

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 10–11 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Овчаренко Владислава Олеговича

Научный руководитель

доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Становление человека происходило в условиях высокой двигательной активности, которая была необходимым условием его существования. Исследования ученых показывают, что современный уклад жизни в семье и организация учебного процесса в школе не обеспечивает биологическую потребность детского организма в движении. Суточная двигательная активность учащихся младших классов по сравнению с дошкольниками падает на 50%, а старшеклассников – на 75%.

Анализ двигательной подготовленности учеников 5 - 6 классов выявил, что более чем у 20% из них она на низком уровне, т.е. эти дети не справляются с нормативами учебной программы по физической культуре. Эти ребята в большей степени подвержены различным заболеваниям, быстрее утомляются, обладают более низкими функциональными способностями сердечно-сосудистой системы.

Особую сложность для них составляют силовые и скоростно-силовые упражнения. Студентами института были проанализированы данные выполнения нормативов школьниками 5-го и 11-го классов средней общеобразовательной школы. Исследование показало, что уже в 5-ом классе с нормативами не справляются 32% учащихся, а к 11 классу таких учеников становится в 2 раза больше. В то же время эти дети не испытывают трудностей в освоении общеразвивающих упражнений для мелких групп мышц, не требующих сложной координации движений.

Объектом исследования стал процесс физического воспитания школьников в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – разработка средств и методов дополнительных занятий с детьми с низким уровнем физической подготовленности (10 – 11 лет).

Цель исследования – определить эффективную методику дополнительных занятий для внедрения ее в систему занятий физической культурой в школе.

В качестве **гипотезы** исследования мы выдвигаем предположение, что процесс развития физических качеств и двигательных возможностей школьников будет более продуктивным при применении комплекса мер, который может помочь поднять показатели развития двигательных качеств до среднего уровня при условии: организации дополнительных занятий во внеурочное время; применения определенной методики, основанной на целенаправленном развитии физических качеств с обязательным регламентированным включением подвижных и спортивных игр; процесс будет сопровождаться формированием социальных установок у учащихся на регулярные систематические занятия двигательной деятельностью.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи**: проанализировать методические, анатомо-физиологические, психолого-педагогические основы проблемы развития физических качеств и двигательных способностей школьников; на имеющемся материале разработать адаптированную программу занятий с детьми с низким уровнем физической подготовленности; определить и проанализировать уровень физической подготовленности учащихся 5-х классов; в процессе педагогического эксперимента апробировать методику занятий с детьми с низким уровнем физической подготовленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогические наблюдения, беседы с учителями, учениками, родителями.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка и анализ результатов.

По данным тестирования учеников 3-х классов в мае 2016 г., больше двадцати человек показали низкий уровень физической подготовленности, с трудом справляясь с контрольными упражнениями. Этим учащимся было предложено в сентябре нового учебного года посещать дополнительные

занятия физической культурой; все они выразили активное желание заниматься в группе ОФП.

Работа проводилась в г. Нижний Новгород, МАОУ «Школа №30 им. Л.Л. Антоновой». Школа имеет в своем распоряжении небольшой игровой зал, инвентарь, летнюю площадку с асфальтовым покрытием, нестандартное оборудование.

Для учащихся 4-х классов была организована секция общей физической подготовки; занятия проводились два раза в неделю по 60 минут. В эту группу были приглашены дети с низким уровнем физической подготовленности, т.е. практически здоровые, но недостаточно хорошо справляющиеся с нормативами школьной программы. Из параллели 4-х классов (бывших 3-х) 16 мальчиков достаточно стабильно посещали занятия, и занимались по предложенной программе, рассчитанной на восемь месяцев.

Методика была разработана на основе рекомендаций НИИ физиологии детей и подростков АПН, и достаточно успешно применялась в школе в течение трех лет.

В качестве контрольных тестов использовалась тест – программа, разработанная специалистами в области физической культуры и спорта (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузырь, [34]), которая предусматривает периодическое тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 6 – 17 лет и последующее корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

Программа базируется на стандартных тестах, которые просты в исполнении и информативны:

1. Бег 1000 м (для определения выносливости).
2. Бег 30 м с высокого старта (для определения быстроты).
3. Прыжки в длину с места (для определения скоростно-силовых способностей).
4. Подтягивание на перекладине (для определения силовой выносливости мышц и плечевого пояса).

На каждого ученика завели индивидуальный дневник, куда внесли все результаты первого тестирования, чтобы впоследствии по приросту показателей можно было оценить эффективность проводимой тренировочной работы, и продемонстрировать их ученикам и родителям. Помимо результатов первой проверки, в дневник заносили и те нормативы, которые должны быть выполнены учеником в будущем. Эти перспективные нормативы должны быть индивидуальными и доступными ребятам. Если показатели будут завышены, дети потеряют веру в себя и перестанут заниматься.

Можно поручить ученикам вести самим дневник самоконтроля, провести конкурс на лучшее оформление дневника. Страничку, где отмечается рост результатов, можно оформить в виде «лестницы победы», где каждый тест обозначен ступенькой. Если ребенок выполнил норматив, то ступенька закрашивается красным цветом. Ступенек может быть от 4 до 8, по усмотрению учителя. Ученик, выполнивший все нормативы, поднимается на вершину «лестницы».

Каждая ступень оценивается в баллах: первая – 10 баллов, вторая – 20 и т.д. За лучшее художественное оформление – 15 баллов, второе место – 10 баллов, третье – 5 баллов. *Таким образом, идет соревнование между ребятами.* Результаты могут оцениваться не только индивидуально, но и по командам. *Подобная игровая форма фиксации результатов привлекает ребят, стимулирует их к дополнительным занятиям.*

Дневник служит ученикам и для самоконтроля. На первых же занятиях они учатся измерять пульс до и после выполнения упражнений, а результаты заносятся в дневник. Учитель дает ребятам задание оценить свое состояние во время самостоятельных занятий. Содержание и дозировку упражнений, выполняемых дома по заданию учителя, школьники также заносят в дневники. Таким образом, дневник решает сразу две задачи: с одной стороны – контроль за физической подготовленностью и состоянием сердечно-

сосудистой системы, с другой – развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.

Первый этап занятий – подготовительный (3 месяца), второй – основной (5 месяцев).

Первый этап (**подготовительный**) – это период адаптации организма школьников к физическим нагрузкам, а также расширения их двигательных возможностей. В это время преимущественно используются упражнения на силу, гибкость и координацию движений с целью подготовки опорно-двигательного и связочного аппарата. По направленности развития физических качеств они распределяются следующим образом (в мин. от общего времени занятия): 1) общеразвивающие упражнения – 12 мин.; 2) на силу, гибкость и координацию движений - 15 мин.; 3) на выносливость – 12 мин.; 4) на быстроту – 5 мин.; 5) скоростно-силовые – 8 мин.; 6) дыхательные – 8 мин.

Поскольку у данного контингента школьников понижен интерес к занятиям физической культурой, широко использовался игровой метод. Подвижные игры подбирались с учетом возраста, уровня подготовленности детей и направленности игры на развитие тех или иных физических качеств. Исключались игры, требующие высокого уровня развития координации движений.

Подвижные игры использовались в течение всего учебного года и проводились в основном в заключительной части занятия. На них отводилось 35% общего времени занятия. В промежутках между играми включались упражнения на развитие силы, гибкости и координации движений. По возможности, занятия проводились на открытом воздухе.

На **втором этапе** было увеличено количество времени, отводимого на развитие выносливости. Зимой занятия проводились на лыжах. На этом этапе упражнения по направленности распределяются следующим образом (в мин. от общего времени занятия): 1) общеразвивающие упражнения – 10 мин.; 2) на силу, гибкость и координацию движений – 11 мин.; 3) на выносливость -

17 мин.; 4) на быстроту – 6 мин.; 5) скоростно-силовые – 9 мин.; 6) дыхательные – 7 мин.

На данном этапе меньше времени в занятиях (25%) отводится на подвижные игры. В эстафеты включаются упражнения с баскетбольными и футбольными мячами, перемещения по прямой, зигзагообразно, обегая препятствия. В конце основной части занятия проходили соревнования по пионерболу, баскетболу, футболу по упрощенным правилам.

Основными средствами скоростной подготовки мы выбрали упражнения, позволяющие детям проявлять максимальный уровень скоростных способностей, например: пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью; пробегание отрезков до 10 м из нестандартных стартовых положений (сидя или лежа на полу, из упора присев и т.д.); кратковременные упражнения взрывного характера по сигналу.

Упражнения повторяются по 5 – 6 серий с интервалами отдыха между сериями 2 – 5 мин. В паузах отдыха выполнялись дыхательные упражнения. Количество серий как на первом, так и на втором этапе планировалось с учетом способности детей выполнять упражнения на заданном уровне, т.е. не менее 85 – 95% от максимальной скорости (сигналом для прекращения упражнения служило снижение скорости). Эффективным средством скоростной подготовки являются следующие подвижные игры и эстафеты.

При отборе средств для направленного воздействия на скоростно-силовые качества главное внимание уделялось упражнениям «взрывного» характера (прыжки и метания). Упражнения выполняются в околопредельном темпе, длительность одного упражнения 5 – 10 сек., периоды отдыха 1 – 3 мин., в зависимости от характера упражнений.

В интервалах отдыха выполнялись упражнения низкой интенсивности.

Нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера дифференцировались: для детей менее подготовленных сокращается количество упражнений в серии, а режим работы и интервалы отдыха сохраняются без изменений.

В занятия с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств включают эстафеты с элементами спортивных игр, а также подвижные игры.

Для силовой подготовки применялись в основном упражнения с отягощением весом собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседания на двух ногах), а также с малыми и средними отягощениями (набивными мячами и гантелями). Упражнения выполнялись экстенсивным методом (предельное число повторений с непредельными отягощениями).

Подбор упражнений и предельное число повторений в одной серии планировались индивидуально в зависимости от подготовленности и уровня физического развития. Так, для детей с алиментарной формой ожирения подбирались упражнения преимущественно с малыми отягощениями. Сгибание и разгибание рук они выполняют в упоре лежа на гимнастической стенке, руки на уровне груди или пояса. В первую очередь выполняются упражнения, вовлекающие в работу большие мышечные группы, и лишь после этого упражнения частичного и локального воздействия.

От занятия к занятию постоянно увеличивалась величина сопротивления или количество повторений. Так, если на первых тренировках ученик выполнял 5 – 6 сгибаний и разгибаний в упоре на гимнастической стенке, то впоследствии количество повторений возрастало до 8 – 10. После 3 – 4 занятий с данной дозировкой задание усложняется: дается более низкая опора. Такая методика позволяет в полной мере мобилизовать резервные возможности организма школьников, и мы этим воспользовались, достигнув определенного эффекта.

На развитие силовой выносливости влияют не только собственно силовые упражнения, но и те, что направлены на развитие общей выносливости. Основной режим работы мышц, который мы выбирали, динамический, с сочетанием преодолевающего и уступающего характера работы.

Для развития общей выносливости в каждое занятие включались упражнения циклического характера (ходьба, бег). Оптимальная продолжительность бега со скоростью 40% от максимальной (для избранной дистанции) на первом этапе составляет 6 – 10 мин., со скоростью 60% от максимальной – 2 – 2,5 мин., на втором этапе – 15 – 16 мин. со скоростью 40% от максимальной и 2,5 – 3 мин. со скоростью 60% от максимальной. В зимний период применялись лыжные дистанции от 1 км в начале до 3,5 км в конце сезона.

Особое внимание уделялось детям с алиментарной формой ожирения. Нагрузка на выносливость у них должна быть снижена так, чтобы ЧСС в процессе адаптации не превышала 150 уд/мин. Для них подбирались упражнения в размеренном темпе, умеренной интенсивности.

Основными средствами развития гибкости и координации движений являются общеразвивающие упражнения – сгибания, разгибания, наклоны повороты, выполняемые в медленном темпе. Упражнения на гибкость проводились в заключительной части занятия, а также между силовыми упражнениями. Для развития координации движений использовались подвижные игры и эстафеты.

В результате использования данной программы занятий с отстающими учащимися мы получили следующие результаты.

Тесты, проведенные в конце учебного года (таблица 1), показали, что лишь некоторые учащиеся выполняют отдельные нормативы по показателям среднего уровня физической подготовленности. В основном уровень развития данной группы можно оценить как низкий (по нормативам уровня физической подготовленности учащихся 10 лет).

В течение учебного года, как уже говорилось выше, периодически проводились контрольное тестирование. Процентное соотношение выполнения результатов по каждому упражнению показывает, что произошел качественный скачок в развитии физических качеств.

Данные последнего тестирования (в конце учебного года, апрель – май) показали, что 7 мальчиков из 16 занимающихся в группе по показателям большинства тестов достигли среднего уровня физической подготовленности для своей возрастной группы (учитывалась физиологическая предрасположенность школьников к росту физических качеств, поэтому для 10 и 11 лет за основу брались именно возрастные нормативы).

Регулярные занятия в группе общей физической подготовки позволили повысить уровень физической подготовленности к концу учебного года более чем на 40%. Однако этот уровень может быстро снизиться, если в летние каникулы ребята не будут заниматься самостоятельно. Поэтому каждому ученику дано задание на лето, а в дневнике указаны нормативы, которые он должен выполнить к началу нового учебного года.

ВЫВОДЫ

- положительный результат занятий с детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, может быть достигнут только при взаимосвязи всех форм физического воспитания: уроков физической культуры, игр и развлечений на открытом воздухе, дополнительных занятий во внеурочное время, а также самостоятельного выполнения заданий учителя в домашних условиях;

-этой цели можно достигнуть только путем формирования у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развития самостоятельности на занятиях физической культурой;

- необходимо шире использовать самоконтроль – ведение дневника;

- работая над развитием физических качеств, надо строго учитывать уровень подготовленности и физического развития каждого ученика, стараться давать задания дифференцированно; при планировании нагрузки необходимо учитывать те физиологические механизмы, которые обеспечивают рост показателей, для чего четко регламентировать длительность выполнения упражнения, периоды отдыха и количество серий.