

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маслова Никиты Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Организация и методы исследования развития физических качеств школьников 6 классов посредством общей физической подготовки

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ № 60» имени Героя Советского союза П.Ф. Батавина города Саратова, в эксперименте приняли участие ученики 6 «Б» и 6 «В» класса. Условно мы назовем 6 «Б» класс экспериментальной группой, которые дополнительно во внеурочное время занимались дополнительными занятиями по общей физической подготовке (ОФП), а 6 «В» класс занимался дополнительно в секции футбол эту группу мы назвали контрольная. В классе было по 20 человек.

Исследование проводилось с сентября 2022 по март 2023 г. в три этапа. Первый этап исследования был посвящен определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике физической культуры, применения в системе подготовки спортсменов. Проведен анализ методик, имеющихся в научно-методической литературе.

На втором этапе исследования было создано две группы: экспериментальная и контрольная, которые занимались каждая по своей методике.

На третьем этапе после эксперимента были проведены повторные тесты в экспериментальной и контрольной группах. После чего результаты подверглись математической обработке.

Эксперимент основывался на дополнительных занятиях во внеурочное время общей физической подготовкой в экспериментальной группе. Контрольная группа занималась во внеурочное время в секции по футболу.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного среза:

1. Бег 60 м (с).
2. Бег 200 м (с).
3. Бег 500 м (мин).
4. Метание малого мяча 150 гр (м).
5. Прыжок в длину с места длина (см).
6. Прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз).

Методика развития физических качеств школьников 6 классов посредством общей физической подготовки

Дополнительные занятия по общей физической подготовке проходили 2 раза в неделю: вторник, четверг. Методика тренировочного процесса расписана на двухнедельный микроцикл с повторениями.

Первая неделя.

Вторник.

Разминочный бег по залу 5 кругов.

Общеразвивающие упражнения:

И.п. – о.с ноги врозь, руки на пояс;

1 – наклон головы вперед

2 – и.п.;

3 – наклон головы вправо;

4 – и.п.;

5 – наклон головы влево;

6 – и.п.;

7 – наклон головы назад;

8 – и.п.;

Упражнение повторяется 6-8 раз.

И.п. – о.с. ноги врозь, руки в стороны к плечам;

1, 2, 3, 4 – круговые движения рук вперед;

5, 6, 7, 8 - круговые движения рук назад;

Упражнение повторяется 6-8 раз.

Упражнения у гимнастической стенки:

И.п. – узкая стойка ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, на расстоянии шага, хват на уровне груди.

1 - поворот влево, левую руку за голову;

2 - и.п.

3 – поворот вправо, правую руку за голову;

4 – и.п.

Упражнение повторяется 6-8 раз.

И.п. – узкая стойка ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, на расстоянии шага, хват на уровне пояса:

1 – наклон влево, правую руку вверх;

2 – и.п.;

3 – наклон вправо, левую руку вверх;

4 – и.п.;

5 – наклон назад, правую руку вверх;

6 – и.п.;

7 – наклон назад, левую руку вверх;

8 – и.п.

Упражнение повторяется 6-8 раз.

И.п. – о.с. правым боком к гимнастической стенке, хват правой на уровне пояса, левая на пояс.

1 – полуприсяд, левую руку вверх;

2 - и.п.;

3 – присед, левую руку вперед;

4 – и.п. То же выполнить, стоя левым боком к гимнастической стенке.

Упражнение повторяется 6-8 раз.

И.п. – о.с. руки на пояс;

1 – выпад правой;

2 – и.п.;

3 – выпад левой;

4 – и.п.;

Упражнение повторяется 6-8 раз.

Специально беговые упражнения:

1. Перекаты с ноги на ногу (с пятки на носок) – 20 метров;
2. Бег с высоким подниманием бедра (прямолинейно) – 20 метров;
3. Бег с высоким подниманием бедра (правым боком) – 20 метров;
4. Бег с высоким подниманием бедра (левым боком) – 20 метров;
5. Прыжок в шаге (многоскоки) – 20 метров;
6. Пржки вверх на стопу – 10 метров 5 серий;

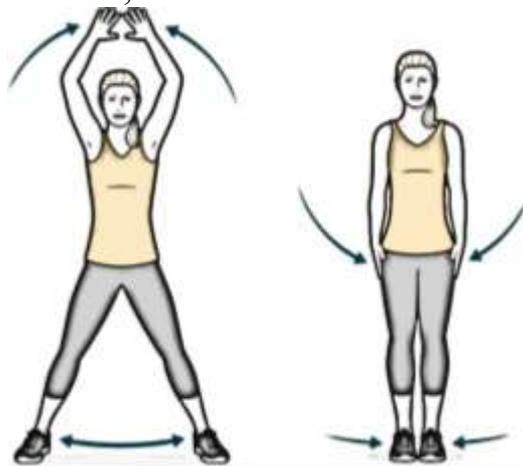
Ускорение 20 метров 2 раза.

Первый комплекс упражнений:

И.п. – сомкнутая стойка, руки вниз;

1 – прыжок вверх ноги врозь, руки вверх

2 – и.п.;



Повторение 3 серии по 20 раз;

Упражнение «берпи» на все группы мышц;

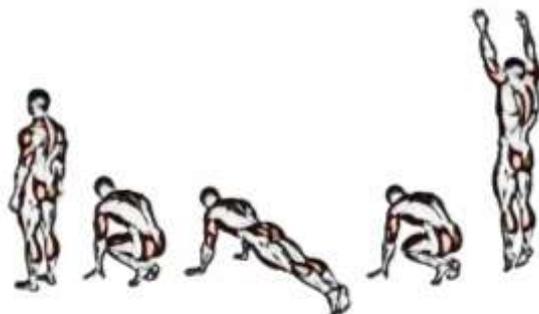
И.п. – о.с, руки вниз;

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

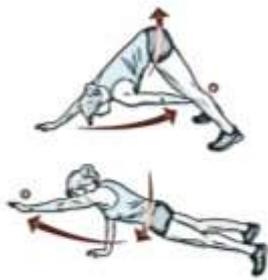
3 – упор присев;

4 – выпрыгивание вверх;

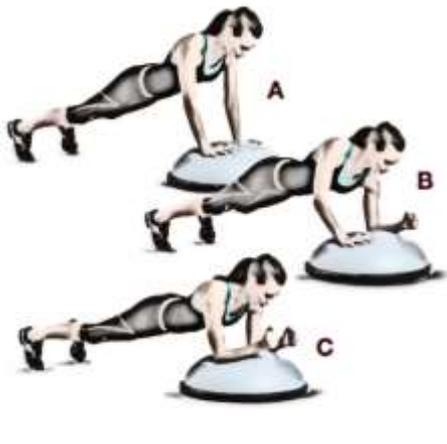


Повторение 3 серии по 20 раз.

Исходное положение упор лежа, необходимо левой рукой к правой ноге, при этом положении таз вверх, то же правой рукой. Упражнение выполняется 3 серии по 20 раз.



Упражнение «планка»



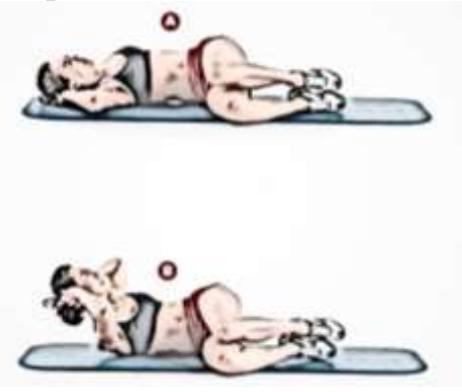
И.п. – упор лежа руки прямые на полусфере;

1 – упор на согнутые руки в локтевом суставе;

2 – и.п.;

Упражнение выполняется 3 серии по 20 раз.

Упражнение на косые мышцы живота:



И.п. – лежа на правом боку руки за головой, плечи должны касаться пола, ноги согнуты в коленном суставе;

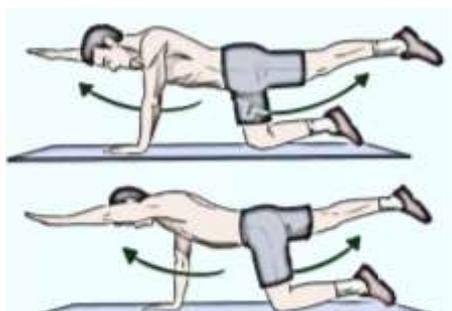
1 – поднять туловище вверх;

2 – и.п.

Упражнение выполняется 3 серии по 10 раз, то же на левом боку.

Упражнения на мышцы спины.

И.п. – упор лежа на полу на прямых руках, правая рука вытянута прямо вперед, левая нога вытянута прямо назад, голова прямо взгляд вниз, спина прямая смена положения рук и ног, упражнение выполняется 3 серии по 20 раз, то есть на каждое положение рук и ног по 10 раз.



Упражнение на укрепление мышц передней поверхности бедра;



И.п. – ног врозь стоя на полусфере, руки перед собой спина прямая, голова прямо взгляд прямо, полуприсяд (колени не должны выходить за линию «носочков»), упражнение выполняется 3 серии по 15 раз.

Упражнение на гибкость

Лежа на локтях. Подняться на локтях как можно выше, не отрывая бедра от пола. Держать три секунды. Количество повторов 10 раз.

Растяжение спины. Наклонить грудную клетку к полу насколько это возможно. Держать три секунды. Количество повторений 10 раз.

Поворот поясницы. Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Повернуть колени в стороны. Держать три секунды. Количество построений 10 раз.

Кошка. Наклонить подбородок вниз и напрячь живот, выгибая спину. Держать три секунды. Количество повторений 10 раз.

Упражнение для таза и спины. Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Выпрямить спину, напрягая мышцы спины и живота. Держать три секунды. Количество повторений 10 раз.

Одна нога к груди. Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Подтянуть ногу к груди. Растягивать поясничные и ягодичные мышцы. Держать три секунды. Количество повторений 10 раз.

Колени к груди. Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Подтянуть ногу к груди. Приводить ноги к грудной клетке. Лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Подтянуть ногу к груди.

После всех упражнения медленный бег 3 круга по спортивному залу.

Четверг.

Разминочный бег 10 кругов по залу, общеразвивающие упражнения проводятся самостоятельно.

Упражнение на укрепление стоп и паховых мышц



И.п. – сомкнутая стойка, руки согнуты в локтевом суставе;

1 – правая нога прямая, пружинистые движения (подпрыгивание) на передней поверхности стопы «носке», левая нога согнута в коленном суставе;

2 – и.п.;

Упражнение выполняется по 10 метров 3 серии на каждую ногу.

Прыжки на двух ногах, при этом передняя поверхность стопы «носки» должны быть «натянуты» на себя, упражнение выполняется 3 серии по 15 метров.

Ускорение 2 раза по 20 метров.

Следующее кардио упражнение плюс прыжковые упражнения на скоростно-силовое развитие упражнение выполняется все по 20 метров:

1 – прыжки в шаге «многоскоки»

2 – возвращаются в исходную точку медленно бегом

3 – ускорение

4 – возвращаются шагом;

Это одно сочетание, таких 10 сочетаний по 20 метров. После основной тренировочной работы медленный бег 3 круга, упражнение на растяжку.

Второй недельный микроцикл.

Вторник.

Разминочный бег 10 кругов, упражнения на растяжку, специально беговые упражнения:

1. Перекаты с ноги на ногу (с пятки на «носок»).

2. Высокое поднятие бедра.

3. Захлест голени.

4. Подскоки 2 правым боком 2 левым боком.

5. Бег с прямыми ногами «ножницы».

6. Подскок вверх «согнутый коленный сустав 90 градусов» бедро выводится как можно выше.

7. Прыжки с ноги на ногу «многоскоки»

Два ускорения по 20 метров.

Прыжковая работа на разновысотные тумбы 3 серий по 10 раз.

Запрыгивание на тумбу высотой 30 см с выпрыгиванием вверх 3 серии по 10 раз.

Переменное запрыгивание на тумбу 20 см с разноименными ногами



Прыжки в длину с места десятикратные «лягушки» упражнение выполняется 3 серии по 10 прыжков, всего будет выполнено 30 прыжков.

Прыжки со скакалкой необходимо набрать 300 прыжков разными способами.



Присед в выпаде с опорой, упражнение выполняется 3 серии по 10 раз.

Упражнения на развитие мышц рук, сгибание разгибание рук с опорой на гимнастическую скамью спиной вперед, упражнение выполняется 3 серии по 10 раз.

Упражнение на укрепление нижних мышц живота.

И.п. - лежа на спине

1 – поднять ноги до 180 градусов вверх

1 – и.п.

Упражнение выполняется 3 серии по 15 раз.

После проведения тренировки медленный бег 3 круга.

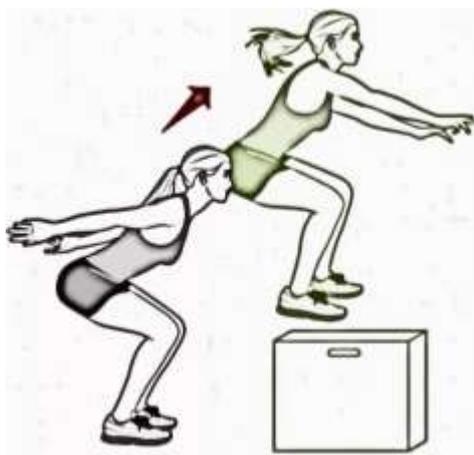
Четверг.

Разминочный бег 5 кругов, упражнение на все группы мышц.

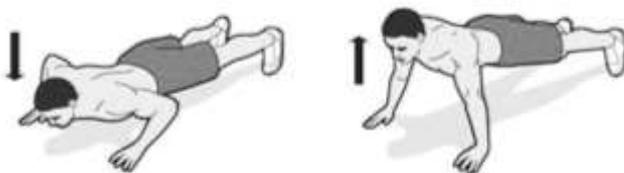
Круговая тренировка проводится по станциям: первый круг все упражнения описанные ниже выполняются по 15 раз, второй круг все упражнения выполняются по 10 раз, третий круг все упражнения выполняются по 5 раз.

Станции:

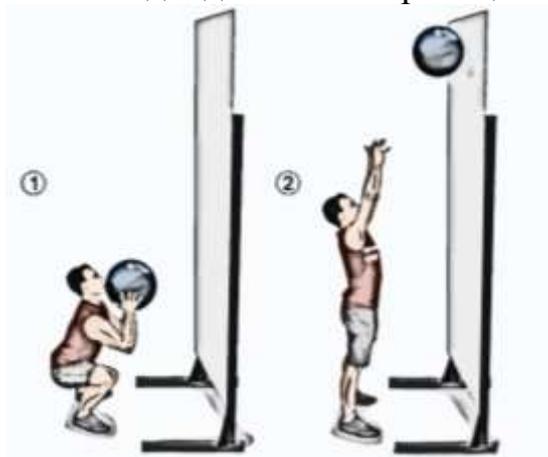
1. Запрыгивание на тумбу 50 см;



2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу;



3. Перепрыгивание 10 барьеров высотой 20 см.
 4. Сгибание разгибание туловища в упоре лежа на спине.
 5. «Берпи».
 6. Подкидывание вверх в цель «медбола».



7. «Многоскоки».
 8. Подтягивание на высокой перекладине.
 9. Напрыгивание на полусферу.



10. Ускорение.
Медленный бег упражнения на гибкость.

Результаты исследования и их обсуждения

Материалы исследования продемонстрировали динамику физического развития участников обеих групп в результате занятий. После проведения математической обработки мы получили следующие результаты в контрольной и экспериментальной группах.

Мы видим, что показатели разницы физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента в результате проведенного контрольного тестирования составляют в бег 60 м (с) – 0,15, бег 200 м (с) – 0,24, бег 500 м (мин) – 0,14, метание малого мяча 150 гр (м) – 1,24, прыжок в длину с места (см) – 1,7, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 22,38. Из полученных результатов можно сделать вывод, что в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группа по результатам тестирования значительно не отличались по уровню физической подготовленности.

Анализируя данные таблицы 2 и диаграммы 5-8 видно, что показатели разницы физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента в результате проведенного контрольного тестирования составляют в бег 60 м (с) – 0,3, бег 200 м (с) – 0,95, бег 500 м (мин) – 0,02, метание малого мяча 150 гр (м) – 3,57, прыжок в длину с места (см) – 3,96, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 21,53.

Сравнивая полученные данные, можно сказать, что в результате проведенного эксперимента результаты физической подготовленности в экспериментальной группе значительно повысились по многим показателям по сравнению с контрольной. Значительное повышение показали результаты в тестах метание малого мяча, прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой, что свидетельствует о повышении таких физических качеств как сила и координация.

Мы видим, что в результате проведения эксперимента результаты тестов в экспериментальной группе изменились. Некоторые показатели претерпели значительные изменения, так в тесте бег 60 м (с) разницы составила 0,38, бег 200 м (с) – 2,86, бег 500 м (мин) – 0,18, метание малого мяча 150 гр (м) – 4,62, прыжок в длину с места длина (см) – 5,67, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 8,34. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии таких физических качеств, как сила, взрывная сила, выносливость, координация.

В результате проведения эксперимента результаты тестов в контрольной группе изменились. В бег 60 м (с) – 0,23, бег 200 м (с) – 2,15, бег 500 м (мин) – 0,02, метание малого мяча 150 гр (м) – 2,29, прыжок в длину с места длина (см) – 3,41, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 9,19. Показатели в контрольной группе после проведения эксперимента также выросли. Но по

сравнению с экспериментальной группой прирост оказался не таким высоким. О повышении показателей физической подготовленности могут свидетельствовать анатомо-физиологические особенности испытуемых.

Сравнивая все полученные данные, можно сказать, что внедренная методика специально подобранной системы упражнений общей физической подготовки, послужила совершенствованию физических качеств школьников и, соответственно, была эффективна.

Заключение

В процессе систематических занятий физической культурой происходит постепенная адаптация организма к нагрузкам, связанным с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением его потенциальных возможностей.

Способ достижения гармонии человека - систематическая практика физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, рационально входящие в режим работы, учебы и отдыха, не только способствуют здоровью, но и значительно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и в процессе работы, являются физическими упражнениями. Они могут быть только движениями, специально подобранными для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов организма.

Физические упражнения окажут положительное действие, если при упражнениях будут соблюдаться определенные правила. Нужно смотреть за состоянием здоровья - это необходимо с той целью, чтоб не причинить для себя ущерба, занимаясь физическими упражнениями.

Общая физическая подготовка ориентирована на многостороннее воспитание физических возможностей, нацеленных на гармоничное развитие обучающихся. Под воздействием ОФП улучшается здоровье, организм становится больше совершенным, внешний облик больше прекрасным, происходит постепенное привыкание к нагрузкам, лучшая реакция на нагрузку и восстановление после работы.

Состояние здоровья человека только на десять процентов зависит от медицины и на девяносто процентов от уровня его физической подготовленности и здорового стиля жизни.

Важно с раннего возраста заниматься общей физической подготовкой, которая является базой для занятий физической культурой и спортом, в том числе и для спорта высших достижений.

Целью нашей работы было выявление влияния занятий общей физической подготовкой на развитие физических качеств школьников. В ходе работы результаты эксперимента показали положительное влияние занятий общей физической культурой на физические качества школьников.

Показатели основных тестов в ходе эксперимента увеличились и в экспериментальной и в контрольной группах, но наибольших изменений претерпела первая. Так в тесте бег 60 м (с) – 0,3, бег 200 м (с) – 0,95, бег 500 м (мин) – 0,02, метание малого мяча 150 гр (м) – 3,57, прыжок в длину с места (см) – 3,96, прыжки со скакалкой 1 минуту (кол-во раз) – 21,53. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии физических качеств и, следовательно, об эффективности внедренной методики.