

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Развитие силовой выносливости у детей младшего школьного
возраста в спортивной гимнастике»**

Студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль подготовки «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Кондратьевой Александры Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В условиях быстро меняющегося мира, стандартные методы и подходы к развитию выносливости часто оказываются недостаточными. Для достижения желаемой динамики развития, необходимо искать новые, иногда нетрадиционные способы и приемы. Выносливость является одним из ключевых физических качеств человека, проявляющимся в способности продолжительно выполнять различные виды деятельности без снижения их эффективности. Она также служит показателем работоспособности организма, поскольку чем выше уровень выносливости, тем дольше человек может удерживать работоспособность и успешно преодолевать утомление.

Выносливость – это определенная способность человека выполнять тяжелую работу без усталости и снижения эффективности. Ее уровень определяется временем, в течение которого можно выполнить физическую нагрузку. Чем больше продолжительность работы, тем выше выносливость. Это качество необходимо при занятиях спортом, таких как длительный бег, ходьба на лыжах, а также при выполнении упражнений с высокими скоростными и силовыми нагрузками. Из-за сложности и многоаспектности этой проблемы, важно проводить исследования в двух основных направлениях. Учитывая огромное значение выносливости для здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной службы в армии, актуальность данной темы не вызывает сомнений.

Известно, что развитие выносливости в детском возрасте имеет ряд положительных последствий. Во-первых, это способствует более эффективному развитию других двигательных навыков. Во-вторых, оно способствует улучшению пластических и трофических функций организма, а также нормализации работы системы кровообращения и дыхания. Наконец, оно положительно сказывается на функционировании центральной нервной системы.

Однако практика физического воспитания в школах показывает, что общая динамика выносливости детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и склонна к снижению. Это вызывает серьезную обеспокоенность, поскольку общий уровень развития физических качеств явно недостаточен не только для спортивной деятельности, но и для успешной будущей трудовой деятельности в различных областях современного предпринимательства и производства, а также для службы в армии.

Поэтому актуальность научных исследований, направленных на улучшение здоровья детей, и на подготовку школьников к интеллектуальному и физическому труду, а также защите родины, становится всё более значимой. В связи с этим возникает необходимость разработки новых форм, методов и средств физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ, чтобы их соответствовали требованиям современной жизни.

Один из возможных подходов к решению этого вопроса – организация специальных физкультурных занятий, направленных на развитие выносливости у младших школьников.

Предмет исследования: является комплекс средств и методов, используемых в процессе развития выносливости, а также комплекс психофизиологических показателей, используемых в процессе контроля над развитием выносливости у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: система комплексного развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучение развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: процесс развития выносливости у детей младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при соблюдении следующих педагогических условий:

- 1) Учет имеющегося уровня развития выносливости.
- 2) Использование игрового и соревновательного метода, а также метода круговой тренировки.

Задачи исследования:

1. Исследовать виды выносливости и методы развития выносливости;
2. Раскрыть особенности воспитания выносливости у детей младшего школьного возраста;
3. Проанализировать экспериментальное обоснование развития выносливости у обучающихся.

Методы исследования:

В работе были использованы следующие методы исследований:

1. Педагогический эксперимент
2. Контрольные испытания (тестирование).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность темы исследования, сформулированы цели и задачи работы, методы исследования.

В 1 главе описаны теоретические аспекты развития силовой выносливости у детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике. Выяснили, что выносливость зависит от других физических способностей человека, а для оценки ее уровня используются как абсолютные, так и относительные показатели. Механическая работа до полного утомления проходит через три фазы: начальное утомление, компенсированное утомление и декомпенсированное утомление. В каждой фазе происходят определенные изменения, которые влияют на продолжительность работы и ее интенсивность. Выносливость играет важную роль в жизни детей разных возрастов. Хорошо развитая выносливость помогает детям противостоять усталости во время физических нагрузок. Она также способствует повышению работоспособности детей в спортивных занятиях. Каждая форма выносливости может включать различные виды и разновидности. Чтобы повысить эффективность тренировок, практикуют следующие приемы: повторное выполнение фрагментов упражнения для их разнообразия,

сокращение времени отдыха между подходами, предварительная аэробная нагрузка и выполнение вольных упражнений несколько раз подряд без отдыха между ними

Во 2 главе проводится экспериментальное исследование развития силовой выносливости у детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике в МАУДО СШ «ОЛИМПИК». В исследовании развития силовой выносливости у детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике приняло участие две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная). В состав контрольной группы входило 10 девочек 9-10 лет: I – группа учащиеся, с которыми не проводилась специальная работа по формированию силовой выносливости. В данной группе дети не подвергались экспериментальному воздействию. Переменная независимая приравнивается к нулевому значению, то есть работа с данной группой не вызывает никакого эффекта. В состав экспериментальной группы входило 10 девочек 9-10 лет: II – группа учащиеся, занимающиеся по специально разработанной экспериментальной методике организации занятий в специальной группе детей младшего школьного возраста. Специальные занятия, проводимые с использованием экспериментальной методики, осуществлялись под руководством тренера. В программу тренировок входили комплексы упражнений, направленных на развитие общей выносливости, расширение двигательного опыта и стимулирование самостоятельной физической активности. Занятия проводились с периодичностью три раза в неделю продолжительностью по 60 минут. Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, мы замечаем, что в итоговом тестировании наблюдаются улучшения в экспериментальной группе. Примечательные различия в показателях также наблюдаются именно у экспериментальной группы. Они проявили максимальное усердие. Выводы из педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что методические рекомендации имеют результативное воздействие на детей из экспериментальной группы. Анализ

данных, полученных в ходе эксперимента, позволяет заключить, что дети из экспериментальной группы показывают лучшие результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выносливость, в профессиональной деятельности, представляет способность поддерживать необходимую мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе работы. Для развития силовой выносливости рекомендуется проводить силовые упражнения с большим напряжением (от 50 до 70% от максимально возможного), выполняемые до упора.

Младший школьный возраст характеризуется рядом анатомо-физиологических и психофизических особенностей. Комплексное использование различных методов, средств и форм организации занятий с детьми в возрасте 9-10 лет не только способствует развитию выносливости, но также способствует развитию всех групп мышц, ловкости и силы. При этом, такой подход позволяет сделать данную деятельность игровой или соревновательной, что привлекает детей данного возраста.

В ходе анализа литературных источников было установлено, какие методы и подходы используются специалистами и преподавателями на уроках физической культуры для развития выносливости детей младшего школьного возраста. Для достижения оптимальных результатов в этой области, необходимо акцентировать внимание на следующих типах упражнений:

- Высокоэффективные аэробные упражнения, способствующие улучшению работы сердечно-сосудистой системы и функции дыхания;
- Анаэробные упражнения, способствующие развитию мышц и общей выносливости;
- Игровые упражнения, объединяющие физическую активность и игровой процесс, делая тренировки более интересными и увлекательными;

- Статистические упражнения, позволяющие измерять и контролировать результаты, что позволяет детям наблюдать свой прогресс;

- Скоростные упражнения, развивающие скорость реакции и моторику.

Кроме того, весьма полезными оказываются игровые упражнения, позволяющие достигать успехов в игровой форме. Также важно предоставлять детям возможность выполнить упражнения с несколькими попытками, а также проводить занятия на свежем воздухе, которые основаны на познавательном и разнообразном подходе и охватывают различные темы. Таким образом, дети смогут раскрыть свой лидерский потенциал и развить лидерские качества.

Экспериментальное исследование проходило на базе МАУДО СШ «Олимпик» Саратовская область, г. Балаково, ул. Титова, д.25/1. В исследовании развития силовой выносливости у детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике приняло участие две группы по 10 человек (контрольная и экспериментальная).

При анализе результатов экспериментальной и контрольной групп можно сделать вывод о значительном улучшении показателей в экспериментальной группе по окончании тестирования. Очевидно, что между двумя группами наблюдается значимое различие в конечных результатах эксперимента, при этом преимущества на стороне экспериментальной группы. В обеих группах дети продемонстрировали максимальные усилия, что отразилось на полученных показателях. Результаты педагогического эксперимента подтверждают, что представленная экспериментальная методика дает положительные результаты и оказывает благоприятное влияние на организм учащихся.

Основываясь на анализе педагогического эксперимента и полученных данных, можно предложить практические рекомендации по организации занятий на круговой тренировке с детьми младшего школьного возраста. Основным и важным аспектом является использование компетентного подхода к учащимся, учитывая их возрастные особенности и физическую подготовленность.

Спортивная гимнастика играет значительную роль в формировании функциональной и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста. Этот метод направлен на совместное развитие физических способностей детей через самостоятельное выполнение разнообразных упражнений и их проверку на влияние на организм. Все упражнения доказали свою эффективность и положительное воздействие на детей этого возраста. Полученные результаты позволяют наглядно продемонстрировать готовность детей к различным нагрузкам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Аллянов, Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. - 451 с.
- 2 Ангелова, О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. - 102 с.
- 3 Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013.
- 4 Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
- 5 Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
- 6 Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013.
- 7 Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
- 8 Боген М.М. Воспитание общей выносливости - фактор укрепления здоровья/ М.М. Боген, С.П. Левушкин, А.В. Мещеряков // Международ. науч.-практ. конф. "Теорет. и практ. аспекты здорового образа жизни", 27 - 30 авг. 2016 г. : материалы / [отв. ред. О.И. Беличенко] ; М-во образования и науки Украины [и др.]. - Одесса, 2016. - С. 38-40.
- 9 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
- 10 Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. Учеб.-метод. об-нием / Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. - М.: Academia, 2002. - 234 с.

- 11 Винер, И. А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
- 12 Виленский, М. Я. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
- 13 Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.
- 14 Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. - 156 с.
- 15 Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013.
- 16 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. УМО по специальности пед. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Academia, 2002. - 261 с.
- 17 Жукова, М.В. Развитие ребенка в младшем школьном, подростковом и раннем юношеском возрасте: учебно-практическое пособие / М.В. Жукова, К.И. Шишкина – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2023. – 226 с.
- 18 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009 - 199 с.
- 19 Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и методика их развития: монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2020 – 296 с.
- 20 Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. - 40 с.

- 21 Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 112 с.
- 22 Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. - 391 с.
- 23 Лукьяненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. - 116 с.
- 24 Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по спец. 0307 Физ. культура / А.П. Матвеев. - М.: Владос, 2003. - 246 с.
- 25 Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с.
- 26 Никитушкин, В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021. - 328 с.
- 27 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
- 28 Пашарина, Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023. - 88 с.
- 29 Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- 30 Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / С.И. Михеев, С.В. Воробец, Н.А. Ломакина, И.В. Максимов, Л.И. Мамонова, Ю.Г. Мартынов, М.В. Опейкин, С.В. Смирнова, М.В. Яшарова. – М.: АТиСО, 2013 – 283 с.
- 31 Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю. Н. Аллянов - М.: Юрайт, 2014. - 493 с.
- 32 Физическая культура: учебник / А.Б. Муляр, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.Р. Рябинина - М.: Юрайт, 2015

33 Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов. – М. Academia, 2000.

34 Яковлев, Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. - 348 с.

35 Физическая культура и спорт: теоретический и методико-практический аспекты дисциплины: учебно-методическое пособие для студентов очного отделения / сост. В. И. Росляков. – Самара: ГАОУ ВО МГПУ, 2023 – URL: https://samara.mgpu.ru/files/elibrary/psih_ped/Rosliakov_fizkult.pdf