

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ НА ВОСПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 42К группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления

(специальности)

факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Горкуна Сергея Павловича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры физической культуры и спорта

кандидат педагогических наук _____ Попов А.В.

дата, подпись инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из современных задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Школа должна обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни. ФГОС нового поколения определяет эту задачу как одну из приоритетных. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, прикладной и спортивной деятельности.

Развитие физических качеств является залогом укрепления здоровья на всем протяжении жизни человека. Процесс целесообразного развития двигательных качеств ученика – важное направление физического воспитания. Задача школы – научить школьников правильно пользоваться двигательными умениями и способностями, которыми они наделены от рождения. Есть такое понятие – «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-11 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет). Для каждого возрастного периода характерны количественно определенные морфологические и физиологические показатели. Рост, вес, окружность грудной клетки, ширина плеч, жизненная емкость легких и сила мышц.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физической культурой.

Цель исследования – разработка комплексов упражнений в парах, направленных на воспитание физических качеств обучающихся подросткового возраста.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе.

Предметом исследования является развитие физических качеств обучающихся подросткового возраста.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

- 1) раскрыть особенности физического развития обучающихся в школьном возрасте;
- 2) подобрать диагностический инструментарий оценки физических качеств обучающихся;
- 3) оценить влияние разработанных комплексов упражнений в парах на развитие физических качеств обучающихся подросткового возраста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по тематике исследования, обобщение, планирование экспериментальной работы, анализ учебной документации, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников, включающего 21 наименование.

В первой главе **«Физическая культура как средство физического воспитания»** уточнены понятия физического развития и физического воспитания. Также в этой главе показаны особенности физического развития детей школьного возраста, раскрыта сущность физического воспитания.

В первой главе раскрыты понятия и дана характеристика основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Также показана методика их воспитания.

Кроме того, в этой главе показано значение физической культуры в развитии опорно-двигательного аппарата детей подросткового возраста, а также дано понятие физической нагрузки и ее нормирования для организации процесса физического воспитания в подростковом возрасте.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование использования упражнений в парах на развитие физических качеств обучающихся подросткового возраста»** приводятся результаты экспериментального исследования, которое проходило на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12г. Балаково» (МАОУ СОШ № 12) в период с сентября 2019 года по январь 2020 года. В этом исследовании принимали участие 45 обучающихся 6-х классов. Занимающиеся были разделены на две группы: контрольную 24 ученика и экспериментальную 21 ученик. Контрольная группа – (6 А класс) это ученики, которые занимались на уроках физической культуры по стандартной программе. Экспериментальная – (6 Б класс) это группа, в которой на уроках физической культуры применялись авторские комплексы упражнений в парах.

Наше исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2019 года) были сформулированы цель, объект, предмет задачи исследования, определены его методы и проводился анализ всех имеющихся данных по интересующему нас вопросу. В организационно-подготовительном этапе изучалась литература, проводились

подборка контрольных тестов, а также разработка комплексов упражнений в парах для работы на уроках физической культуры.

На втором этапе исследования (октябрь-декабрь 2019 года) проводились:

- первичное испытание по контрольным тестам;
- уроки физической культуры у экспериментальной группы с применением авторских комплексов упражнений в парах;
- повторное тестирование.

Следовательно, основной этап посвящен проведению опытно-экспериментальной работы с целью проверки эффективности разработанных авторских комплексов упражнений в парах.

Третий (обобщающий) этап исследования заключается в обработке полученных экспериментальных данных, оформлении бакалаврской работы в соответствии требованиям (январь 2020 года).

Всего нами было разработано шесть комплексов упражнений в парах, направленных на воспитание физических качеств подростков. использование этих комплексов отражено в таблице 1.

Таблица 1 – Рекомендации по применению авторских комплексов упражнений в парах

Комплексы упражнений	Разделы программы		
	Легкая атлетика	Спортивные игры	Гимнастика
Комплекс №1	Во вводно-подготовительной части урока		
Комплекс №2		В основной части урока	
Комплекс №3		Во вводно-подготовительной части урока	Во вводно-подготовительной части урока
Комплекс №4			Во вводно-подготовительной части урока
Комплекс №5			Во вводно-подготовительной части урока
Комплекс №6	Во вводно-подготовительной части урока	Во вводно-подготовительной части урока	

В качестве примера приведем один из комплексов, использовавшихся в нашем исследовании.

Комплекс 1

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в парах с помощью и сопротивлением партнёра, применяемый на уроках по теме «Легкая атлетика», во время вводно-подготовительной части:

1 упражнение. – Сгибание и разгибание рук (20-25 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, Левая нога впереди, правая сзади, расстояние между партнёрами 1 м.

1 – первый сгибает левую руку, оказывая сопротивление руке второго, и одновременно выпрямляет правую руку, преодолевая сопротивление второго.

2 – то же, другой рукой.

2 упражнение. – Повороты (10-12 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки на уровне плеч.

1-2 – поднимая руки через сторону, ученики выполняют разноимённый разворот, поворачиваясь спиной к спине.

3-4 – то же, в другую сторону.

3 упражнение. – Наклоны в стороны (16-18 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки соединены в локтях.

1-2 – наклоны влево.

3-4 – наклоны вправо.

4 упражнение. – Повороты в стороны (16-18 раз)

И. П. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны на уровне плеч.

1-2 – повороты влево.

3-4 – повороты вправо.

5 упражнение. – Наклоны вперёд (18-20 раз).

И. П. – стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнёру.

Сделать полшага назад, наклониться, голову опустить под руки.

Выполнять наклоны на каждый счёт.

6 упражнение. – Наклоны вперёд (12-14 раз).

И. П. – стоя спиной друг к другу, взяться вверху прямыми руками.

1 – полшага вперёд правой ногой, прогнуться.

2 – и. п.

3 – то же, левой ногой.

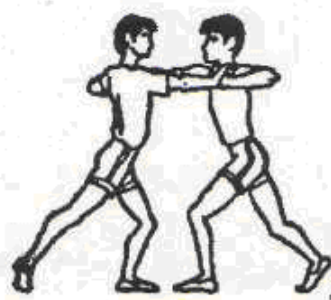
4 – и. п.

7 упражнение. – Приседания (15-20 раз).

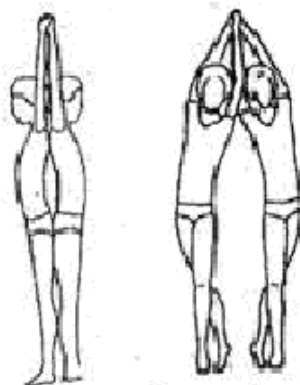
И. П. – стоя лицом друг к другу, расстояние между партнёрами 0,5 м, тело отклонено назад, держать друг друга за руки.

1 – присесть, сохраняя равновесие.

2 – и. п.



1



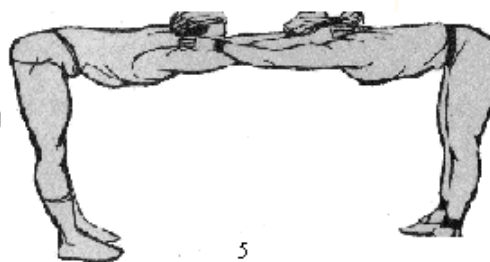
2



3



4



5



6

Рисунок 1 – Упражнения в парах для комплекса 1.

В качестве контрольных тестов мы использовали следующие:

1) скоростно-силовые качества – прыжки в длину толчком двумя с места (см);

- 2) сила – мальчики: подтягивания на перекладине, (кол-во раз);
девочки: подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз),
- 3) быстрота– бег 30 метров (сек);
- 4) ловкость – челночный бег 3x10 метров (сек);
- 5) гибкость – наклоны туловища вперед из положения сидя (кол-во раз);
- б) выносливость – 6-минутный бег (м).

Контрольное тестирование проводилось на уроках физической культуры в соответствующих классах, данные заносились в определенные графы контрольной и экспериментальной групп.

В результате нашей экспериментальной работы были получены следующие данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности учащихся

Показатели	Результаты					
	экспериментальная группа		Δ%	контрольная группа		Δ%
	до	после		до	после	
Прыжок в длину толчком двумя с места (см)	185,74	197,5	6	187,8	191,9	2
Подтягивания на перекладине мальчики (кол-во раз)	10,0	11,3	1	9,7	10,9	1
Подтягивания на низкой перекладине девочки(кол-во раз)	8,7	9,3	0,6	8,3	8,7	0,5
Бег 30 метров (сек)	5,68	5,18	8	5,51	5,24	5
Челночный бег 3x10 метров (сек)	8,96	8,56	4	8,7	8,58	1
Наклоны туловища вперед из положения сидя (см)	7,9	9,74	2	8,9	9,37	1
6-минутный бег (м)	1156,6	1264	1	1186	1268	1

Анализируя полученные данные, мы получили следующие результаты.

В 1-м тесте – прыжок в длину толчком двумя с места, результат экспериментальной группы улучшился на 6%, в контрольной группе улучшился на 2% при $p \leq 0,05$.

Во 2-м тесте – подтягивания на перекладине, результаты контрольной и экспериментальной групп улучшились в среднем на 1%. Однако, в экспериментальной группе улучшения более выражены.

В 3-м тесте – бег 30 метров, результат контрольной группы улучшился на 5%. В экспериментальной группе же улучшение составило на 8%.

В 4-м тесте – челночный бег, результат контрольной группы улучшился на 1%. В экспериментальной группе результаты стали лучше на 4%.

В 5-м тесте – наклоны туловища вперёд из положения сидя, результат контрольной группы улучшился на 1%, а в экспериментальной группе он улучшился на 2%.

В 6 тесте – 6 минутный бег, результаты и контрольной группы и экспериментальной групп улучшились всего на 1%.

Сравнительный анализ показал, что прирост показателей неодинаков. В экспериментальной группе он более значителен, если брать в целом, чем в контрольной.

Наибольший прирост результатов наблюдается в развитии скоростно-силовых качеств (6%) и быстроты (8%), а наименьший в развитии силы (0,5-1%). По нашему мнению, это связано с тем, что в период экспериментальной работы больше всего уроков физической культуры было по легкой атлетике и спортивным играм, где в основном и воспитываются быстрота и ловкость, а также небольшой длительностью экспериментальной работы.

Следовательно, результаты нашей экспериментальной работы показали эффективность разработанных комплексов упражнений в парах для развития физических качеств обучающихся подросткового возраста. Также данные комплексы упражнений позволяют обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно

связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни.

Согласно данным исследователей, дети в возрасте 7-11 лет не достаточно выносливы по отношению к динамической работе, но уже с 11-12 лет подростки становятся более выносливыми: к 14 годам мышечная выносливость составляет 50-70%, а к 16 годам – около 80% от показателей выносливости взрослых.

В младшем школьном возрасте ускоренными темпами развивается и ловкость движений. В этом возрасте у детей еще недостаточно совершенен механизм регуляции движений, но они успешно овладевают основными элементами таких сложных действий, как плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и прочее. При этом дети-дошкольники и младшие школьники достаточно сложно осваивают навыки, связанные с точностью движений рук, с воспроизведением заданных усилий. Эти параметры совершенствуются к подростковому возрасту.

2. Для оценки развития физических качеств обучающихся были использованы следующие контрольные упражнения (тесты):

1) скоростно-силовые качества – прыжки в длину толчком двумя с места (см);

2) сила – подтягивания на перекладине мальчики (кол-во раз), подтягивание на низкой перекладине девочки (кол-во раз);

3) быстрота– бег 30 метров (сек);

4) ловкость – челночный бег 3x10 метров (сек);

5) гибкость – наклоны туловища вперед из положения сидя (см);

6) выносливость – 6-минутный бег (м).

3. Экспериментальное исследование применения авторских комплексов упражнений в парах для воспитания физических качеств обучающихся подросткового возраста, проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балаково» (МАОУ СОШ № 12)

Анализируя положительные изменения, произошедшие в экспериментальной группе, можно констатировать эффективность применения авторских комплексов упражнений в парах. Особенно эффективным оказалось применение данных комплексов упражнения для воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств. Более низкую динамику прироста результатов по остальным физическим качествам можно объяснить тем, что во время экспериментальной работы, которая проводилась в период с октября по декабрь 2019 года, большинство уроков физической культуры приходилось на разделы «Легкая атлетика» и «Спортивные игры», которые как раз и максимально направлены на воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Наименьшее количество уроков физической культуры было по разделу «Гимнастика», где как раз воспитываются физические качества, показавшие наименьшую динамику в нашем эксперименте (сила, гибкость, выносливость). Также небольшую динамику в развитии отдельных физических качеств можно объяснить непродолжительностью экспериментальной работы.