

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ВОСПИТАНИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БЕГОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Тюлегенева Саната Глекабыловича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Заведующий кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Актуальность. В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились основные жизненно важные движения: бег, ходьба, прыжки, лазание, метание. Эти двигательные действия стали главными в деятельности человека – выживал тот, кто лучше других владел ими.

В настоящее время достижения научно-технического прогресса привели человечество к снижению двигательной активности людей. В наши дни эта проблема достаточно остро сказывается на их здоровье и особенно отрицательно на здоровье детей.

Физиологи (Н.А. Баева, О.В. Погадаева, 2013; В.И. Козлов, Д.А. Фарбер, 1998; О.В. Григорьев, 2012) указывают на важное значение движения в жизни и природе детей, в младшем школьном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма, на необходимость раннего развития психомоторной сферы. Физиологи, изучая развитие мозга и его функций, доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только руки и ноги, но и мозг, «включаются» дополнительные его отделы [1,17,26].

Гигиенисты и врачи утверждают: движения предупреждают заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. В.К. Бальсевич (2001), А.А. Дронов (2012), Г.Н. Сердюковская, 2009) считают движение эффективнейшим лечебным средством для ребенка [2,14,12].

По мнению *психологов*, жизненная активность маленького ребенка выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях складываются у ребенка через движения, и чем они разнообразнее, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее ребенок развивается и не только физически, но и интеллектуально и

психически. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития ребенка (Л.С. Выготский, 1997; В.П. Дудьев, 2000; Л.И. Солнцева, 2000) [11,15,30].

В младшем школьном возрасте (7-9 лет) необходимо развивать координацию движений, гибкость, силу и быстроту (умеренно) и меньше – выносливость. Кроме того, все физические упражнения воздействуют на личностное развитие ребенка.

Таким образом, физическое развитие ребенка имеет решающее значение в воспитании всесторонне развитой личности, снижает риск заболеваемости, способствует формированию основ здорового образа жизни.

В данной квалификационной работе мы исследуем *проблему* развития основных физических качеств у младших школьников посредством занятий бегом на уроках физической культуры.

Тема исследования: «Воспитание основных физических качеств у учащихся младшего школьного возраста посредством занятий беговыми упражнениями».

Объект исследования – процесс воспитания физических качеств на уроках физической культуры в начальной школе.

Предмет исследования – беговые упражнения, как средство физической подготовки учащихся младшего школьного возраста.

Целью нашего педагогического исследования является выявление влияния беговых упражнений, используемых на уроках в первом классе, на уровень развития физических качеств детей.

В основу исследования положена *гипотеза*, согласно которой уровень физических качеств детей младшего школьного возраста значительно повышается, если средства и методы обучения, применяемые на уроках, адекватны возрасту и соответствуют требованиям техники выполняемых

упражнений. Упражнения, выполняемые правильно, более эффективно развивают двигательные качества обучающихся.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие *задачи* исследования:

1. Выявить возрастные особенности развития организма детей младшего школьного возраста.

2. Представить средства и особенности методики развития физических качеств на уроках физической культуры в начальной школе.

3. Выявить эффективность беговых упражнений в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие *методы*:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическую обработку данных;
- анализ полученных результатов.

Основное содержание работы

Целью нашего педагогического исследования является выявление влияния беговых упражнений, используемых на уроках в первом классе, на уровень развития физических качеств детей.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить возрастные особенности развития организма детей младшего школьного возраста.
2. Представить средства и особенности методики физического развития на уроках физической культуры в начальной школе.
3. Выявить эффективность беговых упражнений в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач настоящего педагогического исследования нами использовались следующие методы:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическая обработка данных;
- анализ полученных результатов.

На первом этапе мы проводили анализ состояния проблемы в учебно-методической и научной литературе по заявленной нами теме, и была выдвинута гипотеза исследования, а также отбор тестов для определения уровня развития физических подготовленности у детей младшего школьного возраста.

На втором этапе исследования проводилось педагогическое наблюдение за учебным процессом учащихся первого класса и тестирование для определения их уровня развития физических качеств.

На третьем этапе мы подвели итоги исследования, математическую обработку результатов и их анализ.

С целью выявления влияния беговых упражнений на комплексное развитие основных физических качеств учащихся начальных классов нами проводилось педагогическое исследование на базе средней общеобразовательной школы № 2 рабочего поселка Дергачи.

В педагогическом исследовании принимали участие обучающиеся первого класса.

В работе по совершенствованию методики беговой подготовки по результатам наблюдения мы выделили четыре основных вида бега и беговых упражнений, применяемых на уроках физической культуры в первом классе. Это – бег в чередовании с ходьбой в соответствии с методикой обучения в 1 классе – 1 минута; бег на быстроту (10-30 м); бег с различных стартовых положений; бег с преодолением препятствий. Указанные виды бега в большой мере использовались на уроках в качестве подготовительных упражнений.

В I четверти занятия бегом начинались с упражнений на укрепление стоп и для обучения элементам правильной техники бега. Упражнения для укрепления стоп способствовали профилактике травм голеностопных суставов. Использовали ходьбу и легкий бег на носках, прыжки на носках на одной и обеих ногах, прыжки приставными шагами правым и левым боком вперед, прыжки в приседе на носках с поворотами вправо и влево или с продвижением вперед правым или левым боком. Упражнения выполнялись с различными положениями рук: на поясе, за головой, в стороны, вперед, что помогает сохранению равновесия.

Для обучения правильной технике бега применялись следующие упражнения:

1. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой ноги на грунт с носка.

2. Отработка высокого поднимания бедра. Сначала выполняли бег через мячи (баскетбольные, набивные), расположенные в одну линию по направлению бега, один от другого на расстоянии уменьшенного шага. Учителем ставилась задача: бежать с носка, при пробегании через мяч высоко поднимать бедро. Это же упражнение выполняли без мячей, а потом снова через мячи, но положенные уже на расстоянии полного шага. В заключении проводились эстафеты с бегом через мячи.
3. В беге выбрасывание пяток назад. Упражнение выполнялось хлестообразным движением, которое начиналось подъемом на носки. Не опускаясь на всю стопу, каждый ученик пробегал так 15-20 м и возвращался назад. Это упражнение усваивалось ребятами труднее, чем два предыдущих, но, поскольку оно приносит большую пользу, его учитель пытался научить хорошо выполнять.

Серьезное внимание уделялось правильности техники бега. Особое внимание уделялось сохранению осанки, легкости бега, экономичности движений. Если учитель замечал у учащихся раскачивание туловища (боковые колебания), размахивание в стороны руками, большой наклон головы вперед, бег на полусогнутых ногах и другие грубые ошибки, то проводилась индивидуальная работа с каждым таким учеником, разъяснялось правильное выполнение элементов техники, давались дополнительные задания.

Бег использовался в качестве основного средства для развития выносливости и быстроты. При развитии выносливости на первом месте был бег умеренной интенсивности. На него отводилось около половины всех дистанций и всего времени урока, отведенного для занятий бегом.

Медленный бег тоже применяли, но только для разминки в вводной части занятия, при смешанном передвижении для отдыха и при выполнении в

движении различных упражнений – преодолении препятствий, перебрасывании мячей и т.п.

Второе место в комплексе средств беговой подготовки отводилось учителем бегу с максимальной интенсивностью в сочетании с бегом субмаксимальной интенсивности, использовали бег и в виде стартовых упражнений и ускорений с хода, а также упражнения в удержании максимальной скорости в течение 3-4 секунд, что развивает необходимые скоростные и скоростно-силовые качества.

Третий вид беговых нагрузок – бег большой интенсивности. По объему он составлял примерно 20 % и был тоже непродолжительным. Он довольно трудно переносится детьми младшего школьного возраста, поэтому учитель включал его в занятия осторожно и постепенно. Следил, чтобы ребята после пробегания заданного отрезка продолжали движение по инерции до полной остановки. Момент перехода от напряженного бега к бегу по инерции, считаем, очень важен для выработки свободных, ненапряженных беговых движений. С этой целью между повторным пробеганием скоростных отрезков полезны специальные упражнения на расслабление – потряхивание руками и ногами стоя на месте, лежа на спине, с легкими прыжками с ноги на ногу, а также махи руками и ногами в разных направлениях и круговые.

Большое внимание на занятиях уделялось освоению правильного направления и повышения силы отталкивания ногами, отработка движений рук, согласование движений ног, рук, туловища, ознакомление с правильным дыханием во время бега. Для этого использовались такие упражнения, как прыжки с ноги на ногу, семенящий бег, бег по линии. Первое упражнение способствует освоению правильного отталкивания ногами, которое должно быть направлено вперед-вверх. После отталкивания нога должна полностью распрямиться. Руки энергично помогают передвижению тела вперед. После усвоения данного упражнения на уроке устраивали соревнование в

преодолении отрезка 10-15 м за меньшее число шагов или давали учащимся задание преодолеть за 5-10 шагов возможно большее расстояние.

Семенящий бег разучивали сначала на месте, потом у опоры и в движении. Важно, научить ребенка мягко, свободно и расслабленно ставить стопы на землю с последующим полным распрямлением ног в коленном суставе. В дальнейшем, когда ребята выполняли это упражнение в более быстром темпе, учитель следил за тем, чтобы всегда четко выводилось вперед-вверх бедро толчковой ноги.

Бег по прямой линии выполняли на около предельной скорости. Смысл упражнения: выработка прямолинейности бега (на большой скорости дети, по нашим наблюдениям, часто отклоняются от прямого направления, нередко перебегают дорожку перед бегущим сзади, мешая ему), а также обучение постановке стоп без разворота носков в стороны.

Тщательно учитель следил за четким выполнением учащимися всех заданий, показывал, как исправлять ошибки, довольно часто использовался при этом соревновательный метод проведения тренировочных упражнений.

Осенью на открытой площадке на 3-4 уроках учитель давал бег малой интенсивности: сначала в течение 1 минуты, потом 3-5 минут. На последующих уроках применялся бег умеренной интенсивности от 2 до 6-8 минут. С первых же уроков учитель начал работать и над повышением быстроты бега, сначала в виде небольших ускорений (по 10-15 м), затем более продолжительных, а также упражнений на месте: имитация работы рук при беге с постепенным набором темпа, имитация работы ног тоже с ускорением до максимального. На наш взгляд, целесообразно в каждом уроке применять не менее 3-6 ускорений и 6-8 имитационных упражнений.

Бег включался в каждый урок. Осенью на открытой площадке занятия продолжались месяц-полтора (в зависимости от погоды), затем (и во второй четверти тоже) занятия проводились в спортивном зале. В вводную часть

включали медленный бег, в середину или в конец основной части – бег умеренной интенсивности (до 4-5 минут), субмаксимальной и максимальной (эстафеты, ускорения по диагонали зала). Но больше всего бег использовался в процессе подвижных игр («Салки», «У медведя во бору», «Совушка», «Кот идет», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Вызов номеров», «Пустое место» и др.), а также эстафет с кубиками, буквами и т.п.

В III четверти проводились уроки по лыжной подготовке, поэтому бег на уроках почти не применяли.

В IV четверти (в конце апреля – начале мая) снова занятия проходили на открытой площадке. В уроках использовались в основном те же упражнения, что и в первой четверти, но увеличилось число ускорений и пробеганий коротких, средних и длинных отрезков не в полную силу. Проводились также и беговые соревнования и игры.

Как в зале, так и на открытой площадке мы наблюдали постоянно сочетание беговых упражнений с прыжковыми; упражнения, выполняемые в низком приседе, доставание в прыжке подвешенных предметов. Включались учителем в занятия и большое количество многоскоков, выпрыгиваний вверх. Одновременно не упускалась возможность развивать у занимающихся и ловкость. Среди упражнений, кроме бега были и преодоления полосы препятствий, состоящей из гимнастических скамеек (вдоль и поперек), барьеров и гимнастических снарядов. Среди упражнений были подлезания и перелезания, перемещения по узкой опоре, кувырки вперед и назад, различные, как выше указывалось, прыжковые движения, ну и, конечно, подвижные игры.

С целью выявления эффективности беговой подготовки на развитие основных физических качеств у учащихся 1 класса мы проводили контрольное тестирование: определяли уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств, а также выносливости.

В качестве контрольных упражнений мы применяли:

для оценки быстроты бег на 30 м с хода. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

для оценки выносливости – бег 1000 м без учета времени (марш-бросок).

с целью определения развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (стойка ноги врозь). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат

Контрольное тестирование проводилось нами на двух этапах, первый этап – в начале учебного года (в конце сентября 2020 года), второй этап проводился в конце апреля 2021 года. Для объективности результатов, полученных в ходе данного тестирования, мы в качестве *контрольных параметров* использовали нормативные требования к уровню физической подготовленности учащихся соответствующего возраста, указанные в комплексной программе физического воспитания учащихся.¹

Анализируя результаты контрольного тестирования на первом этапе, мы выяснили, что учащиеся в основном показали результаты средние и ниже среднего по всем контрольным упражнениям, что вполне ожидаемо, так как система дошкольного воспитания учащихся направлена, прежде всего, на качественные стороны двигательной деятельности и формирование определенного запаса двигательных умений и навыков. Поэтому показатели физического развития у первоклассников, бывших дошкольников, растут значительно меньше, чем улучшаются качественные стороны двигательной деятельности.

¹ См. приложение № 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов (1996 г.) Авторский коллектив: В.И. Лях (руководитель), Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. 2005.

Анализ результатов, показанных учащимися на втором этапе, свидетельствует о значительном росте их физических способностей. Во всех контрольных упражнениях все учащиеся показали результаты средние и выше средних, что свидетельствует о положительном влиянии занятий бегом на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.¹

Объясняется это, на наш взгляд, тем, что беговые упражнения, позволяют развивать все основные физические качества учащихся младшего школьного возраста. Как известно, выносливость в 7-10 лет больше всего растет за счет увеличения мышечной силы. Увеличение силы в свою очередь дает также «прибавку» в быстроте и улучшение скоростно-силовых качеств. Только при комплексном развитии всех качеств успешно развивается каждое из них. В дальнейшем двигательные качества менее зависимы друг от друга.

На основании вышесказанного считаем, что данная методика комплексного развития физических способностей посредством беговых упражнений является эффективной и может быть рекомендована к использованию на уроках и во внеклассной работе учителями средних общеобразовательных учреждений.

Значение бега для укрепления здоровья и физического развития велико. Давно замечено: научить ребенка правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро еще сложнее. Довольно сложно проводить такую работу при занятиях с целым классом и получать хорошие результаты. Ведь на дорожку одновременно выходят 25-30 школьников и, естественно, их подготовленность к бегу совершенно на разном уровне. От учителя в данном случае требуются серьезные знания основ физиологии детей, методики развития двигательных качеств и умение использовать эти знания на практике.

¹ См. приложение № 2.

С целью выявления влияния беговых упражнений на комплексное развитие основных физических качеств учащихся начальных классов нами проводилось педагогическое исследование на базе средней общеобразовательной школы № 2 рабочего поселка Дергачи.

В соответствии с целью исследования посредством использования соответствующих методов исследования были решены следующие задачи исследования:

аналитический обзор литературы позволил нам выяснить возрастные особенности развития организма детей младшего школьного возраста. Было изучено всего 32 источника.

педагогическое наблюдение способствовало определению средств и выявлению особенностей методики физического развития на уроках физической культуры в начальной школе.

посредством контрольного тестирования, математической обработки данных и анализа полученных результатов мы выявили эффективность беговых упражнений в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

Результаты контрольного тестирования подтвердили выдвинутую нами гипотезу, согласно которой уровень физических качеств детей младшего школьного возраста значительно повышается, если средства и методы обучения, применяемые на уроках, адекватны возрасту и соответствуют требованиям техники выполняемых упражнений. Упражнения, выполняемые правильно более эффективно развивают двигательные качества обучающихся.

Заключение

Научить школьников правильно и быстро бегать, рационально используя свои силы и возможности, – задача довольно сложная.

Известно значение бега для физического развития и укрепления здоровья школьников.

Для I-III классов выделяется четыре основных вида бега и беговых упражнений. Это – бег в чередовании с ходьбой (в I классе – 1 мин., во II классе – 2 мин., в III классе – 3-4 мин.); бег на быстроту (10-30 м); бег из различных стартовых положений; бег с преодолением препятствий. Указанные виды бега в большей мере имеют характер подготовительных упражнений.

Занятия бегом способствуют повышению уровня максимального потребления кислорода, улучшению регуляции работы сердца. Последнее очень важно, так как в младшем школьном возрасте у детей иннервационный аппарат сердца еще далеко не совершенен, сердце очень возбудимо. Благодаря занятиям бегом у детей увеличивается сила сердечных сокращений и количество выбрасываемой крови, уменьшаются потребление кислорода, и работа сердца становится более экономной.

Бег умеренной интенсивности улучшает слаженность работы легких, сердца и других внутренних органов, развивая выносливость. Медленный бег способствует повышению взаимодействия систем дыхания и кровообращения. Бег максимальной интенсивности вызывает в течение непродолжительного времени усиленную работу бескислородных, анаэробных механизмов дыхания, что способствует развитию скоростных и скоростно-силовых качеств. Бег большой интенсивности, переходящий в зону субмаксимальной интенсивности готовит организм ребенка к работе в условиях смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения.

Итак, при занятиях бегом имеются хорошие предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты и их комплексному развитию.

Младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.