

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

КРИВОШЕЕВА АНДРЕЯ ЮРЬЕВИЧА

Научный руководитель

старший преподаватель

Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Скакалка с самого своего возникновения не была просто верёвкой для прыжков. Ни для кого не секрет, что непритязательный предмет – веревочка, прозванный скакалкой, по сути – универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело.

Можно сказать, что она очень полезна, проста и удобна. Большинство опытных тренеров, спортсменов используют ее в тренировках. Почему? Это легко понять, если без остановки попрыгать через скакалку в течение, хотя бы одной минуты. С непривычки нагрузка покажется вам весьма ощутимой.

Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, дома, в коридоре. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя. Польза огромная, да и ребенку будет веселее тренироваться вместе с родителями, а, то и с бабушками или с дедушками.

Актуальность исследования. Передовая научная и научно-методическая литература указывает, а практика физического воспитания показывает на необходимость обратить внимание на слабый уровень теоретических знаний в области физической культуры, которые во многом определяют пассивное отношение людей к самоорганизации здорового образа жизни. В том числе и на биологические основы методики развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста.

В связи с этим, необходимо вооружение людей интеллектуальными ценностями физической культуры.

До сих пор ищутся эффективные организационные формы занятий, вбирающие в себя всё то новое, что создаётся наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их теоретической и физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из эффективных путей оздоровления и физического развития детей на занятиях физической культуры являются прыжки через скакалку, который заключается в их разнообразном влиянии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику заболеваний.

Задача учителя по физической культуре, а также родителей обучить детей этому непростому двигательному навыку. Для этого взрослым необходимо владеть разнообразными теоретическими знаниями и практическими навыками по прыжкам через скакалку, которые будут доступны им для показа, а так же полезны и интересны для выполнения их детьми.

Гипотеза исследования - прыжки через скакалку формируют физические качества у детей младшего школьного возраста и эффективно развивают такие качества, как скоростно-силовые, ловкости, общую и специальную выносливость, а также координацию.

Цель работы: разработка педагогических условий обучения прыжкам через скакалку детей младшего школьного возраста с учетом возрастных особенностей детей.

Объект исследования — процесс развития и формирования физических качеств с помощью прыжков через скакалку детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования — изучение физической подготовленности детей младшего школьного возраста благодаря прыжкам через скакалку.

Основными задачами исследования являются:

1. Изучить теоретические основы развитие физических качеств младших школьников посредством упражнений со скакалкой в работах отечественных педагогов
2. Проанализировать основные методы развитие физических качеств младших школьников посредством упражнений со скакалкой
3. Провести опытно-экспериментальную работу по развитию физических качеств младших школьников посредством упражнений со скакалкой

При проведении исследования применялись следующие методы научной работы:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование уровня физической подготовленности.
3. Тестирование техники прыжков через скакалку.
4. Методы математической статистики.

Научная новизна: обобщены современные данные об основах методики развития движений, которые дают возможность выбора рационального подхода для развития физических качеств учащихся начальных классов.

Практическая значимость: разработанные нами педагогические условия развития физических качеств младших школьников посредством упражнений со скакалкой, могут быть использованы учителями для применения на уроках физической культуры, родителями для использования на прогулках и при игровой деятельности.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой (теоретической) главе «Литературный обзор» раскрываются история возникновения скакалки, психологические особенности младшего школьного возраста, анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, а также развитие физических качеств с помощью скакалки.

Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования позволил нам установить актуальность исследуемой темы. У три версии происхождения скакалки. Применения повсеместно в современных видах спорта скакалки как основа при физической подготовке, и какие впечатляющие есть результаты и рекорды в прыжках со скакалкой.

Рассматриваются психологические особенности младшего школьного возраста. Ведущий тип деятельности в младшем школьном возрасте – учебная деятельность; основные новообразования – основы теоретического мышления, рефлексия. К началу младшего школьного возраста у детей в норме формируется установка на школьное обучение и готовность к нему. Данный период заканчивается подростковым кризисом.

Также для младшего школьного возраста характерны:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка;
- доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов;
- возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой.

Рассматриваются проблемы анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, когда улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями

детей, проявляются возможности к обучению: письму, чтению, счету. Также в младшем школьном возрасте возрастает опасность детского травматизма.

Рассматриваются проблемы развития физических качеств с помощью скакалки.

Таким образом, анализ и обобщение литературных источников позволил выявить текущее состояние изучаемого вопроса, определить направление новых способов развития физических качеств с помощью скакалки у учащихся начальных классов.

Во второй (исследовательской) главе «Методы и организация исследования» представлены результаты педагогического эксперимента, который проводился на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн» Энгельсского муниципального района Саратовской области. Всего участвовало 24 учащихся из 2 параллельных начальных классов, из которых были сформированы 2 группы контрольная и экспериментальная. В контрольную группу входили учащиеся 2б класса МОУ «СОШ п. Коминтерн» Энгельсского муниципального района без ограничений по здоровью, состав которой представлен соотношением – 6 мальчиков и 6 девочек. Экспериментальная группа по составу была представлена соотношением – 6 мальчиков и 6 девочек, в неё входили учащиеся 2а класса МОУ «СОШ п. Коминтерн» Энгельсского муниципального района без ограничений по здоровью.

Контрольная группа обучалась по рабочей программе по физической культуре, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Эксперимент проводился с марта 2018г по декабрь 2018г. в два этапа.

На первом этапе было проведено тестирование в экспериментальной и контрольной группах с целью выявления физической подготовленности учащихся.

На втором этапе в экспериментальной группе, мы пользовались методикой использования подводящих упражнений со скакалками, вводили в подготовительную часть урока скакалки, на переменах, давали домашнее задание с использованием скакалок, проводили родительское собрание о пользе применения скакалок для их детей, да и для самих родителей.. С экспериментальной группой подводящие упражнения, воздействующие на мелкую моторику, применялись на уроке физической культуры. Результаты прыжков через скакалку за 30 секунд и тестирование уровня физической подготовленности измерялись до и после эксперимента.

Для определения физических качеств у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента мы использовали I ступень норматив испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по челночному бегу 3x10 м (сек) (Таблица №1), прыжкам в длину с места толчком двумя ногами (см) (Таблица № 2) и подниманию туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) (Таблица № 3).

Таблица №1 Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по челночному бегу 3x10 м (сек)

Группы	До эксперимента	После эксперимента	Различия (сек)
Контрольная	10,7	10,4	-0,3
Экспериментальная	10,7	9,8	-0,9

Таблица № 2. Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по прыжкам в длину с места толчком двумя ногами (см)

Группы	До эксперимента	После эксперимента	Различия (см)
Контрольная	90	110	+ 20
Экспериментальная	90	135	+ 45

Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по прыжкам в длину с места толчком двумя ногами (см)

Таблица №3 Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по подниманию туловища из положения лёжа на спине

Группы	До эксперимента	После эксперимента (кол-во раз за 1 мин)	Различия (кол-во раз за 1 мин)
Контрольная	21	23	+ 3
Экспериментальная	21	30	+ 9

Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по подниманию туловища из положения лёжа на спине

Тестирование прыжков через скакалку

Целью тестирования, являлось определение у детей младшего школьного возраста умения прыгать через короткую скакалку за 30 секунд, как можно большее количество раз (Таблица № 4).

Таблица № 4 Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по прыжкам через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)

Группы	До эксперимента	После эксперимента	Различия (количество раз 30 секунд)
Контрольная	20	29,4	+ 9,4
Экспериментальная	20	37,5	+ 17,5

Средний показатель уровня физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента по прыжкам через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)

Методы математической статистики

Расчеты результатов теста челночный бег контрольной и экспериментальной групп показали до эксперимента одинаковый результат, а вот после эксперимента появились значительные различия в улучшении результата между группами. Экспериментальная 0,9 секунд > контрольная 0,3 секунд. ($p > 0,6$ секунд).

Расчеты результатов теста прыжок в длину с места контрольной и экспериментальной групп показали до эксперимента одинаковый результат, а

вот после эксперимента появились значительные различия в улучшении результата между группами. Экспериментальная 45 сантиметров> контрольная 20 сантиметров. ($p > 25$ сантиметров).

Расчеты результатов теста подъем в сед из положения лёжа на спине контрольной и экспериментальной групп показали до эксперимента одинаковый результат, а вот после эксперимента появились значительные различия в улучшении результата между группами. Экспериментальная количество 9 раз.> контрольная количество 3 раз. ($p > 6$ сантиметров).

Расчеты результатов теста прыжки через скакалку контрольной и экспериментальной групп показали до эксперимента одинаковый результат, а вот после эксперимента появились значительные различия в улучшении результата между группами. Экспериментальная кол-во раз 17,5.> контрольная кол-во раз 9,4. ($p > \text{кол-во раз } 8,1$).

Для более объективной оценки изменения уровня развития физических качеств на результат эксперимента мы оценили изменение уровня общей физической подготовленности фоновой группы. В ходе проведения эксперимента произошли незначительные изменения в сторону улучшений результатов, что лишний раз подтверждает о влиянии естественного прироста физических качеств.

По полученным результатам, можно заключить, что результаты формирования техники элементов прыжков через скакалку достоверно улучшились.

Увидев, что немногие дети из экспериментальной группы умеют выполнять все фазы прыжков правильно, мы приступили к изучению прыжкам через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает.

Постепенно дети перешли от одиночных к серии разнообразных прыжков. Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку.

Изучение прыжков через скакалку проходили в подготовительной части урока.

Стоит отметить, что значительные положительные результаты показали все дети из экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Детям необходимо занятия физической культурой в нашем мире гаджетов, интернета, телевизоров и всяких заманчивых, малоподвижных занимательств. Перечисленное, ведёт к снижению двигательной активности, к нарушению режима дня, питанию и неправильному образу жизни, которое приводит к появлению избыточной массы тела. Даже наше настроение, умственную работоспособность и состояние нашего здоровья зависит от того, как и сколько мы двигаемся. Поэтому, занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д.

А ведь стоит только начать выполнять физические упражнения, как человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Но прежде человеку нужно знать, что для нормального функционирования организма необходим определенный минимум двигательной активности. Поэтому, ежедневная порция физических упражнений должна стать для всех такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов.

Ни для кого не секрет, что непритязательный предмет – веревочка, названный скакалкой, по сути – универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело.

Выполнение детьми прыжков через скакалку способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. А главное, детям прыжки через скакалку очень нравятся, и они готовы хоть каждый день со скакалкой тренироваться.