

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

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В МЛАДШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ШКОЛЫ**

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

Решетниковой Виктории Олеговны

---

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 2020

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Физическая культура в жизни младших школьников играет большую роль как в формировании физических качеств на уроках, так и во внеурочное время – занятия в спортивных секциях и кружках. Именно занятия спортом и физической культурой позволяют ребенку удовлетворить свои двигательные потребности, и именно в этом возрасте отмечается высокий уровень стабильности отношения обучающихся к систематическим занятиям.

Именно в период обучения в начальной школе создается база физической подготовленности, закладываются и развиваются основные двигательные качества детей. В связи с этим возникает необходимость в поиске путей, ведущих к формированию комплекса физических качеств младших школьников, сочетая с интеллектуальными компонентами физической культуры.

Современные уроки, определяющие физическое воспитание в начальных классах, обеспечивают необходимый уровень знаний ученика и его разностороннюю физическую подготовку. Для эффективного воспитания физических качеств целесообразно использование игрового метода. Элементы разучиваемых двигательных действий и упражнений позволяют активизировать внимание, повышать эмоциональное состояние учащихся.

Все вышесказанное и определяет актуальность бакалаврского исследования по теме «Воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры в младших классах общеобразовательной школы».

**Цель** исследования - разработка комплекса упражнений, направленных на воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры в младших классах общеобразовательной школы.

**Объект** исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в младших классах.

**Предмет** исследования – воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры в младших классах общеобразовательной школы

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие **задачи:**

1) показать средства и методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у младших школьников

2) подобрать тесты для оценки скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников младших классов

3) разработать комплекс упражнений для воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у школьников младших классов и экспериментально проверить его эффективность.

Для достижения цели и решения поставленных задач были определены следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование физической подготовленности;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Физическая культура детей младшего школьного возраста» показаны Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, проанализированы средства и методы, применяемые для воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей у младших школьников.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным, плавным и равномерным развитием организма. В возрасте 6-10 лет нервная система еще развивается, кости скелета развились не полностью и не окрепли, гормоны, управляющие ростом человека, влияют на развитие организма, органы кровообращения обладают большой резервной мощностью. В младшем

школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

Исходя из анализа научно-методических источников можем говорить о том, что обучающиеся младшего школьного возраста достаточно оптимально переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями и с преодолением массы собственного тела. А при их сочетании с методами повторного скоростного упражнения, игрового и соревновательного, способствуют наилучшему развитию скоростных и скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры в начальных классах.

Среди основных средств формирования физических качеств детей младшего школьного возраста выделяют подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Во второй главе «Воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей у младших школьников» представлены результаты экспериментального исследования, которое проводилось на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №12 Василеостровского района Санкт-Петербурга (ГБОУ Средняя школа № 12 с углубленным изучением английского языка). Исследование проводилось с сентября 2019 года по апрель 2020 года. В нем приняли участие учащиеся 3-го класса в количестве 15 человек. Для проведения исследования было получено согласие директора образовательной организации, родителей обучающихся, учителя 3 «А» класса и учителя физической культуры.

Оценка физической подготовленности проводилось по тестам: бег 30 м. с высокого старта; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места, м; прыжки через скакалку за 1 мин.

На основании полученных результатов были разработаны комплексы упражнений, направленных на повышение уровня скоростных и скоростно-

силовых способностей.

Для проведения занятий нами определены такие методы как игровой, соревновательный, а также повторного строго регламентированного упражнения.

В разрабатываемый комплекс были включены упражнения комплексного воздействия, а также воздействующие на отдельные компоненты скоростных и скоростно-силовых способностей. Упражнения, используемые для целенаправленного развития отдельных компонентов скоростных способностей выполнялись в водной и в начале основной части урока. Были подобраны такие упражнения как:

1) развитие быстроты реакции – строевые упражнения, которые выполняются в течении 1-2 минут, команды необходимо выполнять быстро (становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись и так далее); одинарные прыжки в длину и высоту, броски мяча от груди, ловля мяча – упражнения выполняются по звуковой команде;

2) развитие частоты движений – бег на месте, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки через скакалку.

Для основной части урока были подобраны следующие упражнения:

1) упражнения, выполняемые перед игровыми упражнениями – бег 15 м. с высокого старта, бег 30 м. с высокого старта, челночный бег 3x10 м., встречная эстафета 30x15;

2) спортивные и подвижные игры, а также упражнения, выполняемые в игровых условиях.

В предлагаемый компонент спортивных и подвижных игр были включены 15 игр «Перестрелка», «Кружева», «Третий лишний» и другие, которые применялись в произвольном порядке в зависимости от урока. Игровые упражнения «Бег со скакалкой», «Прыжки с мячом», «Прыжки в мешках» и другие применялись в произвольном порядке в зависимости от урока.

Игры и игровые упражнения нами были разбиты на шесть игровых комплексов. На основе выше предложенных упражнений было составлено четыре комплекса упражнений, применяемых на уроках физической культуры, последовательно от комплекса №1 до комплекса №4, во время которых используются шесть игровых комплексов. Схема применения комплексов в двухнедельном цикле привязана к расписанию уроков физической культуры и выглядит следующим образом.

Таблица 1 – Схема применения комплексов

Месяц	Дата проведения	№ комплекса	№ игрового комплекса
Октябрь	07.10.19	1	1
	11.10.19	2	2
	21.10.19	3	3
	25.10.19	4	4
Ноябрь	11.11.19	1	5
	15.11.19	2	6
	18.11.19	3	1
	22.11.19	4	2
	25.11.19	1	3
	29.11.19	2	4
Декабрь	9.12.19	3	5
	13.12.19	4	6
	16.12.19	1	1
	20.12.19	2	2
	23.12.19.	3	3
	27.12.19	4	4
Январь	13.01.20	1	5
	17.01.20	2	6
	20.01.20	3	1
	24.01.20	4	2
	27.01.20	1	3
	31.01.20	2	4
Февраль	3.02.20	3	5
	7.02.20	4	6
	10.02.20	1	1
	14.02.20	2	2
	17.02.20	3	3
	21.02.20	4	4

Таблица 2 – Тематическое планирование урока физической культуры  
(Комплекс 1)

№ п/п	Содержание урока	Дозировка
1. Вводная часть урока	1. Построение в спортивном зале, приветствие.	20 мин 1 мин

	<p>2. Сообщение темы, цели и задач урока.</p> <p>3. Ходьба по залу, чередуя:</p> <p>а) на носках;</p> <p>б) на пятках;</p> <p>в) пережат с пятки на носок;</p> <p>г) на внутренней стороне стопы;</p> <p>д) на внешней стороне стопы;</p> <p>е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.</p> <p>4. Бег, прыжки с заданиями:</p> <p>а) бег, высоко поднимая бедро;</p> <p>б) бег с захлестыванием голени назад;</p> <p>в) бег приставными шагами вправо, затем влево;</p> <p>г) бег спиной вперед;</p> <p>д) прыжки на правой и на левой ноге попеременно;</p> <p>е) прыжки на двух ногах;</p> <p>ж) ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>5. Перестроение в колонны по 3, для выполнения комплекса разминочных обще развивающих упражнений:</p> <p>а) наклоны головы влево, вправо, вниз, вверх;</p> <p>б) вращение головы влево, вправо;</p> <p>в) махи руками;</p> <p>г) наклоны корпуса вперед, назад, в стороны (влево, вправо);</p> <p>д) вращение корпуса влево, вправо;</p> <p>е) махи согнутой и прямой ногой вверх: левой, затем правой.</p> <p>6. Упражнения на развитие быстроты реакции:</p> <p>а) одинарный прыжок в длину;</p> <p>б) одинарный прыжок в высоту;</p> <p>в) бросок мяча от груди (описание в пункте 1.2);</p> <p>г) ловля мяча в разных положениях (описание в пункте 1.2).</p>	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 с</p> <p>13 с</p> <p>15 с</p> <p>14 с</p> <p>13 с</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 с</p> <p>14 с</p> <p>13 с</p> <p>15 с</p> <p>14 с</p> <p>15 с</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5 мин</p> <p>5-10 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>
2. Основная часть урока	<p>1. Бег 15 метров</p> <p>2. Спортивные игры и упражнения, выполняемые в игровых условиях (игровые комплексы 1-6, на выбор учителя)</p>	<p>20 мин</p> <p>3-10 раз</p> <p>10 мин</p>
3. Заключительная часть урока	<p>Подведение итогов урока. Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный выход из спортивного зала.</p>	<p>5 мин</p>

Таблица 3 - Тематическое планирование урока физической культуры  
(Комплекс 2)

№ п/п	Содержание урока	Дозировка
1. Вводная часть урока	<p>1. Построение в спортивном зале, приветствие.</p> <p>2. Сообщение темы, цели и задач урока.</p> <p>3. Ходьба по залу, чередуя:</p> <p>а) на носках,</p>	<p>20 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 с</p>

	б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) на внутренней стороне стопы, д) на внешней стороне стопы, е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. 4. Бег, прыжки с заданиями: а) бег, высоко поднимая бедро; б) бег с захлестыванием голени назад; в) бег приставными шагами вправо, затем влево; г) бег спиной вперед; д) прыжки на правой и на левой ноге попеременно; е) прыжки на двух ногах; ж) ходьба для восстановления дыхания. 5. Перестроение в колонны по 3, для выполнения комплекса разминочных обще развивающих упражнений: а) наклоны головы влево, вправо, вниз, вверх; б) вращение головы влево, вправо; в) махи руками; г) наклоны корпуса вперед, назад, в стороны (влево, вправо); д) вращение корпуса влево, вправо; е) махи согнутой и прямой ногой вверх: левой, затем правой. 6. Упражнения на развитие частоты движений: а) бег на месте; б) бег с высоким подниманием бедра; в) бег с захлестыванием голени; г) прыжки через скакалку.	13 с 15 с 13 с 14 с 2 мин 2 мин 14 с 15 с 14 с 15 с 13 с 16 с 30с 3 мин  5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз  5-8 раз 5-8 раз  5 мин 1,5 мин 1,5 мин 1 мин 1 мин
2. Основная часть урока	1. Челночный бег 3x10 2. Спортивные игры и упражнения, выполняемые в игровых условиях (игровые комплексы 1-6, на выбор учителя)	20 мин 1-4 раза 10 мин
3. Заключительная часть урока	Подведение итогов урока. Рефлексия. Домашнее задание. Организованный выход из спортивного зала.	5 мин

Таблица 4 - Тематическое планирование урока физической культуры  
(Комплекс 3)

№ п/п	Содержание урока	Дозировка
1. Вводная часть урока	1. Построение в спортивном зале, приветствие. 2. Сообщение темы, цели и задач урока. 3. Ходьба по залу, чередуя: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) на внутренней стороне стопы, д) на внешней стороне стопы, е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. 4. Бег, прыжки с заданиями:	20 мин 1 мин 1 мин 3 мин 14 с 15 с 13 с 15 с 16 с 2 мин 2 мин

	<p>а) бег, высоко поднимая бедро;  б) бег с захлестыванием голени назад;  в) бег приставными шагами вправо, затем влево;  г) бег спиной вперед;  д) прыжки на правой и на левой ноге попеременно;  е) прыжки на двух ногах;  ж) ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>5. Перестроение в колонны по 3, для выполнения комплекса разминочных обще развивающих упражнений:</p> <p>а) наклоны головы влево, вправо, вниз, вверх;  б) вращение головы влево, вправо;  в) махи руками;  г) наклоны корпуса вперед, назад, в стороны (влево, вправо);  д) вращение корпуса влево, вправо;  е) махи согнутой и прямой ногой вверх: левой, затем правой.</p> <p>6. Упражнения на развитие быстроты реакции:</p> <p>а) одинарный прыжок в длину;  б) одинарный прыжок в высоту;  в) бросок мяча от груди (описание в пункте 1.2);  г) ловля мяча в разных положениях (описание в пункте 1.2).</p>	<p>15 с  16 с  13 с  15 с  14 с  15 с  30с  3 мин  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5-8 раз  5 мин  5-10 раз  5-10 раз  10 раз  10 раз</p>
2. Основная часть урока	<p>1. Бег 30 метров  2. Спортивные игры и упражнения выполняемые в игровых условиях (игровые комплексы 1-6, на выбор учителя)</p>	<p>20 мин  3-8 раз  10 мин</p>
3. Заключительная часть урока	<p>Подведение итогов урока. Рефлексия.  Домашнее задание.  Организованный выход из спортивного зала.</p>	<p>5 мин</p>

Таблица 5 - Тематическое планирование урока физической культуры  
(Комплекс 4)

№ п/п	Содержание урока	Дозировка
1. Вводная часть урока	<p>1. Построение в спортивном зале, приветствие.  2. Сообщение темы, цели и задач урока.  3. Ходьба по залу, чередуя:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) на внутренней стороне стопы,  д) на внешней стороне стопы,  е) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.  4. Бег, прыжки с заданиями:  а) бег, высоко поднимая бедро;  б) бег с захлестыванием голени назад;  в) бег приставными шагами вправо, затем влево;</p>	<p>20 мин  1 мин  1 мин  3 мин  14 с  15 с  13 с  15 с  16 с  2 мин  2 мин  14 с  15 с  16 с</p>

	г) бег спиной вперед; д) прыжки на правой и на левой ноге попеременно; е) прыжки на двух ногах; ж) ходьба для восстановления дыхания. 5. Перестроение в колонны по 3, для выполнения комплекса разминочных обще развивающих упражнений: а) наклоны головы влево, вправо, вниз, вверх; б) вращение головы влево, вправо; в) махи руками; г) наклоны корпуса вперед, назад, в стороны (влево, вправо); д) вращение корпуса влево, вправо; е) махи согнутой и прямой ногой вверх: левой, затем правой. 6. Упражнения на развитие частоты движений: а) бег на месте; б) бег с высоким подниманием бедра; в) бег с захлестыванием голени; г) прыжки через скакалку.	15 с 13 с 15 с 30с 3 мин  5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз 5-8 раз  5-8 раз 5-8 раз  5 мин 1,5 мин 1,5 мин 1 мин 1 мин
2. Основная часть урока	1. Встречная эстафета 30x15 2. Спортивные игры и упражнения, выполняемые в игровых условиях (игровые комплексы 1-6, на выбор учителя)	20 мин 1-3 раза 10 мин
3. Заключительная часть урока	Подведение итогов урока. Рефлексия. Домашнее задание. Организованный выход из спортивного зала.	5 мин

Итоговое тестирование, проведенное на заключительном этапе реализации предлагаемых нами комплексов упражнений, показало однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень их выраженности была различна (таблица 3).

Таблица 6 - Динамика результатов испытуемых за исследуемый период

Контрольные упражнения	х		Δ	%
	сентябрь 2019 г.	март 2020 г.		
Бег 30 м.	6,68	5,82	0,86	12,87
Челночный бег 3x10 м	10,1	9,30	0,8	7,92
Прыжки в длину с места, м.	132,2	150,26	18,0	12,01
Прыжки через скакалку за 1 мин.	75,33	83,26	7,93	10,52

Наиболее выраженный положительный эффект определен в упражнениях бег на 30 м с высокого старта – 12,87%, менее выраженный

прыжки в длину с места 12,01% и прыжки через скакалку 10,52%, наименее выраженный положительный эффект 7,92% в челночном беге.

Таким образом, эффективными средствами развития скоростных и скоростно-силовых качеств у младших школьников являются игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты. Применение подвижных игр на уроках позволяет всем занимающимся всесторонне повышать уровень своей физической подготовленности и более эффективно развивать конкретные двигательные качества.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ литературы позволил определить особенности, происходящие в младшем школьном возрасте. Изменения происходят полностью в физиологии ребенка, наиболее им подвержены центральная нервная система и опорно-двигательный аппарат. Основное влияние оказывает на развитие детей гормон роста. Физическая активность оказывает благотворное влияние на развитие скелета, органов и систем. У младшего школьника в связи с началом учебной деятельности много изменений происходит и в психологии ребенка. Все эти изменения в совокупности являются сензитивным периодом для развития скоростных и скоростно-силовых способностей учащихся младшего школьного возраста.

Основными средствами для воспитания скоростно-силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста являются упражнения, выполняемые с околосредельной или с предельной скоростью, а также общеподготовительные упражнения. Основными методами являются повторный, игровой, соревновательный. В связи, с чем было определено, что для учащихся начальной школы целесообразно использование подвижных и спортивных игр, а также эстафет.

Для определения уровня физической подготовленности младших школьников были подобраны следующие тесты:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 3x10;

- прыжок в длину с места;
- прыжки через скакалку.

На основе анализа литературы были разработаны четыре комплекса упражнений. Комплексы включали в себя: общеподготовительные упражнения и упражнения, выполняемые с околопредельной скоростью, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Анализ результатов заключительного тестирования учащихся 3-го класса показал однонаправленную положительную динамику, однако выраженность этих изменений была различна. Наиболее выраженный положительный эффект определен в упражнениях бег на 30 м с высокого старта – 12,87%, менее выраженный прыжки в длину с места 12,01% и прыжки через скакалку 10,52%, наименее выраженный положительный эффект 7,92% в челночном беге.

Таким образом, предложенные комплексы упражнений направленные на воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей показали свою эффективность.