

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ворламовой Ольги Александровны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Воспитание школьников младшего возраста играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Для детей этого возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Одна из важнейших задач - охрана и укрепление здоровья детского населения. Для решения этой задачи необходимо создание эффективной системы физического воспитания подрастающего поколения, одним из элементов которой выступает школьная физическая культура. Рационально организованная двигательная активность является мощным оздоровительным и укрепляющим средством для детей младшего школьного возраста.

Объект исследования - процесс развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования - комплекс физических упражнений, направленных на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования - выявить эффективность влияния данного комплекса физических упражнений на организм детей 9-10 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что выявленные и умело примененные методы и средства общефизической подготовки младших школьников, дадут не только положительный эффект, но и позволят создать благоприятные условия для правильного овладения физическими качествами

Задачи:

1. Осуществить теоретический анализ литературных источников по теме исследования.
2. Разработать и экспериментально проверить данный комплекс физических упражнений на развитие физических качеств у школьников младших классов.

Методы исследования:

- обзор и анализ литературных источников
- тестирование
- педагогическое наблюдение
- методы математической статистики

Основное содержание работы

Методы, используемые в исследовании, были выбраны с учетом требований, которые предъявляются к методам исследования. Также учитывались основные принципы методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания.

Данный перечень методов был использован для решения вопросов исследования на разных этапах проведения педагогического эксперимента.

Метод теоретического анализа

Данный метод включает в себя изучение научной и научно-методической литературы и осмысление результатов исследования в целом. Оно характеризуется следующим: теоретической обработкой проблемы, определением целей и задач исследования, предметом и объектом которого является исследование; изучением логики структуры исследования, а также способов, которые необходимы для сбора и интерпретации фактического материала.

На основе теоретического анализа можно было определить направление исследования, сформулировать проблему и определить предмет исследования. Затем, с помощью определения целей и задач исследования, можно было определить выводы и следствия исследования, основанные на научной основе.

Метод теоретического анализа использовался на всех этапах исследования:

-Выявление общих характеристик проблемы и предмета исследования, определение этих понятий и выявление их составляющих;

-Результаты, полученные в ходе основных экспериментов, анализировались с целью выявления предварительных связей между явлением и самой темой исследования.

Педагогическое наблюдение

Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития учащихся, не нарушая естественного течения педагогического процесса. В нашем исследовании мы использовали метод наблюдения для анализа процесса развития физических качеств учащихся начальной школы, определения особенностей группового обучения и определения физических способностей учащихся младшего школьного возраста к развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость и гибкость.

Метод использовался для контроля допустимого диапазона нагрузки. В данном исследовании наблюдения проводились посредством визуальных записей педагогического процесса.

В педагогических экспериментах гипотеза доказывается (или опровергается) путем сравнения результатов после добавления нового элемента в педагогический процесс с результатами до изменения педагогического процесса.

Организация исследования

Наше исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2023г) включает в себя определение направления исследования, теоретическую проработку проблемы, определение объекта и предмета исследования, определение целей и задач исследования и выбор методологии исследования в соответствии с поставленной задачей.

На втором этапе исследования (декабрь 2023г – февраль 2024г) - сбор эмпирического материала, осуществлялось подтверждение выдвинутой гипотезы путем применения эмпирических методов исследования. в свою очередь, этот этап подразделялся на два подготовительных этапа:

Первый этап - этап предварительных исследований, в ходе которого путем обобщения педагогического опыта была проведена классификация

средств обучения

Второй этап - основной эксперимент, когда проводились сбор и обработка данных.

На втором этапе проводился основной эксперимент. была сформирована группа, причем комплектация предусматривала относительно равноценное распределение учащихся по возрасту, полу, физической и функциональной подготовленности. Группа занималась на базе Муниципального Общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №9 г.Ртищево Саратовской области" Длительность основного эксперимента - несколько месяцев.

На третьем этапе (март – апрель 2024 г) - оформление работы, проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, их обработка, написание и оформление работы.

Для того, чтобы исследовать эффективность методов и средств в обучении физической подготовки учащихся 9-10 лет, необходимо руководствоваться рядом определенных задач:

Задачи исследования:

1. Анализирование средств и методов учебного процесса в младших классах.
2. Подбор упражнений, способных улучшить физические качества младших школьников.
3. Наблюдение за группой учащихся и анализ их результатов.

Во время проведения экспериментальной работы для обработки информации использовались следующие методы исследования:

- обзор и анализ литературных источников
- тестирование
- педагогическое наблюдение
- методы математической статистики

В период прохождения производственной практики мы проводили

педагогический эксперимент с учениками младшего школьного возраста.

Для того, чтобы выявить эффективность предложенных нами комплексов упражнений (см таблицы), а также, чтобы подтвердилась выдвинутая нами гипотеза, нами был разработан тест (см таблицы) для сбора информации об эффективности данных комплексов упражнений.

Во время учебного занятия были выбраны 15 учеников 3а класса. Занятия проходили 3 раза в неделю по 45 минут.

Упражнения в комплексе составлялись по принципу от простого к сложному.

Анализ результатов исследования

Контрольные тесты сбора информации

1. Бег 30 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 3х10м
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

На начальном этапе эксперимента было проведено тестирование учеников и сравнение их показателей. Индивидуальные показатели результатов теста «Бег 30 метров» учеников экспериментальной группы показаны на диаграмме 1.

На начало эксперимента средний показатель бега на 30 метров составил – 6,73 сек.

Далее проводился тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

Средний показатель прыжков в длину с места составил – 130 см.

Для измерения активной гибкости позвоночного столба и тазобедренных суставов использовался тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Средний показатель – 4,2

Для оценки координационных способностей в беге, использовался тест «Челночный бег 3х10 м». В результате тестирования, среднее значение составило 9,84с

Средний показатель составил – 9.87 с. После получения первичных показателей, нами был введен первый комплекс упражнений.

Комплекс № 1

1. Бег равномерным темпом до 5 минут
2. Бег с максимальной скоростью до 60 метров
3. Ч/б 3х10 метров
4. Прыжки в длину с разбега

После введения первого комплекса проводим тестирование, переносим данные в таблицу 1. Вычисляем среднее значение нормативов по каждому виду тестирования. На рисунке 5 представляем диаграмму со средними значениями каждого теста.

После первого пройденного комплекса средние показатели значительно повысились.

Вводим комплекс № 2, а затем измеряем показатели и переносим в таблицу. На рисунке 6 отображаем средние показатели нормативов

Комплекс № 2

1. Прыжки через гимнастическую скамейку
2. Выпрыгивания из приседа вверх
3. Кувырки
4. Попеременные ускорения

Вводим комплекс № 3, измеряем показатели и переносим в таблицу.
Сводим средние значения нормативов в общую диаграмму.

Комплекс № 3

1. Эстафеты
2. Наклон вперед из положения сидя на полу
3. Прыжки через скакалку
4. Бег змейкой

На начальном этапе эксперимента результаты контрольных тестов у экспериментальной группы составляли 41%

После проведения второго этапа исследования, результаты составили – 56,4%, после 3 недель тренировочного процесса показатели выросли на 15,4%

Таким образом, мы можем сказать, что наша гипотеза подтвердилась, и эксперимент дал положительный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведя теоретический анализ литературы по проблеме исследования, были выявлены наиболее оптимальный комплекс физических упражнений, направленных на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

2. Разработана методика упражнений для детей младшего школьного возраста, которая позволила создать благоприятные условия для развития основных физических качеств.

3. Экспериментальным путем была доказана эффективность методики для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.