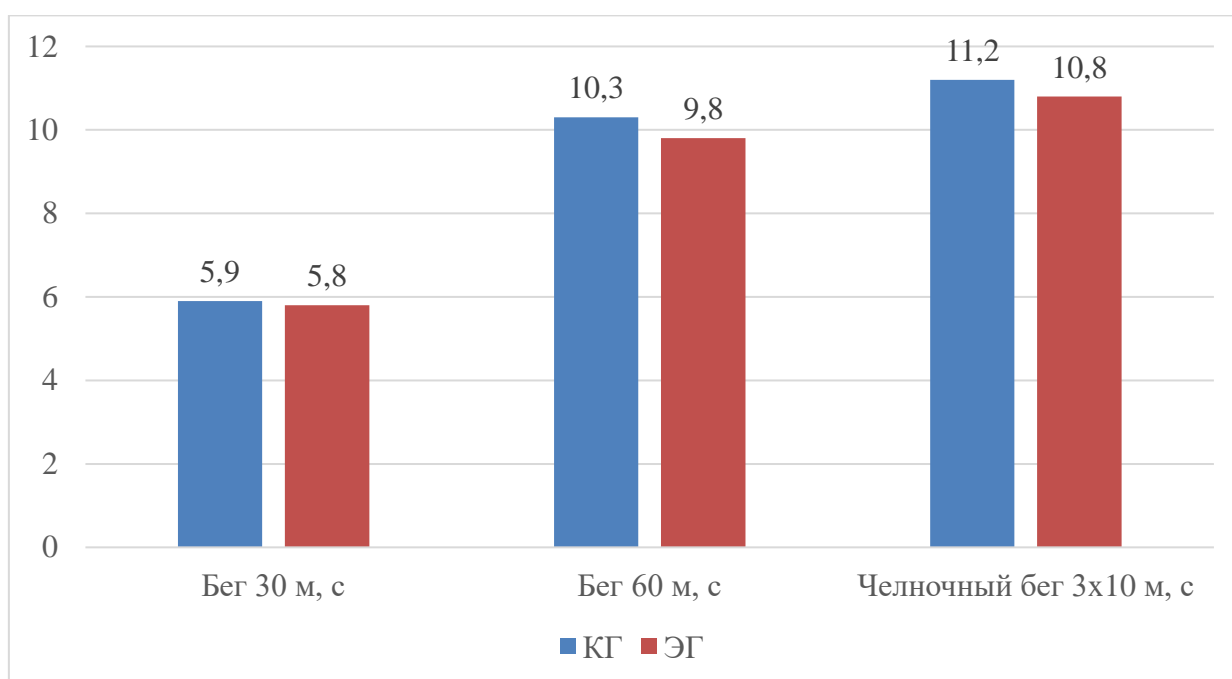


Диаграмма4 – Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

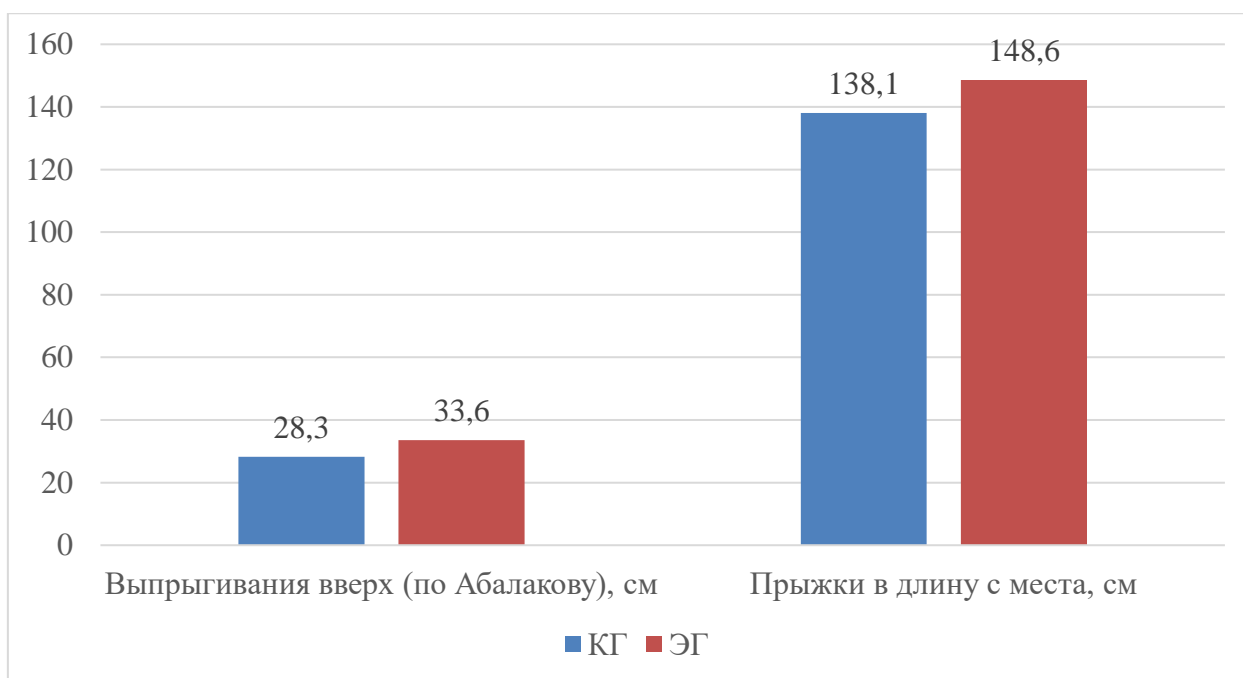


Диаграмма 5 – Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

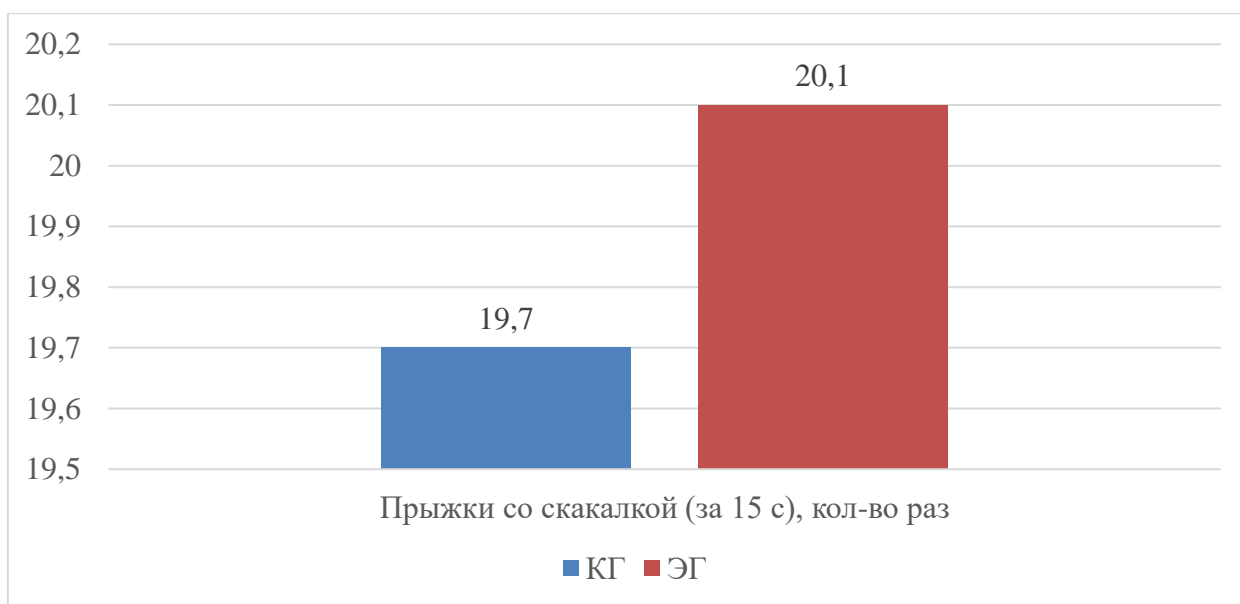


Диаграмма 6 – Сравнительный анализ показателей у девочек исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

В контрольной группе прирост результатов быстроты движений во всех контрольных нормативах у мальчиков недостоверен ($p > 0,05$), у девочек прирост результатов достоверен только в нормативе «прыжки со скакалкой (на двух ногах)» ($p < 0,05$), а по остальным нормативам прирост результатов недостоверен ($p > 0,05$). Результаты тестирования участников педагогического

эксперимента свидетельствуют, что методика экспериментальной группы значительно эффективнее, чем традиционная система обучения.

По итогу исследования, было установлено, что существует эффективная методика, направленная на развитие быстроты движений у младших школьников. Эти данные подтвердили наличие благоприятного периода для развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. При изучении развития двигательных функций у младших школьников, можно заметить это. Эффективность разработанной методики подтвердилась не только положительной динамикой результатов экспериментальных групп, но и превосходством показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями детей контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав научно-методическую литературу, мы пришли к выводу, что на занятиях по круговой тренировке высокая плотность и интерес у занимающихся. Путем использования метода круговой тренировки осуществляется не только комплексное воспитание физических действий, но и развитие разнообразных двигательных качеств. При применении метода круговой тренировки на уроках, необходимо учитывать возраст и подготовленность занимающихся. Увеличение нагрузки должно осуществляться, учитывая индивидуальные особенности и физическую подготовленность обучающихся. Во время занятий происходит контроль при помощи замера пульса и осуществляется индивидуальный подход к занимающимся, что является особенностью круговой тренировки. Все задания выполняются в соответствии с возможностями и усилиями, а также самостоятельно.

Возможность проведения самостоятельных занятий имеет большое воспитательное значение: ученики приобретают навыки организации и проведения занятий.

В процессе занятий по круговой тренировке можно добиться очень хороших результатов: обеспечить оптимальный уровень нагрузки, отвечающий физическому уровню каждого учащегося, что способствует улучшению физического состояния и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Основные вопросы, которые касаются оздоровительной направленности затрагиваются на уроках по круговой тренировке.

На сегодняшний день в связи с развитием техники, информатизации и автоматизации, где двигательная активность очень невелика, именно такие уроки могут помочь развить интерес к занятиям физкультурой, а также желание заниматься спортом как в школе, так и вне ее, при этом не только участвуя в уроках, но и занимаясь в свободное время.

Данные, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента и тестирования участников в исследуемых группах, продемонстрировали более высокую эффективность предлагаемой методики по сравнению с теми методами, которые используются в школах. Также было подтверждено ее эффективное применение для развития быстроты движений у детей младшего школьного возраста. Уровень эффективности экспериментальной методики был подтвержден после проведения контрольного тестирования у мальчиков и девочек из экспериментальной группы.

Прирост всех показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в группе, занимавшейся по экспериментальной методике, чем в группе, занимавшейся по обычной школьной программе, что является веским аргументом в пользу предложенной методики, которая позволяет развивать быстроту движений в младшем школьном возрасте быстрыми темпами в связи с использованием сенситивных периодов. Разработанная методика может быть использована на уроках физкультуры и в спортивных секциях для развития быстроты движений у детей 9-10 лет.