

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ДИНАМИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ
ПОВЫШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ПРОГРАММНОМУ
МАТЕРИАЛУ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ануфриева Алексея Александровича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Суменков
подпись, дата
1

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Организация и методы исследования физических качеств детей школьного возраста Организация и методы исследования

В исследовании динамики развития физической подготовки приняли участие ученики старшего школьного возраста МОУ СОШ № 2 и МОУ СОШ № 1 р.п. Екатериновка Саратовской области.

Контрольное тестирование проходило в мае 2022 года в городе Саратове в лицее «Солярис», где состоялся региональный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», и в сентябре 2023 года в «Орлёнке», где проходил финальный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» проводятся Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Министерством спорта Российской Федерации во исполнение Указов Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», от 11 мая 2022 г. № 284 «О присвоении Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» и Всероссийским спортивным играм школьников «Президентские спортивные игры» статуса соревнований на Кубок Президента Российской Федерации.

Игры проводятся в целях вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, укрепления их здоровья, выявления талантливых детей.

Основными задачами Президентских игр являются пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения, определение уровня физической подготовленности обучающихся, а также пропаганда и продвижение русского языка и культуры народов России.

В программу соревнований входили следующие виды соревнований и конкурсы, спортивное многоборье (тестирование):

1. спринтерский бег (30 м - 5,6 классы, 60 м - 7,8,9 классы, 100 м - 9,10 классы);

2. бег 1000 м;

3. прыжок в длину с места;

4. подтягивание на высокой перекладине (юноши);

5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);

6. подъем туловища из положения лежа на спине;

7. наклон вперед из положения сидя;

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м. Соревнования в спринтерском беге проводятся на прямой беговой дорожке. На соревнованиях третьего и четвертого уровней

спринтерский бег проводится только на беговых дорожках стадионов, а на соревнованиях первого и второго уровней - на любой ровной поверхности.

В спринтерском беге каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,22-1,25 м, ограниченной с обеих сторон белыми линиями шириной 0,5 м. Ширина линии справа входит в ширину данной дорожки.

2. Бег 1000 м. 20.2.1.5. В беге по общей дорожке линия старта должна быть дугообразной, чтобы до предполагаемого места перехода спортсменов к внутренней бровке всем участникам предстояло пробежать одинаковое расстояние.

Линия предстартового построения (линия сбора) участников бега по общей дорожке размечается параллельно стартовой линией на расстоянии 3 метров. Данная линия наносится или другим цветом или прерывисто.

3. Соревнования по прыжкам в длину с места проводятся в спортивных залах или на открытых площадках. Прыжки в длину с места выполняются в секторе, ширина которого должна быть не менее 1250 мм и не более 1500 мм, длина не менее 3500 мм.

4. Подтягивание на перекладине. Соревнования по подтягиванию на перекладине проводятся в спортивных залах или на открытых площадках. Упражнение должно выполняться на перекладине, имеющей следующие параметры:

- толщина грифа - 30 ± 2 мм;
- ширина снаряда - не менее 1200 мм;
- высота снаряда должна обеспечивать расстояние не менее 50 мм между поверхностью пола (или мата) и стопами участника, находящегося в положении виса на перекладине (руки полностью выпрямлены в локтях).

На снаряде не должно быть выступающих элементов с острыми концами или кромками и шероховатых поверхностей, способных нанести травму участнику соревнований.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Соревнования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

Упражнение должно выполняться с использованием контактной платформы для касания грудью. Высота платформы 50 ± 3 мм.

6. Подъём туловища из положения лёжа на спине. Соревнования по подъёму туловища лёжа на спине проводятся в спортивных залах или на открытых площадках. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

7. Наклон вперёд из положения сидя. Соревнования по наклону вперёд из положения сидя проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

Для проведения соревнований должна использоваться измерительная платформа, на которой закреплен брусок для упора ног и перпендикулярно

бруску измерительная линейка. Длина бруска не менее 350 мм, длина измерительной линейки не менее 500 мм в каждую сторону от бруска. Точка отсчета находится на уровне ближнего к участнику края бруска.

Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат. Участник в течение 1 мин имеет право подготовиться к выполнению упражнения.

Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы. Расстояние между ступнями ног не должно превышать 200 мм.

Уровень гибкости измеряется в сантиметрах. Результат ближе точки отсчёта определяется знаком «-», дальше - знаком «+».

Физическое воспитание учащихся старшего школьного возраста к подготовке к спортивным состязаниям на уроках физической культуры

После анализа и обобщения данных научно-методической литературы были выявлены основные средства, применяемые для развития физических качеств, нами была составлена программа, направленная на их развитие.

Задачи, решаемые программой развития физических качеств.

Образовательные задачи сводятся, прежде всего, к получению старшеклассниками необходимого объема знаний, который позволит после окончания школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни. Необходимо усвоить правила самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

У юношей и девушек по окончании школы должна быть сформирована привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Их надо обучить пониманию красоты человеческого тела, красоты движений.

В старших классах происходит совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков. Юноши должны усвоить выполнение строевых команд в пределах требований курса начальной военной подготовки.

Оздоровительные задачи, носящие общий для юношей и девушек характер – это создание у них верного и прочного представления о здоровом образе жизни, повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности, закрепление привычки сохранять правильную осанку.

Коррекция недостатков телосложения и развития у юношей должна быть ориентирована на предстоящую профессиональную деятельность и воинскую службу, у девушек — на предстоящую профессиональную деятельность и материнство.

Задачи развития физических качеств у юношей и девушек в старших классах значительно различаются в связи с биологическими закономерностями их развития. Как уже отмечалось, естественный прирост силы и выносливости у девушек завершается в 14 лет, в то время как у юношей рост этих качеств продолжается на протяжении ряда лет. Подвижность в суставах у девушек, как правило, выше, чем у юношей. Кроме того, мужская половина учащихся использует значительно больше силовых упражнений, что также может отрицательно сказаться на гибкости. Таким образом, у девушек следует стимулировать рост силы и выносливости, а гибкость поддерживать на достигнутом уровне, у юношей — способствовать росту силы, быстроты, выносливости и не допускать снижения гибкости.

Задачи по развитию физических качеств у старшеклассников должны ставиться дифференцированно не только для девушек и юношей, но и внутри одинаковых по полу групп. Учащиеся, систематически занимающиеся спортом, в старших классах имеют значительное преимущество в развитии физических качеств перед теми школьниками, которые ограничивались только материалом программы. В этой связи для одних будет реальной задача развития качеств в пределах, необходимых для участия в президентских состязаниях. Для других, сверх того — обеспечить рост качеств, которые связаны с требованием спортивной специализации. Дифференцировка задач по воспитанию физических качеств у старших школьников может быть продиктована требованиями профессиональной деятельности, которой им предстоит заниматься.

Средства. В занятиях с юношами-старшеклассниками строевые упражнения применяются в качестве средства закрепления правильной осанки и подготовки к воинской службе, упражнения из раздела гимнастики и борьбы — для развития силы и ловкости. Девушкам больше соответствует ритмическая и художественная гимнастика, упражнения в равновесии.

Значительная роль в ряду обязательных для старшеклассников средств физического воспитания отводится легкоатлетическим упражнениям. Это и бег на короткие дистанции, и скоростно-силовые упражнения (прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра), и упражнения, направленные на развитие выносливости (бег на 3000—5000 м, кроссы, преодоление полосы препятствий). Этой же цели служит лыжная и конькобежная подготовка.

На основе изученных в предыдущие годы элементов техники спортивных игр (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол) этот раздел может быть использован в старших классах не только для совершенствования техники и изучения тактики, но и как средство воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

Прекрасным средством физического воспитания юношей и девушек старшего школьного возраста является спорт. Во многих видах спорта старший школьный возраст совпадает с периодом первых значительных

достижений, а в отдельных видах – порой и результатов международного класса. Спортивные соревнования – одновременно средство и стимул повышения уровня физических качеств.

Весьма популярным средством физического воспитания у старшеклассников является туризм в различных его разновидностях (пеший, велосипедный, водный, горный и т. п.).

Особенности программы. Все многообразие метода упражнения может успешно применяться и при обучении старшеклассников. К нему следует добавить возможность применения большого количества подводящих упражнений и использование изучения отдельных частей, элементов упражнения с последующим их объединением.

Возраст занимающихся и уровень их развития позволяет широко использовать такие методические приемы, как взаимная помощь и страховка, взаимное обучение. Когда один ученик обучает другого или помогает ему, то он и сам мысленно «продельвает» упражнение и глубже им овладевает.

В большей мере, чем в предыдущие годы, в процессе физического воспитания старшеклассников необходим дифференцированный подход.

Обеспечение наглядности в старших классах не вызывает затруднений; учащимся доступно понимание не только натурального показа или киноколеек и кинограмм, но и наглядность с абстрактными формулами, символами, схемами. Требования к показу учителем возрастают, так как старшеклассники способны сопоставить виденное в кино, по телевизору или в спортивном зале с тем, что и как показано на уроке.

Словесные методы в работе со старшеклассниками играют значительно большую роль, чем в процессе физического воспитания учащихся младших и средних классов. С помощью слова создается психологический настрой. Даются разъяснения и обоснования целесообразности тех или иных технических и тактических приемов или заданий по развитию качеств.

Для решения образовательных задач в старших классах используются лекция, беседа, рассказ, команда, распоряжение, сигнал, оценка и др.

В качестве приема, активизирующего деятельность учащихся, на уроках могут быть использованы взаимное словесное оценивание и разбор выполненного товарищем упражнения. Чем старше и грамотнее ученики, тем больше может учитель, опираясь на межпредметные связи, донести до их сознания. На основе знаний биологии формируются представления о воздействии нагрузок на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, о важности соблюдения двигательного режима и гигиенических норм. Опираясь на знания, полученные на уроках физики, можно объяснить основы техники выполнения многих упражнений в прыжках, метаниях, беге, плавании и др.

Для решения задач по развитию физических качеств в работе со старшеклассниками применимы игровой и соревновательный методы, а также

строго регламентированные упражнения в равномерном, переменном, повторном и интервальном режимах.

Круговая тренировка как прогрессивная форма организации занятий с целью комплексного развития физических качеств находит все более широкое применение в процессе физического воспитания старших школьников.

Важнейшим элементом круговой тренировки является наличие так называемого «максимального теста» (МТ). Максимальный тест или максимальный показатель в каждом упражнении, включенном в состав круговой тренировки, определяется у учащихся предварительно и служит отправной точкой для дозировки нагрузки. Это позволяет обеспечивать одинаковую по трудности работу для всего класса (группы) и одновременно учитывать индивидуальные возможности каждого. Если МТ в подтягивании у одного 12, а у другого - 8 раз и по условиям занятия требуется выполнить $1/2$ МТ, то первый должен будет сделать 6 подтягиваний, а второй - 4.

Символ круговой тренировки - это графическое изображение состава упражнений и их последовательности. На карточке с символом круговой тренировки записывается и дозировка. Если в приседаниях на одной ноге требуется выполнить половину максимального теста плюс еще два раза и все это повторить трижды, то запись шифруется следующим образом: $(1/2 \text{ МТ} + 2) \times 3$. Ученик, имеющий максимальный показатель 16 приседаний, по этой программе должен сделать $(16:2+2) \times 3$, что составляет три раза по десять приседаний. Подобная шифровка заданий легко усваивается учащимися. Учителю следует предварительно самому несколько раз пройти по всем «станциям», проверить комплекс на себе и нескольких учениках из числа наиболее подготовленных. Желательно на каждой «станции» располагать не более 3-х учеников: это позволит каждому выполнить упражнение и по частоте сердечных сокращений определить реакцию организма на нагрузку. Наряду с методом круговой тренировки в воспитании физических качеств у старшеклассников широко применяются индивидуальные программы для самостоятельного выполнения.

Анализ результатов и их обсуждения

Анализ результатов показателей динамики развития физической подготовленности учеников старшего школьного возраста

Показатели физической подготовленности по тестам «Президентских состязаний» в течение двух лет изменились.

В тесте «Бег 100 м (с)» разница составила – 1,07, в тесте «Бег 1000 м (мин)» – 0,13, «Прыжок в длину с места (см)» – 19,90, «Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)» – 8,80, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (кол-во раз)» – 14, «Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)» – 8,50, «Наклон вперед из положения

сидя (см)» – 13,30, что говорит о положительной динамике изменения показателей.

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.

Круговая тренировка 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 определить особенности повышения нагрузки в круговой тренировке на уроках физической культуры дополнительно к программному материалу.

В ходе работы результаты эксперимента показали положительное влияние предложенной программы на физические качества школьников. Показатели основных тестов в ходе эксперимента увеличились. Так в тесте «Бег 100 м» разница составила – 1,07 с, в тесте «Бег 1000 м» – 0,13 мин, «Прыжок в длину с места» – 19,90 см, «Подтягивание на высокой перекладине

(юноши)» – 8,80 раз, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» – 14 раз, «Подъем туловища из положения лежа на спине» – 8,50 раз, «Наклон вперед из положения сидя» – 13,30 см. Значительное повышение показателей некоторых тестов свидетельствует о развитии физических качеств и, следовательно, об эффективности апробированной программы.