

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дурдыева Сердара

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Актуальность исследования. Важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, потому что высокий уровень развития данных способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких спортивных результатов. Особенно быстрый рост всего организма наблюдается в период бурного его развития - в подростковом возрасте. У подростков со значительной интенсивностью происходит окостенение скелета, происходит совершенствование мускулатуры. Этот возраст в плане физического развития характеризуется достижением наилучших результатов (максимальной частоты движений, быстроты простой реакции) и их стабилизацией. Для наилучшего развития скоростных и скоростно-силовых способностей необходимо заниматься спортом и осуществлять целенаправленное воздействие на физическое развитие подростка.

Объект исследования: процесс развития скоростных и скоростно-силовых качеств у обучающихся на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств обучающихся 5-7 классов на уроках физической культуры.

Цель исследования: разработать методику развития скоростных и скоростно-силовых качеств у обучающихся на уроках физической культуры и оценить ее эффективность.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение в учебно-воспитательный процесс комплексов упражнений по развитию скоростных и скоростно-силовых качеств позволит качественно повысить их уровень у обучающихся в период с 5 по 7 класс.

В соответствии с поставленной целью был определен круг задач, которые решались последовательно.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

2. Проанализировать методы развития скоростных и скоростно-силовых качеств у обучающихся на уроках физической культуры и выявить наиболее эффективные средства и методы развития скоростно-силовых качеств школьников.

3. Доказать эффективность усовершенствованной методики воспитания скоростно-силовых качеств у обучающихся 5-7 классов на уроках физической культуры.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Структура и объем работы: состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников из 30 наименований.

Исследование проходило в МОУ «Лицей 53» г. Саратова. В эксперименте приняли участие обучающиеся в период с 5 по 7 классы, которые составили две группы (контрольную и экспериментальную).

Контрольную группу составили обучающиеся «В» класса в период с 5 по 7 класс (17 мальчиков). Уроки проводились по авторской программе по физической культуре [18].

Экспериментальную группу составили ученики «А» класса в период с 5 по 7 класс (17 мальчиков). Содержание уроков соответствовало школьной программе, но различия были в том, что при проведении подготовительной и основной части урока испытуемые выполняли объем беговых заданий на 50% больше, чем в контрольном классе. При этом были использованы различные методы строго регламентированного выполнения упражнения (повторный, переменный и метод круговой тренировки).

В исследовании развития скоростных и скоростно-силовых способностей принимали участие обучающиеся на протяжении трех лет, с 5 по 7 классы, с применением разработанной методики и по общепринятой методике.

Оценка скоростно-силовых способностей проводилась с помощью тестов: метание малого мяча 150 г, прыжок в длину с разбега, подъем туловища, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места.

Так исследования метания малого мяча массой 150 г на контрольном тесте в 5 классах показали следующие результаты: у экспериментальной группы средний результат $29,82 \pm 0,95$ м, а у контрольной $31,46 \pm 0,84$ м соответственно. Исходя из результатов теста видно, что на начало эксперимента у контрольной и экспериментальной групп существенных различий не выявлено. Однако в 6 классах результаты контрольных тестов изменились, так как была внедрена разработанная методика. Так в экспериментальной группе средний показатель увеличился на 1,98 м, что составило $31,8 \pm 0,80$ м, тогда как в контрольном классе показатель вырос на 0,09 м и составил $31,55 \pm 1,05$ м. По контрольным показателям в 7 классах наблюдается прирост результатов в экспериментальной группе на 5,66 м, что составило $37,46 \pm 0,76$ м, а в контрольной 4,18 м, то есть $35,73 \pm 0,76$ м соответственно (рис. 7).

Результаты исследования прыжка в длину с разбега в 5 классах получились следующими: в контрольной группе $343 \pm 2,00$ см, тогда как в экспериментальной группе $329,82 \pm 2,93$ см. В 6 классах наблюдается прирост показателей, в экспериментальной группе он составил 39,82 см в итоге $369,64 \pm 2,44$ см, а в контрольной группе прирост составил 22,3 см и в среднем $365,3 \pm 3,30$ см. В ходе контрольных тестов в 7 классах увеличение результатов в экспериментальной группе составило 14,94 см общий результат составил 384,58 см, тогда как в контрольной прирост составил 10,1 см в итоге $375,4 \pm 2,76$ см (рис. 8).

Результаты тестов прыжков в длину с места в пятых классах были следующими: в контрольной $156,7 \pm 0,96$ см и в экспериментальной группе $156 \pm 1,99$ см. В результате внедрения разработанной методики в 6 классе в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 31 см в итоге $187 \pm 2,09$ см. Тогда как в контрольной группе его прирост составил 20,3 см, т.е.

177±2,19 см соответственно. В ходе проведения контрольных тестов в 7 классах итоговые результаты были следующими: в контрольной группе 192,18±1,93 см, а в экспериментальной 198,20±1,27 см (рис. 9).

Динамика результатов подъема туловища из положения, лежа на спине, оказалась следующей. В пятом классе экспериментальной группы это 35,18±1,11 раз, а в контрольной группе 35,82±0,80 раз. При тестировании в шестом классе результат контрольной группы составил 37,18±0,98 раз, что на 2,09 раза меньше чем в экспериментальной группе 39,27±0,84. В ходе проведения итогового теста в 7 классах результат в контрольной группе составил 57,27±1,74 раза, а в экспериментальной 59,27±1,53 раза (рис. 10).

Результаты прыжков через скакалку в пятых классах получились следующими: в экспериментальной группе 72,55±3,03 раза, а в контрольной 80,82±1,94 раза. В ходе применения нашей методики в шестом классе экспериментальной группы этот показатель увеличился на 21,55 раза это 86,73±1,45, тогда как в контрольной на 5,91 раза это 94,09±2,46. Результаты испытаний в 7 классе возросли на 11,91 раз в контрольной 98,64±0,91 раза, а в экспериментальной на 10,55 раза и составили 104,64±2,47 раза соответственно (рис. 11).

Оценка скоростных способностей обучающихся проводилась при помощи тестов: бег 30 м и 60 м, а также челночный бег 4*9 м или 3*10 м.

Динамику бега 30 м мы можем отследить только за два года, так как по программе данное тестирование проводится только в шестых и седьмых классах. Так, в шестом классе в экспериментальной группе этот показатель составил 5,47±0,11 с, а в контрольной группе 5,42±0,83 с. Но уже в седьмом классе в экспериментальной группе время улучшилось на 0,28 секунды и составило 5,19±0,10 с, а в контрольной группе время составило 5,34±0,10 с, что на 0,08 с лучше, чем в шестом (рис. 12).

Результаты бега 60 м проследили за три года обучения, с 5 по 7 классы. Так в пятых классах эти результаты были следующими: в экспериментальной группе 10,71 с, в контрольной 10,69 с. В шестом классе показатель

экспериментальной группы не значительно отличается от контрольной, время улучшилось всего на 0,30 с, а в седьмом классе результат в экспериментальной группы лучше, чем в контрольной на 0,13 с (рис. 13).

Челночный бег в пятом классе измеряется на расстоянии 4*9 м, а в шестом и седьмом классах 3*10 м. В пятом классе контрольной группы результат составил $11,43 \pm 0,09$ с, а в экспериментальной $11,34 \pm 0,05$ с, что на 0,09 с лучше (рис. 14).

А в шестом классе результат получились следующие: контрольная $9,51 \pm 0,06$ с, а в экспериментальной $9,48 \pm 0,09$ с. После проведения контрольных тестов в седьмом классе результат экспериментальной группы $9,15 \pm 0,01$ с, а контрольной $9,44 \pm 0,06$ с (рис. 15).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств у экспериментальной группы. Это говорит о том, что усовершенствованная методика, реализуемая этапе педагогического эксперимента эффективна. Результаты диагностики свидетельствуют о том, что у обучающихся экспериментальной группы уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств повысился.

Таким образом, результаты исследования наглядно показали эффективность представленной в данной работе методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Средний школьный возраст является периодом сложных изменений и преобразований всех систем организма, его развития и усовершенствования. Для обучающихся среднего звена этот возраст является довольно благоприятным для формирования и развития разнообразных физических качеств, реализуемых в двигательной активности. Чтобы грамотно воздействовать и развивать физические качества обучающихся данной категории, педагогу необходимо обладать глубокими знаниями по анатомии, физиологии и психологии ребенка.

Исходя из анализов литературных источников, можно сделать вывод, что скоростные и скоростно-силовые качества у обучающихся 5-7 классов развиваются в основном за счет специальных физических упражнений, беговых и прыжковых, спортивных игр и упражнений с отягощениями.

Наиболее эффективными методами для развития скоростных и скоростно-силовых качеств у обучающихся оказались круговой и повторного упражнения.

Анализ динамики исследуемых показателей позволил установить, что темпы прироста скоростных и скоростно-силовых качеств из обучающихся экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента находились примерно на одном уровне. По ходу тестирования в каждом классе наблюдался прирост результатов, а по некоторым показателям и спад. Но если посмотреть по итогам тестирования в седьмых классах, то видно, что в экспериментальной группе показатели выше, чем в контрольной.

По результатам исследования наша гипотеза подтвердилась. В ходе внедрения упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности позволило качественно повысить уровень данных способностей у обучающихся в период с 5 по 7 класс. Правильное планирование и проведение учебного процесса, включающего в себя постоянное применение комплексов упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности, а также

кругового метода в их развитии будет эффективно способствовать повышению физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Учет особенностей физического развития учащихся играет основную, а порой и главную роль в выборе содержания и в определение методики занятий физическими упражнениями. Поэтому для разработки эффективной методики развития скоростных и скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста рекомендуется использовать круговой метод.

Не вызывает сомнения целесообразность применения скоростных и скоростно-силовых упражнений на занятиях физической культуры со школьниками среднего звена.