

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) «44.03.01 Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа

Данилушкин Артем Валерьевич
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат социологических
наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Е.А. Цыглакова
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Балашов 2017 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. От хорошей физической подготовленности, определяемой уровнем развития основных физических качеств, в значительной степени зависит высокая работоспособность во всех видах деятельности. Процесс развития основных двигательных способностей будет происходить намного успешнее и продуктивнее, в том случае если у учащегося имеются выносливые, сильные и быстрые мышцы. В связи с этим, важным компонентом состояния здоровья является высокий уровень развития физических способностей. Именно поэтому в российской системе физического воспитания развитию двигательных способностей уделяется большое внимание на всех возрастных этапах.

Любая деятельность человека, занимающая продолжительное время, неминуемо приводит к временному снижению работоспособности, т.е. к наступлению утомления. В школьные годы, решение задач по развитию двигательных способностей, следует решать на основе тщательного учета больших возрастных различий в приспособленных реакциях организма к повышенным физическим нагрузкам, поскольку продолжительные нагрузки могут способствовать замедлению прибавки в весе растущего организма, подавлению функций систем организма, обуславливать возникновение ряда патологических процессов. В связи с этим, нагрузки, которые направлены на развитие двигательных способностей, следует строить только при систематическом педагогическом контроле.

Целью исследования является разработка рекомендаций по комплексному развитию двигательных способностей у старшеклассников с помощью использования на уроках физической культуры полос препятствий.

Объектом исследования выступает учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

Предметом исследования является развитие двигательных способностей у детей школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Уточнить понятие «двигательные способности».
2. Провести исследования с целью выявления развития двигательных качеств учащихся 10 класса.
3. Разработать рекомендации по комплексному развитию двигательных способностей старшеклассников с помощью использования на уроках физической культуры полос препятствий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, тестирование, математико-статистические методы обработки результатов исследования, обобщение.

Структура работы: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируются объект, предмет, цель и задачи исследования, определяются методы исследования.

Первая глава «Теоретический анализ проблемы воспитания двигательных способностей у детей школьного возраста» состоит из двух параграфов.

В первом параграфе **«Определение понятия «двигательные способности»** автор отмечает, что способности, которые относятся к двигательной деятельности, определяются, чаще всего, как:

- двигательные;
- физические;
- моторные;
- психофизические и т.д.

Выше перечисленные термины и понятия отражают специфику тех дисциплин, в рамках которых они возникли. Например, в теории и методике физического воспитания и спорта принято использовать определения «двигательные» и «физические способности», в биомеханике – «моторные» и т.д.

По отношению к двигательным способностям не редко употребляют такие понятия, как «совершенствование», «развитие», «воспитание». В отношении правильности употребления данных терминов, стоит отметить, что достаточно сложно провести границу между понятиями «развитие» и «совершенствование», поскольку развитие двигательных способностей происходит именно в процессе совершенствования. «Воспитание» обычно ассоциируется с развитием личности, ее морально-волевых, нравственных и других личностных качеств. Поэтому, двигательные способности скорее развиваются, а не воспитываются.

В самом общем виде двигательные способности представляется возможным определить как индивидуальные особенности, которые определяют уровень двигательных возможностей человека. Они, в свою очередь, связанные с индивидуальными особенностями, оказывающими влияние на эффективность человеческой деятельности человека. К подобного рода индивидуальным особенностям относятся антропометрические данные, жизненная емкость легких, быстрота нервных процессов и др.

Бакалавр указывает на то, что значительное оказывают влияние на развитие двигательных способностей психодинамические задатки человека. К ним можно отнести: характер, темперамент, особенности регуляции и саморегуляции психических процессов. О двигательных способностях человека следует судить не только по результатам достижения в какой-либо двигательной деятельности, но и также по тому, насколько легко и быстро он приобретает эти умения и навыки.

В результате анализа научной литературы, бакалавр приходит к выводу, что вывод о том, что:

- двигательные способности лежат в основе развития физических качеств;
- развитие двигательных способностей зависит от врожденных задатков;

- развитие физических качеств можно достичь посредством решения разнообразных двигательных задач;

- развитие двигательных способностей достигается в результате выполнения двигательных действий.

Таким образом, к двигательным способностям относят силовые скоростные, координационные способности, ловкость, выносливость, гибкость и др. физические способности человека.

Во втором параграфе **«Особенности развития двигательных способностей в старшем школьном возрасте»** автором отмечается, что развитие двигательных способностей учащихся старших классов является одной из важнейших задач физического воспитания в школе.

Данный возраст, по сравнению с предыдущими возрастными периодами, характеризуется некоторым снижением темпов прироста в развитии координационных и кондиционных способностей. Однако, в этот период несмотря на данный факт еще существуют достаточно большие резервы для улучшения этих видов способностей, тем более их развитие будет происходить целенаправленно и систематически.

Учителю необходимо стремиться, используя материал учебной программы по дисциплине «Физическая культура», развивать все основные координационные и кондиционные способности. Наряду с этим, в первую очередь, у старшеклассников необходимо развивать силовые и скоростно-силовые двигательные способности, различные виды выносливости (аэробной, силовой, статической и др.).

Следует уделять особое внимание при развитии координационных двигательных способностей воспитанию согласованных двигательных действий, быстроты перестроения, вестибулярной устойчивости и способности произвольно расслаблять мышцы.

В старшем школьном возрасте, на занятиях физической культурой происходит увеличение доли упражнений сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности, а также упражнений,

способствующих одновременному закреплению и совершенствованию двигательных навыков и физических способностей. Прежде всего, направленность развития двигательных способностей определяется, рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

Уроки в старших классах должны иметь выраженную тренировочную направленность, должны способствовать повышению физической подготовленности школьников. Педагогу необходимо учитывать специфику физического воспитания занимающихся девушек, для которых следует использовать упражнения, направленные на укрепление малого таза и мышц живота, формирование грациозности, изящности и пластичности движений.

Таким образом, При развитии двигательных способностей у учащихся необходимо учитывать возрастные, половые и другие особенности, присущие школьникам, при развитии двигательных способностей у учащихся необходимо учитывать возрастные, половые и другие особенности, присущие школьникам.

Нормативными актами и учебно-методическими документами, на основании которых разработаны рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 10-го класса являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016 г., с изм. от 19.12.2016 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017 г.).

2. Приказ Министерства образования и науки России от 17.12.2010 г. N 1897 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 г. N 19644).

3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Образовательная программа МОУ СОШ № 3 г. Балашов Саратовской области на 2016-2017 учебный год.

6. Учебный план МОУ СОШ № 3 г. Балашов Саратовской области на 2016-2017 учебный год.

При развитии двигательных способностей у учащихся необходимо учитывать возрастные, половые и другие особенности, присущие школьникам. Развитие двигательных способностей старшеклассников относится к одной из важнейших задач школы, поскольку от их уровня будет зависеть здоровье человека, успешность дальнейшей их жизни, в том числе и профессиональной.

Вторая глава **«Организация и результаты исследования»** состоит из двух параграфов.

В первом параграфе бакалавром подробно описаны методы исследования и представлены результаты проведенного исследования. Исследование проходило на базе МОУ «СОШ № 3 г. Балашова, Саратовской области», в 2016-2017 учебном году, во время прохождения производственной практики. В нем принимали участие учащиеся 10-го класса (12 юношей и 9 девушек). Цель исследования: определение развития двигательных способностей учащихся 10-го класса. Для исследования были использованы контрольные упражнения, взятые из нормативов по физической культуре.

1. Тест «Челночный бег 4 раза по 9 метров». Одновременно выполняется двумя учащимися. По команде: «Приготовиться!», они подходят к стартовой линии со стороны «старт-финиш». На другой линии на расстоянии 9-ти м укладываются 2 бруска 100x50x50 мм на расстоянии 10 см друг от друга. С высокого старта, вплотную от линии старта о команде: «Марш», учащийся бежит к линии, расположенной напротив. Достигнув ее, он берет один брусок, не затрагивая другой, совершает поворот и бежит обратно. Достигнув линии «старт-финиш» он кладет на нее брусок. Бросать брусок нельзя. После этого, тестируемый поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берет второй брусок,

поворачивается к линии «старт-финиш» и, пересекает ее, не снижая скорости. С помощью секундомера время каждого учащегося фиксируется точно до 0,1 сек. в момент пересечения грудью финишного створа.

2. Тест «Бег на 100 м» несколько отличается от более длинных спринтерских дистанций, таких как бег, на 200 и 400 м тем, что темп бега сохраняется максимальный, скорость бега на протяжении всей дистанции не снижается. Бег на 100 м, также как и бег на 60 м, включает в себя четыре этапа: старт, разгон, передвижение по дистанции и финиширование.

3. Тест «Бег на 2000 у девушек и 3000 м у юношей». Его рекомендуется проводить на ровной грунтовой дорожке или стадионе. Перед тестированием необходима предварительная разминка. Засекается время, с точностью до 0.1 сек.

4. Тест «Подтягивание на перекладине», применяется для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса. У тестируемого в висе на перекладине, руки должны быть прямые, необходимо выполнить как можно большее число подтягиваний. Считается выполненным подтягивание правильно, при условии, когда руки сгибаются, а подбородок находится выше перекладины. Затем руки полностью разгибаются, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Подтягивание, выполненное неправильно не засчитывается. В данном случае определяется сила мышц рук и плечевого пояса посредством подсчета количества подтягиваний. Исходное положение - учащегося: вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. Не допускается при выполнении подтягиваний маховые движения ногами или раскачивания.

5. Тест «Сгибание и разгибание рук, из упора лежа» используется для определения силы мышц рук и плечевого пояса посредством подсчета количества выполненных движений. Засчитывается число правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, которое фиксируются учителем.

6. С помощью теста «Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа» измеряется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Упражнение выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги должны быть, согнуты в коленных суставах точно под углом 90°, стопы

находятся на ширине плеч, руки тестируемого - за головой, локти разведены в стороны и должны касаться пола. Партнер прижимает ступни учащегося к полу. По команде «Марш!» следует выполнить за 1 мин как можно большее количество подъемов туловища. При этом, необходимо энергично сгибаясь касаться локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, разводить локти в стороны до касания пола не только лопатками, но и локтями и затылком. Упражнение следует выполнять на ковре или гимнастическом мате. Отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями) считается не правильным выполнением данного упражнения.

Критерии развития двигательных способностей старшеклассников:

- оценка «отлично» за выполнение контрольного упражнения соответствует высокому уровню развития двигательных способностей;
- «хорошо» - среднему;
- «удовлетворительно» - низкому;
- «неудовлетворительно» - крайне низкому.

Результаты нашего исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Результаты исследования развития двигательных способностей юношей

	Челночный бег 4*9м	Бег 100 метров (мин:сек)	Бег 3000 метров (мин:сек)	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (кол-во раз)	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)
1	10,2	14,6	14.29,5	2	3	42
2	10,1	14,9	14.27,5	4	5	44
3	9,7	14,1	14.27,4	6	10	42
4	9,6	13,9	13.29,6	7	22	48
5	9,6	13,9	12.56,5	8	24	50
6	9,5	14,2	13.24,4	7	22	47
7	9,4	13,8	13.26,6	9	27	48
8	9,4	13,8	12.54,3	8	29	48
9	9,1	13,9	12.38,1	9	27	52
10	9,3	13,7	12.30,0	11	33	55
11	9,2	13,4	12.26,5	12	32	54
12	9,1	13,6	12.10,6	11	34	56
$\bar{X} \pm \sigma$	9,5 ± 0,09	13,8 ± 0,13	13,06 ± 0,18	8 ± 0,75	22 ± 1,58	49 ± 1,67

Таблица 2 - Результаты исследования развития двигательных способностей девушек

	Челночный бег 4*9м с	Бег 100 метров (мин:сек)	Бег 2000 метров (мин:сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (кол-во раз)	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)
1	10,1	17,6	12.00,5	2	34
2	10,3	17,8	11,35,6	1	32
3	9,9	17,4	12.09,4	5	30
4	9,6	15,7	11.46,5	10	36
5	9,4	15,7	11.10,6	10	36
6	9,4	16,1	10.35,4	17	39
7	9,5	15,3	11.25,5	15	38
8	9,2	13,9	10.18,5	22	40
9	9,0	13,6	10.10,6	23	41
$\bar{X} \pm \sigma$	9,6 \pm 0,12	15,7 \pm 0,44	11,09 \pm 0,21	13 \pm 2,44	36 \pm 1,22

Таблица 3 - Анализ результатов исследования

Выполнение норматива (оценка)	Челночный бег 4*9м с		Бег на 100 м		Бег (3000 м у юношей и 2000 м у девушек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)		Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
	Выполнение нормативов юношами и девушками на оценку (%)										
Отл.	33	22	25	22	33	22	33	22	33	22	25
Хор.	50	45	58	45	42	33	17	22	42	45	25
Уд.	17	33	17	33	25	45	25	22	25	33	33
Неуд.	-	-	-	-	-	-	25	34	-	-	17

Анализируя результаты исследования, бакалавр приходит к выводу, что в данной возрастной группе развитие двигательных способностей юношей несколько опережает их развитие у девушек. Силовые и скоростные двигательные способности юношей развиты гораздо лучше, чем у девушек. Показатели координационных способностей у девушек оказались несколько лучше, чем показатели развития скоростных и силовых двигательных способностей.

Автору удалось выявить, группу учащихся, получивших оценку «удовлетворительно» за выполнение тестовых заданий, что соответствует низкому уровню развития двигательных способностей. С помощью результатов исследования было выявлено, что 17% юношей не смогли

справиться с тестовым заданием «Подтягивание» и 25% с контрольным упражнением «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», у 34% девушек подобного рода проблему вызвало упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

В связи с этим, с целью выбора адекватного направления для эффективного развития двигательных способностей старших школьников автором были разработаны рекомендации по комплексному развитию данных способностей. Каждым разделом школьной программы по дисциплине «Физическая культура» предполагается использование определенной полосы препятствий. Классификация полос препятствий планируется в зависимости от определенного раздела программы, в котором ее целесообразней применять (гимнастическая полоса, легкоатлетическая полоса, комплексная полоса препятствий, полоса для уроков, с использованием спортивных игр и прикладная полоса препятствий).

Достоинством применения полос препятствий на уроках физической культуры у старшеклассников является то, что они позволяют развивать все физические качества, и двигательные навыки. Преодоление нестандартных упражнений-препятствий, которое происходит в непривычных условиях на фоне растущего утомления, способствует развитию волевых способностей учащихся. А также необходимо отметить, что преодоление полос препятствий вызывает положительные эмоции у учащихся, что, в свою очередь, будет способствовать повышению интереса к урокам физической культуры.

Предложенные полосы препятствий рассчитаны на весь учебный год. В силу того, что бакалавр был ограничен временным лимитом производственной практики, реализация рекомендаций с применением полос препятствий в учебной деятельности не предполагалась.

В заключении подведены итоги проведенного бакалавром исследования и сформулированы его основные выводы.