

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Средства и методы физической культуры, направленные на
развитие физических качеств у учащихся младшего школьного
возраста»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 5 курса 512 группы

Джараскалиевой Элы Дашдамировны кызы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Актуальность темы исследования заключается в том, что по данным Минздрава России более 50% детей школьного возраста имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности школьников. С первых лет обучения в школе двигательная активность детей снижается и в дальнейшем продолжает неуклонно падать, что может приводить к различным заболеваниям позвоночника. Сегодняшнее поколение детей много время проводит у телевизора и компьютера, ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к ослаблению мышечного аппарата и возникновению нарушения осанки. В младших классах учащиеся проводят за партой от 4 до 6 часов. С началом систематического обучения в школе преобладающим становится статический компонент. При этом утомление организма развивается относительно быстро. Нарушение осанки в младшем школьном возрасте усугубляется периодом ускоренного роста скелета детей. Важно как можно раньше начать, умело и систематически проводить процедуры закаливания организма, выполнять гимнастику, делать массаж. Ребенок с нарушенной осанкой отличается не только непривлекательным внешним видом, он малоподвижен и неправильно питается, часто болеет простудными заболеваниями. Нарушение осанки – это болезнь, и такой ребенок находится в группе риска по развитию ортопедической патологии позвоночника. Трудной задачей для младших школьников является их оптимальная двигательная активность в течение всего дня. Основы здоровья, подвижного образа жизни, формирование оздоровительных привычек закладываются в семье с раннего детства. Также в этой связи именно физическая культура рассматривается как основной оздоровительный компонент профилактики нарушения осанки у

детей младшего школьного возраста. Данной проблемой объясняется актуальность данной темы.

Цель исследования - определить эффективность выбора средств и методов физической культуры, направленных на развитие физических качеств у учащихся младшего школьного возраста

Для достижения поставленной цели последовательно решались конкретные исследовательские задачи:

- 1) Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) Представить анализ организации уроков по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы;
- 3) Охарактеризовать возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста;
- 4) Обосновать особенности выбора средств и методов физической культуры, направленных на развитие физических качеств у учащихся младшего школьного возраста

Объект исследования – образовательный процесс по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста

Предмет исследования – средства и методы физической культуры, направленные на развитие физических качеств у учащихся младшего школьного возраста

Гипотеза исследования: предполагалось, что упражнения с бодибарами являются эффективными средствами физической культуры для развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста

Методы исследования: В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) метод устной беседы;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) контрольные испытания;
- 6) математическая обработка и интерпретация статистических данных.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший - 7–10 лет, подростковый - 11–14 лет и юношеский -15–17 лет. Поступление в школу и начало обучения является серьезным изменением образа жизни ребенка. Он меняется полностью и прежде всего, меняется режим дня ребенка.

Семилетний ребенок попадает в совершенно новые для него условия. Эти условия характеризуются необходимым длительным и устойчивым ограничением двигательной активности. Кроме того начало обучения в школе является критическим психологическим периодом. Учителям, родителям необходимо обращать пристальное внимание на этот факт.

Большое количество учебных предметов несет в себе нагрузку на неокрепший организм. В этой связи уроки по физической культуре в общеобразовательной школе призваны выполнять не только образовательные, но и оздоровительные функции. Структура урока по физической культуре должна определяться степенью работоспособности учеников и предусматривать систематичность, последовательность, доступность в решении педагогических задач. Традиционно на уроки в общеобразовательной школе отводится по 45 минут 2-3 раза в неделю. Это небольшое время, и поэтому главной задачей учителя является его оптимальная организация. Этого можно достичь при тщательной подготовке учителя к уроку, продуманному выбору методики и средств. В общеобразовательной школе принята традиционная трехчастная структура урока.

По мере адаптации к школьным условиям у большинства первоклассников напряжение физиологических функций организма снижается. Однако к концу учебного года накапливается утомление и напряжение вновь возрастает. Но при этом, девочки испытывают значительно меньшее напряжение и легче приспосабливаются к новым

школьным условиям. Большинство детей, благополучно переживают трудный период адаптации к школе, однако для некоторых связанное с этим напряжение оказывается чрезмерно большим. У таких детей могут возникнуть разнообразные функциональные нарушения, например задержка роста, изменение состава крови, снижение реактивности и резистентности, а так же понижение физической и умственной работоспособности. Все это отрицательно сказывается на возможностях усвоения учебного материала. От профессионализма педагогов, в том числе педагогов по физической культуре, зависит определение первых признаков перенапряжения организма, создание благоприятных условий, направленных на профилактику общих заболеваний. В данной связи актуальным является выбор средств и методов оздоровительной физической культуры, направленных на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе. Основными средствами физического воспитания младших школьников в школе являются физические упражнения. С помощью них осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей. Упражнения влияют на формирование правильных навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья. Они направлены на развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости, гибкости). Так же они способствуют воспитанию позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек. На уроках по физической культуре и на занятиях спортивных секций по общей физической подготовке используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики. К ним относятся: построение и перестроение, основные положения и движения рук, ног, туловища. При этом можно использовать упражнения с мячами, скакалками, акробатические и танцевальные упражнения, упражнения на гимнастической стенке, на удержание равновесия, ходьбу, бег, прыжки.

Адекватная физическая активность не ограничивает ребенка лишь гимнастикой. Упражнения для развития физических качеств эффективны, если развивают все мышечные группы и препятствуют развитию ригидности в простаивающих за ненадобностью суставах и мышцах. Средства физической культуры - это общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Такими специальными упражнениями являются упражнения с бодибарами. Упражнения с бодибаром (гимнастическая палка) помогает откорректировать любую часть тела. Улучшит осанку, избавит от лишнего веса, укрепит разные группы мышц, совершенствует координацию, формирует правильную осанку, а также является профилактикой плоскостопия. Перед началом в течение 2 минут необходимо сделать легкую разминку, которая состоит из общефизических упражнений, наклонов и махов. При выполнении основных упражнений необходимо занять прямое положение тела, хват утяжелителя должен немного превышать ширину плеч. Тренировку с бодибарами можно проводить с детьми, начиная с 4 лет. Для детей предназначены модели длиной 70-80 см и весом 1,5 кг. Упражнения с бодибаром рекомендуют использовать при остеохондрозе. Это незаменимый помощник в процессе восстановления спины. Занимаясь с бодибаром, можно сжечь 500 ккал за 30 минут. В процессе занятий бодибар играет роль утяжелителя, повышая эффективность упражнений. Гимнастику с гимнастической палкой можно дополнить другими упражнениями. Неправильное использование бодибара весом от 5 кг может травмировать связки детей. Поэтому в процессе выполнения упражнений учитель должен определить нагрузки и указать на возможные опасности. Упражнения с бодибарами будут не так скучны, как может показаться на первый взгляд. Есть возможность их разнообразить. Бодибар имеет второе оригинальное название - «женская штанга». Бодибары различаются по цвету, весу и длине. Их размеры варьируются в

пределах 0,9-1,2 м. Длина подбирается индивидуально относительно роста. Чем выше человек, тем длиннее должна быть палка. Цвет гимнастической палки соответствует определенной массе мини-тренажера. Упражнения с бодибарами имеют преимущества, они:

- просты в выполнении даже для новичков;
- занимают мало места;
- разнообразны;
- достаточны для комплексной проработки мышц и проблемных зон всего тела (спина, руки, пресс, ягодицы, ноги);
- направлены на развитие координации и выносливости;

В исследовании приняли участие 16 учащихся, в возрасте от 7 до 9 лет.

Цель исследования заключалась в определении эффективности выбора средств и методов физической культуры, направленных на развитие физических качеств у учащихся младшего школьного возраста. В частности использования упражнений с бодибарами.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована контрольная и экспериментальная группа. В каждой группе по 8 учащихся. Все учащиеся были отнесены к основной медицинской группе и не имели противопоказаний к занятиям физической культурой на уроках в школе. При этом учащиеся контрольной группы занимались по традиционной школьной программе, в соответствии с ФГОС для младших классов общеобразовательной школы. В экспериментальной группе применялась представленная нами методика, включающая в себя упражнения с бодибарами. Данный комплекс упражнений выполнялся учащимися экспериментальной группы на каждом уроке физической культурой в каждой его части. Этот метод применялся нами как средство психологической регуляции «Прямой спины» и был направлен на предупреждение неправильного положения тела в пространстве. В основной части урока

дополнительно применялись упражнения с бодибарами. В заключительной части урока выполнялись специальные дыхательные упражнения. В заключение педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование, направленной на определение динамики результатов развития физических качеств у учащихся контрольной и экспериментальной группы. На основе полученных результатов тестирования были сформулированы общие заключения и сделан основной вывод. Уроки по физической культуре проводились три раза в неделю, продолжительность составляла 45 минут. Выполнение итоговых тестовых упражнений проходило в одинаковых для всех учащихся условиях, в спортивном зале школы.

Заключение

Вопросы сохранения и восстановления здоровья подрастающего поколения были и будут предметом всестороннего внимания специалистов различных специальностей. Они приобретают особую актуальность в настоящее время, в связи с постоянно меняющимися условиями обучения в общеобразовательной школе. Сегодня все больше детей страдают различными заболеваниями позвоночника, в частности нарушениями осанки. Подводя итоги нашей исследовательской работы, считаем возможным сказать, что упражнения с бодибарами играют большую роль для развития физических качеств. Именно на уроках по физкультуре в общеобразовательной школе необходимо решать проблемы гармоничного физического развития школьников, в частности младших классов. При выполнении упражнений с бодибарами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности каждого ребенка. В частности возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности. Необходимо в начале подготовительной и в конце заключительной части урока по физической культуре обучать детей мышечным ощущениям

правильной осанки. В основной части занятия выполнять комплекс упражнений с бодибарами. Амплитуда выполнения упражнений постепенно должна увеличиваться до максимальной. Все упражнения необходимо выполнять в медленном темпе.

Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны осуществлять влияние на детей во внеурочное время. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. Речь идет об объединении усилий учителя по физической культуре и родителей в решении одной цели – гармоничное развитие ребенка. Здесь следует учитывать условия, возможности семьи и школы. В настоящее время большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и не определяют должной значимости урокам по физкультуре.

На основе проведенных исследований считаем возможным сделать заключение:

Проведенный педагогический эксперимент определил динамику уровня развития физических качеств учащихся контрольной и экспериментальной группы. Но результаты указывают на то, что учащиеся экспериментальной группы улучшили показатели физической подготовленности значительно. Это говорит о положительной динамике формирования мышечного корсета у этих детей. Улучшение результатов выполнения тестового упражнения «Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами (м)» говорит об улучшении состояния вестибулярного аппарата у детей экспериментальной группы, что также связано с состоянием мышечного корсета. Результаты нашего исследования позволяют рекомендовать для развития физических качеств упражнения с бодибарами (гимнастическими палками). При использовании представленной методики в структуре учебной недели рекомендуется перед

учебными занятиями и во время перемен выполнять несколько упражнений из методики для коррекции осанки, а на уроках по физической культуре использовать весь комплекс упражнений с бодибарами.

Методика с использованием упражнений с бодибарами была эффективной для развития физических качеств и предполагает следующие методические рекомендации для ее использования:

- Данные упражнения необходимо использовать не только на уроках по физической культуре, но и в течение физкульт-минуток между уроками, в структуре выходного дня;

- На уроках по физической культуре рекомендуется использовать упражнения с бодибарами не только для учащихся основной группы но и подготовительной группы;

- Упражнения с бодибарами служат укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц;

- Упражнения с бодибарами направлены на развитие равновесия, балансирования;

- Упражнения с бодибарами необходимо делать в медленном и среднем темпе и с большим разворотом плеч назад;

- Упражнения с бодибарами нельзя делать с резкими поворотами в шейном отделе;

- Упражнения с бодибарами должны соответствовать индивидуальной подготовленности учащихся, в частности уровню развития качества гибкости;

Итоги проведения экспериментального исследования показывают, что предлагаемая методика позволила достоверно улучшить уровень развития физических качеств. Проведенный эксперимент подтверждает высокую

эффективность предлагаемой методики, что говорит о необходимости ее широкого внедрения в практику на уроках по физической культуре.

Считаем возможным сделать основной вывод, что методика с использованием упражнений с бодибарами была эффективна для развития физических качеств у школьников младших классов.