

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 физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы

направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Калякина Валерия Павловича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры

и спорта, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. За последние годы проблема физического воспитания и укрепления здоровья все больше и больше привлекают внимание специалистов разных сфер. Регулярные занятия физическими нагрузками влияют на укрепление здоровья детей, на их гармоничное развитие, на повышение работоспособности организма и иммунитета, на функциональные возможности в целом.

Государственная программа по физической культуре для общеобразовательных школ регулирует содержание работы по воспитанию физических качеств у школьников. Каждый раздел рассчитан на освоение материала по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных навыков и функциональных систем. На данный документ и должен ориентироваться учитель физической культуры в своей работе, учитывая имеющуюся материально-техническую базу, климат региона, физическую подготовленность и уровень здоровья обучающихся.

Физическая подготовка определяется как целостный педагогический процесс, который совмещает организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, направленными на формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств.

Практические наблюдения говорят о том, что достаточно большое количество обучающихся не могут выполнить нормативы контрольных тестов не только из-за плохой техники движений, но и из-за недостаточного развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Если говорить об уровне общей физической подготовки, то он зависит от того, насколько развиты перечисленные качества.

На уроках физической культуры в школе дети не только осваивают двигательные действия, но и происходит формирование умений и навыков, целенаправленное, систематическое их совершенствование. Эти задачи решают специальные упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. При этом учебный материал планируется

таким образом, что развитие физических качеств предвосхищает освоение тех двигательных навыков, для усвоения которых они предназначены.

Объект: урок физической культуры как фактор воспитания физических качеств.

Предмет: процесс воспитания физических качеств на уроках физической культуры.

Цель: определить динамику воспитания основных физических качеств на уроках физической культуры в школе.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

- 1) дать характеристику физических качеств;
- 2) показать организационно-методические основы воспитания физических качеств у школьников;
- 3) подобрать средства физического воспитания для развития физических качеств;
- 4) экспериментально проверить эффективность предложенных средств.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, экспериментальное исследование, тестирование, диагностика, методы математической статистики.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ**» даны определения пяти основных физических качеств, присущих человеку.

Под физическими качествами понимаются различные стороны проявления двигательных возможностей индивида. К ним относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (или координационные

способности), которые формируются под воздействием занятий физической культурой, с учетом возрастных психолого-физиологических особенностей, связанных с ростом и развитием детского организма.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые качества проявляются в таких упражнениях как жим штанги, подтягивание, лазанье по канату, толкание ядра и прочее. Для развития силы применяют упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, гири, штанги), упражнения с преодолением сопротивления партнёра, упражнения с упругими предметами (резина, эспандер), упражнения в висах и упорах, метание и толкание мячей.

Под быстротой понимается умение выполнять движения с максимально возможной скоростью. В специальной литературе существует разделение на быстроту движений (например, в беге – спринт) и быстроту двигательной реакции (старт в беге, плавании, игре и т. д.). Быстроту развивают упражнения в быстром темпе, старты, спринт, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми двигательными навыками, умение быстро переключаться с одних движений на другие в зависимости от изменяющихся условий. Ловкость определяется накопленным двигательным опытом и наиболее ярко проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений, в спортивных играх, в лыжной подготовке и т.д. Для развития ловкости применяются упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, в усложнённых условиях, либо содержат элементы новизны и представляют координационную сложность.

Под выносливостью понимается способность организма бороться с развивающимся утомлением во время физических нагрузок. Специалисты различают общую и специальную (скоростная, силовая, скоростно-силовая)

выносливость. Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению (бег на длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, баскетбол).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях субмаксимальных по скорости нагрузках (бег на средние дистанции, спортивные игры).

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в условиях довольно длительных нагрузок силового характера (круговая тренировка, гимнастика).

Скоростно-силовая выносливость – способность долгое время выполнять работу силового характера с максимально возможной скоростью.

Для развития различных видов выносливости специалисты применяют те физические упражнения, которые требуют умеренного напряжения, но выполняются длительное время (ходьба, ходьба с бегом, бег, лыжи, коньки, плавание, прыжки через скакалку, подвижные и спортивные игры).

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной большой амплитудой. Выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счёт мышечных усилий, а под пассивной гибкостью понимается умение выполнять движения с максимальной амплитудой в результате воздействия внешней силы. Для воспитания гибкости применяют упражнения на растягивание, то есть упражнения с увеличенной амплитудой движения, упражнения у гимнастической стенки, прыжки, сгибания нижних конечностей к груди, наклоны вперёд, в стороны, назад и т.п.

Также в этой главе дана характеристика указанных физических качеств, раскрыты факторы, от которых зависит их проявление. Кроме того здесь показаны сензитивные периоды для развития физических качеств.

Физические качества имеют свою физиологическую обусловленность и развиваются неравномерно. Наиболее значительно быстрота движений повышается от 4-5 до 13-14 лет. Для большинства групп мышц максимальная

сила отмечается в возрасте 20-30 лет. Гибкость у младших школьников умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 14-15 годам) становится наилучшей. Ловкость у девочек интенсивно развивается с 8 до 11 лет и продолжается в основном до 13-14 лет. У мальчиков высокие темпы ее роста наблюдаются от 9 до 15 лет периодически. Выносливость достигает предельных величин к 13-15 годам независимо от пола учащихся.

Во второй главе «ОБЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ» показаны основы организации и планирования уроков физической культуры в школе, а также методические основы подбора упражнений для воспитания физических качеств и способы регулирования нагрузки в процессе воспитания тех или иных физических качеств.

Планирование учебно-воспитательного процесса начинается с подготовки годового плана-графика прохождения учебного материала программы.

Правильно разработанные годовые планы – залог успешной разработки других документов планирования уроков, например, поурочных планов.

План-конспект урока – наиболее детализированный документ планирования. Составляется он на основе поурочного плана. Упражнения для развития физических качеств в плане-конспекте могут быть представлены как в виде отдельных упражнений, так и в виде различных комплексов. В конспекте урока указывается также дозировка упражнений и все необходимые организационно-методические указания, связанные с реализацией комплекса.

При подборе упражнений для развития физических качеств учитель может использовать два метода. Это метод сопряженных воздействий, когда предлагаемые упражнения кроме развития каких-либо физических качеств будут способствовать овладению изучаемым двигательным действием, а также метод направленных мышечных нагрузок, который заключается в том, что подбираются упражнения, позволяющие длительно и направленно

воздействовать на определенные мышечные группы при минимальной занятости остальных мышечных групп. Дозирование нагрузки в ходе урока обычно регулируется по показателям частоты сердечных сокращений.

В третьей главе приводятся результаты экспериментального исследования, целью которого было определить динамику уровня развития основных физических качеств на уроках физической культуры в школе под воздействием специально подобранных упражнений.

Исследование проводилось на базе 7 класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Мордовокарайская средняя общеобразовательная школа села Мордовский Карай Романовского района Саратовской области имени Героя Советского Союза В.Н.Сидорина». Занятия проводились 3 раза в неделю, их продолжительность – 45 минут.

Исследование проходило в три этапа и длилось с сентября 2017 г. по апрель 2018 г.

На первом этапе (сентябрь 2017 г.) проводился анализ научно-методической литературы по тематике исследования, осуществлялся подбор специальных упражнений, а также комплекса тестов для диагностики уровня развития физических качеств.

В качестве тестов для оценки уровня развития физических качеств мы использовали следующие: для оценки быстроты – бег на 30 м. с высокого старта, для оценки скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места, для оценки ловкости – челночный бег 3x10 м., для оценки силы – подтягивания (мальчики на высокой, а девочки на низкой перекладине), для оценки гибкости – наклон из положения сидя, для оценки выносливости – 6-ти минутный бег.

На втором этапе (октябрь 2017 – апрель 2018 гг.) в учебно-воспитательный процесс по физической культуре были внедрены разработанные нами комплексы упражнений для развития физических качеств. Составленные нами комплексы упражнений соответствовали материалу учебной программы по физической культуре, а также возрасту и

уровню физической подготовленности занимающихся. На третьем этапе (апрель 2018 г.) мы провели повторное тестирование уровня развития физических качеств испытуемых и математико-статистическую обработку полученных результатов.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования на первом и заключительном этапах исследования

испытуемый	Физические качества											
	быстрота		скоростно-силовые качества		ловкость		сила		гибкость		выносливость	
	Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Челночный бег 3×10 м. (сек.)		Подтягивание (кол-во раз)		Наклон вперед (см.)		Шестиминутный бег (м.)	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	5,9	5,5	168	173	8,8	8,6	6	8	6	8	1220	1300
2	6,0	5,7	170	175	9,2	8,8	7	9	7	9	1200	1250
3	5,8	5,4	159	165	8,9	8,6	8	9	5	8	1150	1300
4	6,1	5,8	165	170	9,0	8,7	5	7	6	8	1100	1200
5	5,6	5,2	167	172	8,7	8,4	6	7	7	9	1170	1250
6	6,1	5,9	160	164	9,4	9,0	8	10	9	11	1000	1100
7	6,0	5,7	155	160	9,1	8,8	9	11	11	13	1050	1150
8	5,9	5,5	158	162	9,3	9,1	10	12	10	12	1100	1200
9	5,8	5,6	160	165	9,0	8,8	9	11	11	13	1000	1150
10	6,0	5,6	162	167	9,3	9,0	8	11	12	14	1050	1150
$\bar{X} \pm \sigma$	5,92±0,1	5,59±0,2	162,4±3,9	167,3±4,8	9,07±0,2	8,78±0,1	7,6±1,6	9,5±1,6	8,4±2,3	10,5±1,9	1104±71,4	1205±48,7
Δ	5,9%		0,1%		3,7%		3,4%		3,1%		0,03%	

Как видно из таблицы, в результате использования приведенных выше упражнений и составленных из них комплексов, результаты испытуемых повысились во всех тестах. Так, в беге на 30 м., результаты снизились в среднем на 0,33 с., что составляет 5,9% ,в прыжке в длину с места – выросли на 4,9 см., что составляет 0,1% в челночном беге 3x10 м. результаты сократились на 0,29 с. что составляет 3,7% в среднем, количество подтягиваний увеличилось на 2,1 раза, что составляет 3,4%, наклоны вперед

увеличились на 3,1%, а результат в 6-ти минутном беге увеличился в среднем на 101 м. что составляет 0,03%.

Достоверность полученных данных проверялась с помощью G-критерия знаков (при $P \leq 0,01$). Это говорит о том, что систематическое применение данных упражнений положительно влияет на развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физические качества – это различные стороны проявления двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению во время двигательной деятельности. Различают общую и специальную (скоростная, силовая, скоростно-силовая) выносливость. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Быстрота – это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью. Различают быстроту движений (бег – спринт) и быстроту двигательной реакции. Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми двигательными навыками, умение быстро переключаться с одних движений на другие в зависимости от изменяющихся условий.

2. Организационно-методическими основами воспитания физических качеств у школьников выступают планирование учебно-воспитательного процесса, куда входит составление документов планирования (годовой план-график прохождения учебного материала, планы-конспекты уроков), а также подбор упражнений для развития тех или иных физических качеств и способы регулирования нагрузки при выполнении этих упражнений.

3. Для развития силы мы использовали упражнения с отягощением собственного тела, а также упражнения с гантелями. Для развития быстроты

применялись, в основном, беговые упражнения (рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.), а также подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи» и т.п. С целью воспитания ловкости использовались упражнения с мячами, а также различные беговые упражнения. Для развития выносливости применялся бег на длинные дистанции, а также различного рода эстафеты. Для развития активной гибкости нами использовались упражнения с различными предметами (гимнастическая палка, скакалка, полотенце) и упражнения общеразвивающего характера, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

4. Используемые нами упражнения показали свою эффективность в развитии всех физических качеств. Так, у испытуемых результаты улучшились по всем предлагаемым тестам. Полученные данные подтверждены с использованием G-критерия знаков (при $P \leq 0,01$).