



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Развитие физических качеств в условиях урока**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность программы бакалавриата**

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

85,5 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
(рекомендована/не рекомендована)

«5» 05 2023г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

В.Е.Жабиков

Выполнил:

Студент группы ЗФ-514/106-5-2

Радыгин Виктор Вячеславович

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС

Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	5
1.1. Понятие и характеристика ведущих физических качеств человека.....	5
1.2. Основные идеи построения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.....	13
1.3. Применение различных технологий на уроках физической культуры...28	
Выводы по I главе.....	44
Глава II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО УРОКА.....	45
2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы.....	45
2.2. Основные направления работы по реализации методики развития физических качеств в условиях школьного урока.....	48
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	59
Выводы по II главе.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Примеры круговых тренировок.....	76

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы и темы исследования. В процессе физического воспитания происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство детей с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Значение физических качеств в жизни человека сложно переоценить. Они важны не только для людей, профессионально занимающихся спортом, но и вообще для любого человека. Физическое, психологическое, интеллектуальное и духовное состояния человека тесно связаны друг с другом, и при недостаточном развитии одного из них человек не может считаться полноценной гармоничной личностью. И развитие таких ведущих физических качеств, как гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость играет здесь не последнюю роль [2].

Младший школьный возраст важен с точки зрения результативности педагогического воздействия, которое должно обеспечить полноценность и своевременность физического и двигательного развития детей, содействовать правильному формированию структуры естественных движений, анализаторной функции двигательного аппарата. Эффективность развития физических качеств определяется выбором оптимальных средств, методов, форм физического воспитания дошкольников.

**Целью исследования** является: повышение уровня развития физических качеств обучающихся четвертого класса на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств обучающихся четвертого класса на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** комплекс средств физического воспитания и методов развития физических качеств обучающихся четвертого класса.

**Гипотеза исследования:** развитие физических качеств в условиях школьного урока, возможно, обеспечивается:

1. содержательным единством научно-обоснованных средств и методов обучения;
2. реализацией педагогического контроля за кондиционной физической подготовленностью обучающихся.

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. изучить педагогическую и методическую литературу по развитию двигательных качеств в условиях школьного урока;
2. разработать и обосновать средства и организационно-методические подходы развития физических качеств в условиях школьного урока;
3. проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментальной работы;
4. проанализировать результаты исследования физических качеств обучающихся четвертого класса на уроках физической культуры посредством различных технологий и методов.

**База исследования:** МАОУ СОШ №18 СП ООШ №12 г. Златоуст.

Для решения поставленных задач использовались **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- контрольные испытания;
- общенаучные методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция, сравнения, классификации).

**Этапы исследования:**

I этап: подготовительный - анализ литературы по проблеме исследования, оценка физических качеств участников эксперимента на начало исследования.

II этап: основной - теоретическое обоснование проблемы исследования.

III этап: заключительный - оценка физических качеств участников эксперимента в заключительной части эксперимента, интерпретация результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

# Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 1.1. Понятие и характеристика ведущих физических качеств человека

Традиционно под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др. По утверждению О.В. Ярлыковой и Е.С. Пешехоновой, физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека [39].

Как отмечают в своих работах И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова и А.В. Пудов, в процессе роста и развития организма человека его физические качества претерпевают естественные изменения [20]. Синонимом понятия «физические качества» является термин «двигательные качества», поскольку освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием качественных особенностей, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой.

Таким образом, под физическими (двигательными) качествами понимаются качественные особенности двигательного действия, а именно: сила, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость.

Выносливость - это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную. С точки зрения теории спорта общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени [5].

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости является бег [12].

В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различными спортивными играми.

Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Сам термин гибкость обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. Различают общую и специальную гибкость [14].

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена). Дети более гибки, чем взрослые. Развивать

это качество лучше всего в 11-14 лет. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей [15].

Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения. Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела [16].

Ловкость - это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей.

Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях [19].

Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [19]. При ее оценке различается абсолютная и относительная мышечная сила.

В.И. Дубровский утверждает, что абсолютная мышечная сила требуется в собственно-силовых упражнениях, в которых максимальное изометрическое напряжение обеспечивается посредством преодоления большого внешнего сопротивления. Такая сила используется, например, при

подъеме штанги максимального или близкого к максимальному веса, в гимнастике при выполнении стойки на кистях, заднего и переднего равновесия на кольцах или упора руки в стороны и т.д. [23].

Относительная же мышечная сила определяет успешность перемещения собственного тела. Так происходит, например, в прыжках. Она различается в зависимости от типа сокращения мышц: статическая (изометрическая) сила, которая проявляется при статических нагрузках; и динамическая сила, показанная во время динамической операции, включая так называемую взрывную силу.

Именно взрывная сила определяется скоростно-силовыми возможностями человека, необходимыми для придания как можно большего ускорения собственному телу или же спортивному снаряду, например, при стартовом разгоне. Эта сила лежит и в основе таких важных для спортсмена качеств как резкость (при ударах или метании) или прыгучесть (в прыжках). Проявление взрывной силы связано не столько с размером силы, сколько с ее увеличением во времени. Это так называемый градиент силы. Чем короче продолжительность увеличения силы до ее максимального значения, тем выше эффективность ударов, бросков и прыжков [26].

С проявлениями силы, межмышечная координация улучшается благодаря участию в дружеской работе:

- большого числа мышц;
- ограничения активности мышц-антагонистов в суставах;
- рациональной последовательности включения в работу мышц кинематической цепи;
- усиления активности мышц, которые обеспечивают фиксацию в суставах, в которых не требуется движение;
- выбора оптимальной амплитуды рабочего движения и той ее части, где целесообразно акцентировать усилие;
- согласование акцентов усилий в разных кинематических цепях;
- использование упругих свойств мышц (неметаболической энергии).

Тем самым увеличивается результирующий силовой момент, усилие



концентрируется во времени и рационально проявляется по ходу движения [30].

Типичными методами развития силы являются: в возрасте 11-12 лет - общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (гимнастические палки, набивные мячи и т. Д.), метание легких предметов на дальность, лазание по вертикальному канату и т.д.; в возрасте 14-15 лет - упражнения с небольшими гантелями, с набитыми мячами, стойками, подтягиваниями, силовые игры, такие как «перетягивание каната» и т. д.

Вес внешних весов у подростков должен быть ограничен (он составляет приблизительно 60-70% от максимального веса), однако, также не рекомендуется делать упражнения до отказа [31].

В возрасте от 13 до 14 лет в силовых упражнениях для девочек, в отличие от мальчиков, должны преобладать упражнения с отягощениями, местные силовые упражнения, упражнения с преимущественно гимнастическими предметами и другие устройства с низким весом в качестве внешних отягощений. У мальчиков и юношей самыми благоприятными периодами развития силы является возраст с 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – с 11-12 до 15-16 лет [34].

Скорость как физическая характеристика человека идентична другому понятию - скорости, определяемая как способность выполнять движения с высокой частотой и скоростью. Проявление скорости связано со степенью ловкости нервных процессов и силой человека. По определению Э.Я. Степаненковой, быстрота как психофизическое качество представляет собой способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [31].

Для выполнения максимально быстрых движений необходимы определенные условия, а именно:

а) перед сокращением мышцы должны быть не закрепощены и несколько растянуты;

б) мышцы, которые не участвуют в конкретном движении, не должны тормозить движения (должна чередоваться работа и отдых мышц-антагонистов);

в) форма движения должна быть рациональной;

г) ЦНС человека не должна быть утомлена и должна иметь способность чередовать возбуждающие и тормозящие процессы в одном двигательном центре [33].

Отметим, что как физическое качество быстрота по сравнению с другими двигательными способностями представляет собой наиболее генетически детерминированную способность, и поддается совершенствованию труднее, чем остальные. Проявление форм скорости и скорости движения зависит от ряда факторов, таких как состояние нервно-мышечного аппарата человека и центральной нервной системы, морфологические характеристики мышечной ткани и ее состав (т.е. соотношение медленных и быстрых волокон) и мышечная сила, способность которой быстро переходить из расслабленного в напряженное состояние и наоборот, запасы энергии в мышцах (креатинфосфат - CF и аденозинтрифосфорная кислота - АТФ, диапазон движений), то есть степень подвижности в суставах, способность координировать и движения во время скоростной работы, биологический ритм жизнедеятельности организма, возраст и пол, природные скоростные способности человека [38].

Существенно ограничивают возможности развития быстроты возрастные особенности. Так, наиболее благоприятным считается 11-12-летний возраст у девочек и 12-13-летний - у мальчиков. Половые различия в уровне развития скоростных способностей до 12-13-летнего возраста невелики. Далее мальчики начинают опережать девочек [37].

Как отмечают Т.Ф. Зелова, Н.В. Никитина, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников, в процессе развития быстроты движений у ребенка предпочтение следует отдавать естественным формам движений, а также нестереотипным способам их выполнения. Простое стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера [15].

У детей скоростные упражнения следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Необходимо учить их умению расслаблять мышцы и

по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания расслаблять мышцы голени) [17].

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- а) пространственную ориентировку;
- б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- в) статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. умения дифференцировать временные характеристики

двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне [18].

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности - точность пространственных, силовых и временных параметров - развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах) [20].

Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений [24].

Таким образом, все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

## **1.2. Основные идеи построения учебно-воспитательного процесса по физической культуре**

В современном стремительно изменяющемся мире репродуктивная передача подрастающему поколению суммы знаний уже не является залогом его успешной интеграции в социум. Обществу сегодня нужны образованные, нравственные, творческие люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора. Поэтому главными факторами для построения личностного вектора развития становятся умение ориентироваться в море информации и способность принимать правильные решения на основании данных из различных источников.

В итоговом докладе ЮНЕСКО определены приоритеты современного образования: научить получать знания, то есть учить учиться; научить трудиться – работать и зарабатывать, то есть учение для труда; научить жить, это учение – для бытия. И научить жить вместе с другими людьми, часто не похожими на тебя, – это учение для совместной жизни [23].

Приоритетной целью современного российского образования становится не репродуктивная передача знаний, умений и навыков от учителя к ученику, а полноценное формирование и развитие способностей ученика самостоятельно очерчивать учебную проблему, формулировать алгоритм ее решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат – научить учиться. Перед образовательной системой страны стоит непростая задача: формирование и развитие мобильной самореализующейся личности, способной к обучению на протяжении всей жизни. И это в свою очередь корректирует задачи и условия образовательного процесса, в основу которого положены идеи развития личности ребенка.

Овладение технологией построения образовательного процесса дает возможность педагогу в полной мере решать задачи, стоящие перед дошкольным учреждением в области физической культуры, рационально использовать время, отведенное для занятий физическими упражнениями, анализировать свою деятельность и деятельность детей, тем самым повышая эффективность своего труда [18].

В соответствии с ФГОС общего образования – цель дошкольного и школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [33].

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни [13].

Физическая культура в образовании реализует следующие основные задачи:

- 1) создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;

2) раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Согласно современным взглядам, цель деятельности возникает у человека как образ предвидимого результата созидания.

Школа выполняет заказ, сформулированный в стандартах. Стандарты - социальная конвенциональная норма, общественный договор между семьей, обществом и государством:

- семья предъявляет требования к созданию условий для успешности личностной, социальной, профессиональной;

- общество - к безопасности и здоровью, свободе и ответственности, социальной справедливости, благосостоянию;

- государство - к сохранению национального единства, безопасности, развитию человеческого потенциала, конкурентоспособности.

Деятельность это всегда целеустремлённая система, нацеленная на результат. Результат, может быть, достигнут только в том случае, если есть обратная связь. При определении результатов необходимо учитывать психолого-возрастные, индивидуальные особенности развития личности ребёнка и присущи этим особенностям формы деятельности.

В связи с этим задача системы образования состоит не в передаче объёма знаний, а в том, чтобы научить учиться. При этом становление учебной деятельности означает становление духовного развития личности [29].

Цель физического воспитания в ОО: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника [24].

Решение задач физического воспитания направлено на:

- 1) содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5) выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 6) углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 7) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 8) выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принципы построения занятий физическими упражнениями следующие:

- научности;
- доступности;
- постепенности;
- систематичности;



- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности;
- индивидуализации.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Для более полной реализации цели и задач по физической культуре в школе уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, занятия ГПД, спортивные кружки т.д.) [5].

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

2. уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

3. уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма [17].

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами

организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности [23].

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач [30].

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо

сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий [39].

Отличительные особенности этих уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для сравнения формы организации занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ( УГГ, физ.минутки, пальчиковые игры, гимнастика после сна, подвижные игры;
- физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- кружковая работа по ФР.

Для современного занятия характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать положительных результатов без перегрузки детей. Разумеется, не каждое занятие позволит решить все перечисленные задачи. Многое будет зависеть от специфики темы, особенностей занимающихся и пр. Хочется отметить, в системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры [31].

Теория и методика физической культуры дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и использует понятия, принятые в этой науке.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- 1) словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- 2) наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- 3) метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- 4) методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой [28].

Система учебно-воспитательного процесса по физической культуре направлена на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных сил и способностей подростка, его самоопределения, саморазвития и самовыражения.

В организации учебно-воспитательного процесса первостепенное значение отводится планированию. Большинство тем, представленных в программе, не может быть изучено за один урок. Успешное их усвоение зависит от целого ряда различных факторов: соответствующей готовности учащихся, наличие эффективных средств, методов, форм организации учебной работы, количества выделенных уроков и т. д. Все эти факторы необходимо учесть, согласовать между собой, распределить во времени в рамках планирования [32].

Учебные программы по физической культуре в своём предметном содержании направлены на:

- 1) реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 2) реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 3) соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4) расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5) усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности) [8].

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Для полной реализации содержания учебной программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и учебной программы [33].

Тематический план - не догма, он становится действенным компонентом методики обучения лишь при условии творческого подхода учителя к его разработке. Это позволяет значительно сократить время (а, следовательно, и количество уроков) на изучение техники определенного движения на этапах начального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.



Без такого планирования эффективное изучение практических учебных тем в принципе невозможно. Только в рамках тематического планирования раскрывается внутреннее строение учебных тем, и подбираются адекватные им средства, методы, формы организации обучения [10].

Целенаправленное и поэтапное распределение программного материала на весь учебный год позволяет эффективно решать конкретные задачи по оптимизации физического развития учащихся: оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности [37].

Идея состоит в том, что, используя при планировании специфические и общепедагогические задачи, осуществляется переход от подчинения к сотрудничеству, взаимодействию и взаимосодействию.

Учебный год начинается со знакомства детей с нормативами и с тем объемом работы, которые они должны выполнить в обязательном порядке в течение каждой четверти. Также дети знакомятся с источником нормативов – программой. Эти сведения дети заносят в дневник. Дома ученики знакомят родителей с нормативами. Родители расписываются в дневнике. Роспись родителей нужна для того, чтобы ознакомить их с направлением работы на уроках и, чтобы у них не возникали вопросы по поводу перегрузок детей. Но никак не для того, чтобы спросить их согласие на объем выполняемой работы. Таким образом, дети знают, чем они будут заниматься в течение учебного года, какие требования к ним будут предъявляться.

Это лишь небольшая часть сложившейся системы. Чтобы добиться высоких результатов по уровню развития двигательных качеств в конце учебного года и не потерять их к началу следующего, необходимо так скорректировать учебный план, чтобы достичь оптимального сочетания программно-нормативных основ с мировоззренческими, теоретико-методическими и организационными основами, обеспечивающими

физическое совершенствование детей и формирование здорового образа жизни. Хотелось, чтобы дети не бездумно выполняли указания учителя, а знали, с какой целью они выполняют физическое упражнение и какие физиологические изменения происходят у них в организме.

Для того, чтобы реально достичь этой цели, нужно было в комплексе решать конкретные задачи (специфические и общепедагогические), которые бы отразили многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов. Блочное распределение материала дало возможность представить динамику развития и роста результатов физической подготовленности, приобрести знания по теоретико-методическим основам физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Система оценивания достижений каждого учащегося на уроках физкультуры осуществляется с учетом динамики его личных рекордов. Преимущество такого подхода состоит в том, что при добросовестной учебе каждый может улучшить свой результат. Величину успеха можно оценить в мерах пространства, времени, массы отягощения, баллах. Таким образом, достижения одних учащихся не будут перечеркивать успеха других. Каждый движется к цели своим темпом. Открывается принципиальная возможность обеспечить успех всем без исключения учащимся, вне зависимости от того, слабые, средние или сильные они в физическом отношении [22].

Это не означает, что учащиеся гарантированы от неудач на определенных этапах обучения. Более того, для некоторых школьников (к примеру, с сильным типом нервной системы), неуспех может оказаться более мобилизующим фактором, чем успех. Важно только, чтобы безуспешная деятельность не была продолжительной (особенно - хронической), чтобы в целом объем успехов всегда был больше, чем объем неудач, чтобы успехи слабых учащихся поощрялись чаще, чем сильных.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и

конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики (сентябрь, май). Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Результатами освоения программного материала по предмету «Физическая культура» являются [1]:

Личностные результаты - отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.

### **1.3. Применение различных технологий на уроках физической культуры**

Одной из основных проблем, решаемой на уроках физической культуры, является обеспечение рационального развития физических качеств, свойственных человеку. Физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

По характеру действия различают следующие технологии [21]:

- стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- компенсаторно-нейтрализующие - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;

- информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности физические упражнения (физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и

минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.;

- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе);

- гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления).

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему [22].

В учебном процессе игровые технологии рационально применять на первоначальном этапе обучения физическим упражнениям, а также при совершенствовании двигательных умений и навыков. Рационально использовать развивающие игровые технологии в вводной части занятия, во время бега и общеразвивающих упражнений. Это помогает сформировать мотивацию, к повышению двигательной активности на занятиях [4].

В основной части занятия, тренировочные, контролирующие игровые технологии побуждают выполнять физические упражнения с повышенной нагрузкой, способствуют совершенствованию техники физических

упражнений и способствует благотворному физическому развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости [2].

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) - это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. Современный урок физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностноориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт) [3].

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учеников по физической культуре, а учащимся с высоким уровнем не интересно на уроках, рассчитанным на среднего ученика.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно [1].

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей - высоком, среднем, низком, можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений) [6].

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность - наличие отягощения - собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей, которое необходимо преодолевать.

Для развития силы мышц у мальчиков можно использовать: общеразвивающие упражнения с предметами - гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др., гимнастические упражнения на снарядах, упражнения акробатики, упражнения с гирями, приседания на одной ноге и с партнером на плечах, поднимание прямых ног в висе, элементы единоборств, плавание, прыжки с набивным мячом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, переход из виса в упор на перекладине, бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед.

Для развития силы мышц у девочек рекомендуются выпады вперед и назад, выпады в стороны, вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног, лежа на спине, отведение прямых ног вправо и влево, прыжки с

ноги на ногу с набивным мячом (вес 1 кг), прыжковые эстафеты, акробатические упражнения [11].

После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Это комплексное качество, в состав которого входит: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (8-10 с). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30-60 м, челночный бег 3\*10м.

При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты [7].

Для развития быстроты у мальчиков рекомендуются следующие упражнения: бег на 30-60 м, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловля падающего предмета - мяча, гимнастической палки, старты из разных положений, передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе, эстафеты и подвижные игры, различные виды легкоатлетического бега с максимальной скоростью.

С девочками можно использовать передачи мяча в максимальном темпе, упражнения с гимнастической скакалкой, бег с максимальной скоростью.

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Существует много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Наиболее



значимой для школьной практики физического воспитания является общая и специальная выносливость.

Общей называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системой [9].

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии, от техники владения двигательным действием, уровня развития физических качеств.

Выносливость у мальчиков развивают следующими упражнениями: повторный бег на 30-60 м сериями, прыжки со скакалкой, кросс, максимально высокие прыжки из глубокого приседа, подвижные игры, эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча руками и ногами и др. [13].

Девочкам можно выполнять повторный бег на 30 м в течение 3-5 мин в доступном темпе, кросс, плавание, подвижные игры.

Надо рекомендовать обучающимся бегать ежедневно, желательно утром, но можно и в другие удобные часы. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача [25].

Существуют два наиболее распространенных определения гибкости. Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость - одно из важных средств улучшения здоровья, формирования правильной осанки, гармонического физического развития и подготовленности. Различают два вида гибкости - активная и пассивная.

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий. При пассивной гибкости - под воздействием внешних растягивающих сил - усилия

партнера, внешнее отягощение. Проявления гибкости зависят от внешних условий: времени суток, под влиянием разминки, температуры воздуха. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10 °С. Гибкость лучше после разминки [28].

Фактором, влияющим на развитие гибкости, является функциональное состояние организма в данный момент: утомление влияет отрицательно на показатели активной гибкости, но способствует улучшению пассивной.

Возраст и пол также влияют на уровень развития гибкости. С возрастом без специальных занятий она ухудшается, у девушек гибкость выше, чем у юношей.

Развитие гибкости можно осуществлять при помощи маховых движений руками и ногами, наклонов вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой, круговых движений туловищем, наклонов вперед из положения лежа на спине, прогибания туловища лежа на спине, наклонов вперед из положения стоя ноги шире плеч, выпадов вперед и назад [27].

Ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Прыжки через длинную скакалку в парах.
4. Подвижные игры: «Салки», «Бездомный заяц», «Кенгуру», «Челночный бег» и другие [29].

Методические приемы воспитания ловкости:

- 1) выполнение упражнений из необычных исходных положений (ходьба и бег спиной вперед, метание со стойки на коленях);

- 2) выполнение известных упражнений в другую сторону, другой рукой (ассиметричные движения, зеркальное выполнение);
- 3) изменяя скорость и темп выполнения упражнений;
- 4) усложняя выполнение обычных упражнений (бег с препятствиями, ходьба по бревну, упражнения с предметами);
- 5) усложнение упражнений за счет добавочных движений (прыжок с хлопком, с поворотом);
- 6) выполнение простейших комбинаций (4-5 упражнений) без предварительной подготовки;
- 7) выполнение изученных упражнений в комбинациях с другими упражнениями, применение игр. [32]

ОФП обеспечивает общее физическое развитие, расширяет базу для спортивной специализации, повышает функциональные возможности организма. Средства: физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (бег, лыжи, плавание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями). Подбор средств ОФП, их место в тренировке различны (учитывается вид спорта, спортивной классификация спортсмена, период тренировки).

СФП направленная на развитие физических качеств применительна к специфике избранного вида спорта (у спринтера - скоростно-силовые качества; борцы - сила и ловкость; лыжники - кроме общей выносливости - скоростная выносливость и т.д.). Воспитание таких специфических способностей и составляет содержание СФП. Средства: в основном - соревновательные упражнения (выполняемые близкой к соревновательной скорости, соревновательные условия) или их элементы.

Педагог по физической культуре всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренных программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности. Также возрастает роль физической культуры, как средство борьбы со стрессом, средства, которые повышают

стрессоустойчивость, нормализует психоэмоциональное состояние при напряженной интеллектуальной, или физической работе [36].

Игровые технологии в начальной школе являются незаменимым инструментом для решения ряда взаимосвязанных задач по воспитанию личности младшего школьника, развитию его различных двигательных навыков и улучшению их навыков. В этом возрасте они стремятся развивать креативность, воображение, поощрять инициативу, независимость действий и способность следовать правилам общественного порядка.

Выполнение этих задач зависит больше от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, чем от их содержания. Разнообразие двигательных действий, составляющих подвижные игры, оказывает комплексное влияние на улучшение координационных навыков (отзывчивость, пространственная и временная ориентация, восстановление двигательных действий, скорость и скоростные характеристики).

В систематически выбранных подвижных играх учителя те, кто тренируется естественным и естественным образом, учатся бегать быстрее, прыгать высоко и далеко, точно поражать цель, дальше бросать мяч, грамотно и эффективно участвовать в командных соревнованиях.

Результатом широкого использования игровых технологий в физическом воспитании стало изменение отношения к предмету. Они являются проверенным способом улучшить двигательную активность в физическом воспитании, соединяя эмоции учеников. Важным преимуществом игрового метода является возможность внедрения его во все виды учебных программ и их применение с равным успехом в неигровых видах физической подготовки.

Использование игрового метода в учебном процессе в области физического воспитания делает обучение более интересным. Ученики всех возрастов, с которыми регулярно играют в подвижные игры, регулярно получают спортивные уроки, а также знают, как выбирать их самостоятельно в свободное время и проводить с друзьями.

Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру. Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение. Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока).

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока.

Наиболее типичными из них являются следующие:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;
- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;
- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);

- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

- учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны [1].

Таким образом, оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассникам;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений [5].

Такой метод как круговая тренировка получила широкое распространение и признание как у нас в стране, так и за рубежом. Первоначально она возникла в Англии, как новая организационная форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие круговая тренировка получила в трудах немецких специалистов по физической культуре. Они создали целостную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методик применения физических упражнений. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков.

У детей значительно повышается уровень развития силы, улучшается выносливость и быстрота движений. Исследования, рассматривающие эффективное применение круговой тренировки в учебном процессе, остаются актуальными и сегодня. Это разработка таких вопросов, как выбор средств, форм и методов физического воспитания на различных этапах подготовки, повышения эффективности использования учебного времени, практическая разработка рекомендаций с целью внедрения их в учебный процесс [13].

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал.

Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение. Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки способствует развитию у учащихся самостоятельного мышления, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

На уроке физической культуры круговая форма занятий позволяет большему числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, использовать максимальное количество инвентаря и оборудования, растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития [9].

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет. Учащиеся предварительно должны быть подготовлены и ознакомлены с организационной формой проведения занятий. Причем на протяжении учебного процесса сохраняется связь прямая и обратная между учеником и учителем.

В зависимости от поставленных задач круговая тренировка может планироваться учителем в начале или в конце основной части урока. Это зависит от контингента учащихся, от года обучения, от физической подготовленности. Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме. В конце основной части урока комплексы круговой тренировки применяются для сохранения и закрепления достигнутого уровня физического развития, а так же совершенствования пройденного учебного материала [14].

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.
3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20-30 сек., отдыхают 30-40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) количество раз.
4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать



в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся [18].

Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся.

Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся [23].

Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее - функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью.

Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки [25].

7. Создать стационарные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения.

Таким образом, физическое воспитание ребенка занимает важное место в общей системе всестороннего развития человека. В младшем школьном возрасте закладываются основы для здоровья и физического развития, развиваются двигательные навыки и создается основа для воспитания физических качеств. Развитие физических качеств в физическом воспитании учитывает возрастные особенности участвующих. Для всех задач физического воспитания построение системы двигательных навыков и навыков движения является наиболее важным.

Таким образом, в учебном процессе игровые технологии рационально применять на первоначальном этапе обучения физическим упражнениям, а также при совершенствовании двигательных умений и навыков. Рационально использовать развивающие игровые технологии в вводной части занятия, во время бега и общеразвивающих упражнений. Это помогает сформировать мотивацию, к повышению двигательной активности на занятиях.

В основной части занятия, тренировочные, контролирующие игровые технологии побуждают выполнять физические упражнения с повышенной нагрузкой, способствуют совершенствованию техники физических упражнений и способствует благотворному физическому развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости [5].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Получить точную информацию об уровне развития двигательных

способностей - высоким, среднем, низком, можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Физическое воспитание обучающихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

## Выводы по I главе

Под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.

Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей - высоком, среднем, низком, можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Таким образом, физическое воспитание обучающихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

## **Глава II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО УРОКА**

### **2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы**

Исследование проходило на базе МАОУ СОШ №18 СП ООШ №12 г. Златоуст. В исследовании принимали участие обучающиеся 4 класса, 26 человек.

На этапе работы с педагогической и методической литературой были проанализированы источники, касающиеся проблемы развития физических качеств, а также материалы, посвященные приемам и методам их развития у детей младшего школьного возраста.

Данное исследование проводилось с сентября 2022 года по декабрь 2022 года и включало три этапа.

На констатирующем этапе (сентябрь 2022 года) уточнялось направление исследования, определялись методы исследования. На данном этапе эксперимента участвующие в исследовании младшие школьники были продиагностированы с целью выявления у них уровня развития физических качеств. Для исследования нами были применены контрольные нормативы В.И. Ляха [24].

После первичной диагностики детей данные, полученные по результатам контрольных нормативов, были количественно и качественно обработаны и интерпретированы. В итоге была выявлена необходимость проведения работы, направленной на развитие физических качеств младших школьников.

На формирующем этапе (октябрь 2022 года) был определен комплекс методов, направленных на повышение уровня развития физических качеств младших школьников.

На контрольном этапе (октябрь 2022 года - декабрь 2022 года) была проведена повторная диагностика уровня развития физических качеств с помощью тех же контрольных нормативов, что и на констатирующем этапе.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики позволил сделать вывод об эффективности проведенной развивающей работы.

Контрольные испытания включали в себя 5 заданий: бег на 6 минут, наклон вперед из положения стоя, челночный бег (3x10 м, сек), бег 30 м, подтягивание на перекладине. Данные тесты подходят для школьников в возрасте от 7 до 17 лет. Для каждого задания с учетом возраста разработаны нормативы для оценки уровня развития физических качеств.

Для определения уровня развития общей выносливости детей младшего школьного возраста, учащиеся выполняли упражнение - бег с фиксированной длительностью 6 минут.

По команде “на старт”, школьники подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта. В ходе проверки на выносливость, после старта через 5 минут подается звуковой сигнал свистком, предупреждая что пошла завершающая минута, по завершению которой подается финишный сигнал, после которой участники забега должны остановиться в точке сигнала. Само пройденное расстояние за шестиминутный бег учителю помогают определить сами школьники по счету кругов + метраж, методом опроса на условии взаимного контроля. После чего объявляются оценки сдачи норматива на выносливость в беге на 6 минут.

Для определения скоростных способностей обучающиеся выполняли тест - бег на 30 м и челночный бег (результат измеряется в секундах). Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 100 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!».

Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание

в спортивной обуви. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [21].

Для оценки гибкости, подвижности суставов позвоночника и тазобедренного сустава применялся тест - наклон вперед из положения стоя. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Стоя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях.

Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение двух секунд.

Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «←» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии - «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Результат засчитывается в сантиметрах [21].

Для оценки силовых способностей применялся тест подтягивание на перекладине. Подтягивание на перекладине осуществлялось из положения виса хватом сверху на ширине плеч. При этом ноги не касались пола. Находясь в исходном положении, давалась команда можно.

Сгибание рук необходимо было выполнить до такого положения, в котором подбородок пересекал бы перекладину. После чего испытуемый должен был выпрямить руки полностью и опуститься в исходное положение. Данное упражнение повторялось возможное количество раз. При этом, подтягиваться при помощи рывков и раскачивания было запрещено.

Для оценки текущего уровня развития физических качеств посредством различных методов мы провели контрольное тестирование и сравнили полученные результаты.

## **2.2. Основные направления работы по реализации методики развития физических качеств в условиях школьного урока**

По результатам диагностических данных уровней развития физических качеств у детей младшего школьного возраста был составлен комплекс упражнений и игр, который используется для повышения уровня развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Планируемые результаты:

- 1) повышение уровня развития физических качеств детей посредством использования различных упражнений и подвижно-спортивных игр;
- 2) организация и проведение упражнений, подвижно-спортивных игр и элементов соревнований;
- 3) бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности.

Работая с детьми младшего школьного возраста, широко используется метод круговой тренировки. Организуется такой метод работы с помощью учебных карточек на которых схематично изображены задания и указан номер станции. Такой подход к организации урока помогает сократить время на подготовку рабочих мест, а также на объяснение упражнений.

Облегчает обучение последовательности выполнения общеразвивающих упражнений. Организуя уроки по методу круговой тренировки, используются ранее разученные упражнения, и только на одной станции дается новое упражнение, которое объясняется и показывается учителем перед распределением детей по станциям. Этот метод можно применить и при выполнении тестовых упражнений по номинациям.

В каждой группе назначается старший, задача которого следить за соблюдением дистанций, правильности выполнения, дисциплины, как правило, это наиболее физически развитый учащийся, обладающий дисциплиной и хорошими организаторскими способностями. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно



круг включается 4-8 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходят 1-2 круга.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости с помощью круговой тренировки, который мы использовали на данном этапе.

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 - наклон вперед вниз; положить мяч на пол; 2 - выпрямиться; 3 - наклон вперед вниз, взять мяч, 4 - и.п. (Приложение А).

Эффективным средством развития физических качеств младших школьников является метод с использованием спортивных и подвижных игр. Подвижные игры является обязательным и важным элементом физического развития. Помня о том, что игра всесторонне развивает ребенка, необходимо использовать различные по характеру и направленности игры - от подвижных с выполнением задач к играм, которые позволяют развивать у ребенка внимание, воображение, фантазию, память, речь и формировать любовь к окружающему миру. Участвуя в играх (особенно командных), дети более тесно общаются, лучше узнают друг друга.

Производя свои правила игры, подчиняясь им, они становятся дисциплинированными, переживают радость от достигнутого результата в

коллективе, отмечают лидеров, осуждают трусость, вместе переживают неудачу товарища, учатся помогать слабым, воспитывают чувство ответственности за команду. Игровой метод - является одним из основных в образовательной школе. Он предоставляет учебно-познавательному процессу привлекательную игровую форму с введением в нее одного или нескольких игровых элементов.

Опишем игры, которые мы использовали на формирующем этапе эксперимента.

1 блок. Развитие скоростно-силовых качеств (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Кто дальше?», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Пожарные научения», «Перепрыгни ручеек», «Спутанные кони», «Альпинисты», в данных играх скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений;

2 блок. Развитие силовых качеств (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Бой петухов», «Перетягивание», «Толкание ядра», «Кто сильнее?», «Бег на руках», «Дойди до середины», «Перетягивание каната». В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают вес отягощения, собственный вес, сопротивление противника;

3 блок. Развитие ловкости, меткости и глазомера (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Охотники и утки», «Вышибалы», «Чей мяч дальше?», «Снайперы», «Бросить и поймать», «Мяч сквозь обруч», «Кто самый меткий?», «Плоский камень и мяч». В данных играх ловкость проявляется в способности быстро ориентироваться, а также выполнять сложно координированные действия;

4 блок. Развитие скорости и быстроты (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Возьми набивной мяч», «Самые быстрые», «Перелет птиц», «Не давай мяч водящему!», «Ловля бабочек», «Вызов номеров». В данных играх выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе;

5 блок. Развитие ловкости и координации (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Удочка», «Караси и щука», «Передал мяч - беги», «Чье

звено соберется быстрее», «Волк во рву», «Кружева», «Охотник и зайцы», «С кочки на кочку». В данных играх ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой;

6 блок. Развитие выносливости (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «День и ночь», «Посадка картофеля», «Сумей догнать», «Дедушка - рожок», «Шишки, желуди и орехи». В данных играх выносливость проявляется в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления;

7 блок. Развитие активной гибкости младших школьников (2 занятия). Подвижно-спортивные игры: «Кот и мостик», «Сложная гонка», «Кто быстрее?», «Скамейка над головой», «Эстафета с лазаньем и перелезанием». В данных играх гибкость проявляется при выполнении гимнастических элементов.

Упражнения для развития ловкости.

1 задание.

И. п. основная стойка.

Выполнять с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

2 задание.

И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.

Выполнять вращение головой в правую и левую стороны.

3 задание.

И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывать мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

4 задание.

И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.

Подбрасывать мяч вверх, присесть, коснуться руками пола, встать и поймать мяч.

5 задание.

По боковым линиям площадки произвольно располагаются две команды по 6 человек в каждой. У участников одной из команд в руках резиновые мячи.

Обучающийся, сдающий тест стоит на лицевой линии площадки. Его задача по сигналу учителя перебежать на противоположную сторону площадки так, чтобы не один мяч его не коснулся.

Серия общеподготовительных упражнений формирующих ловкость.

1. И. п. основная стойка. Выполнять в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под шаг.

2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполнять симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. лёжа на животе, мяч в руках впереди. Подбрасывать и ловить мяч руками.

4. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывать мяч верхом из руки в руку.

5. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывать мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

6. И. п. стоя на расстоянии 3 метров от стены, мяч внизу в обеих руках. Сделать бросок в стену снизу, от груди, сверху.

7. То же, но в положении сидя на полу.

8. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках. Приподнимаясь делать броски в стену, а затем ловить мяч возвращаясь в и. п.

9. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросать и ловить мяч, подбрасывая вверх с поворотом на  $180^{\circ}$ .

10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращать мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

11. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполнять ведение мяча поочередно меняя руки.

12. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения в метании и ловле теннисного мяча отлично координируют движения, развивают глазомер, быстроту и точность реакции. Расчет броска на нужное расстояние развивает способность соразмерять мышечные усилия. Упражнения с теннисным мячом могут выполняться без партнера и с партнером.

Упражнения без партнёра:

- бросить мяч в пол и поймать;
- бросить мяч вверх и поймать;
- бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;
- бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;
- бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;
- бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;
- стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;
- стоя спиной к стене, на небольшом расстоянии, бросить мяч косо назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;
- поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену, то же левой под правую.

Упражнения с партнером (метнуть и поймать мяч правой/левой рукой; поймать два последовательно брошенных мяча правой/левой рукой или двумя руками; поймать два одновременно брошенных мяча; встречное метание переброска между партнерами). Партнеры, находясь друг против друга на расстоянии 5-10 м. Поймать мяч - обязательное условие.

Также мы применяли такую методику как силовой тренинг.

Цель силового тренинга - обеспечить улучшение мышечной силы и выносливости, избегая при этом травм. При составлении комплекса упражнений для отдельного урока выбирается по одному упражнению из каждой в группы.

Упражнения на потягивание.

1. Основная стойка, руки к плечам. Потянуться - руки вверх.
2. Основная стойка. Потянуться - руки вверх. Наклонится – руки назад.
3. Основная стойка, руки скрестно. Поднять руки вверх, сомкнуть пальцы в «замок», потянуться.

Упражнение для усиления дыхания и кровообращения.

1. Ходьба на месте.

2. Стойка, руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.

3. Бег на месте.

4. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Упражнения для мышц рук.

1. Стойка ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.

2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в исходное положение.

3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц туловища.

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.

2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Поочерёдные наклоны к правой ноге и к левой.

3. Наклоны вперёд касаясь руками пола.

Упражнения для мышц рук и спины.

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять исходное положение.

2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук (кому и это трудно, можно опираться руками на стул или табурет).

3. Вис на перекладине. Подтягивание (можно в висе лёжа на низкой перекладине).

Методика 5 подходов:

Принцип очень прост. В первом подходе необходимо сделать максимальное количество подтягиваний или отжиманий. Далее снижается количество на 1 в каждом последующем подходе. На следующий день в последнем подходе столько же повторений как в предпоследнем. Потом добавляется повторение в предпоследнем подходе и т.д.

Метание набивного мяча из различных и.п. и разными способами. Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь, мяч удерживается

двумя руками над головой. Из этого положения учащийся слегка наклоняется назад и метает мяч как можно дальше. Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, из-за головы двумя руками, стоя спиной к направлению метания.

Упражнения для мышц живота.

1. Сидя, поднимая правую/левую ногу, сделать хлопок под ней, опустить.

2. Лежа на спине, руки вверх, поднимать ноги (прямой угол), не отрывая таза от пола.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены не сгибая коленей, руки за головой. Принимать положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаться в исходное положение.

4. Лежа, на спине, руки вверх, сесть, не отрывая ног от пола, и вернуться в и.п.

5. Лежа на спине, отрывая от пола ноги и туловище, сед согнувшись.

6. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой.

7. Вис на гимнастической стенке, ноги поднять до прямого угла.

Упражнения для мышц спины.

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в исходное положение.

2. Упор стоя на коленях. Махи то одной, то другой ногой назад - вверх.

3. Упор стоя на коленях, выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову и плечи.

Упражнения для мышц ног.

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх, и.п..

2. Приседания на одной ноге - pistolетик. Разучивать упражнение лучше с удержанием шведской стенки, затем делать приседания без удержания. Приседания с замиранием в нижней точке. Если дети могут присесть много раз и не чувствуют нагрузки, то на помощь приходит очень интересный метод выполнения упражнений. Делаем десять приседов и задерживаемся в нижней точке на 5-10 секунд, давая мышцам статическую нагрузку. Еще через десять приседов опять задерживаемся на 5-10 секунд. Постепенно задерживания можно делать через каждые 6 раз, затем через 3 раза.

3. Подъем на носки с задержкой в 6-7 секунд.

4. Поднимание носков, стоя на полу, и задержкой в этом положении по 6-7 сек.

Прыжки.

1. Стойка, руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

2. Стойка, руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.

3. Стойка, руки на пояс. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнения на восстановление дыхания.

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.

2. Стойка ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Приять исходное положение (выдох).

3. Подняться на носки, руки вверх. Наклониться, расслаблено опустить руки вниз.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

Для выполнения комплекса на отдельном уроке выбрать 10 упражнений. Каждое упражнение выполнять 3-6 раз. Важное условие эффективности выполняемых упражнений (особенно если упражнения очень сложные) - обязательная разминка.

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. На каждый счет наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.



2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-2 - круговое движение головой вправо, на 3-4 - влево, постепенно увеличивая, амплитуду движений.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-2 - круговое движение назад правым плечом, на 3-4 - левым, на 5 - поднять плечи, голову втянуть, на 6 - опустить плечи, на 7 - и.п.

4. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в замок перед грудью. Круговые движения кистями.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 - вперед, на 5-8 - назад, не сгибая руки в локтях.

7. И.п. - стойка ноги врозь, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать предмет из левой руки в правую. Затем поменять руки.

8. И.п. - стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула: на 1-3 - пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 - и.п. (руки прямые, спина прогнута).

9. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 - поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 - и.п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

10. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. На 1-2 - пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 - руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 - и.п.

11. И. п. - стойка ноги врозь, руки вниз. На счёт 1-4 - наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5-8 - влево, (при наклоне туловища назад руки вверх).

12. И.п. - стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

13. И.п. - стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1-3 - пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 - и.п., на 5-8 - к другой ноге.

14. И.п. - стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1-3 - пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 - и. п., на 5-8 - к другой ноге.

15. И.п. - широкая стойка ноги врозь опираясь руками о пол. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол.

16. И.п. - сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 - наклониться вперед, захватить руками стопы или нижние части голени, на 2-3 - удерживать положение, на 4 - и.п. (ноги в коленях не сгибать).

17. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади. На 1 - оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы) - прогнуться, на 2 - мах левой ногой, на 3 - приставить ногу, на 4 - и. п., на 5-8 - другой ногой.

18. И.п. - упор лежа на согнутых руках (ноги слегка разведены). На 1-2 - медленно выпрямляя руки поднимать с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше, на 3-6 - удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7-8 - и.п., на 9-16 - то же, но в другую сторону. После упражнения сделать несколько наклонов вперед.

19. И.п. - стойка ноги врозь на коленях, руки внизу, стопы оттянуты. На 1-3 - пружинящие приседания (стараться достать ягодицами пола).

Общеподготовительные упражнения для увеличения скорости бега.

1. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сгибания и разгибания ног до касания коленом груди и полного их выпрямления. Пятки должны двигаться не высоко от земли. Выполнять в среднем темпе по 10-20 сек.

2. И.п. лёжа на спине, руки в упоре на поясе. Выполнять беговое движение ногами как в быстром, так и в медленном темпе 2-3 раза по 10-30 секунд.

3. И.п. вис на гимнастической стенке, спиной к стенке. Сгибания и разгибания ног до угла 90 градусов и полного их выпрямления.
4. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.
5. Пробегание отрезков в 20-30 метров. Выполнять упражнение, на прямой, и на повороте вначале медленно, а потом скорость постепенно увеличивать до максимума.
6. Для отработки старта используют высокие и низкие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу - в парах, тройках игроков. Старт можно выполнять лицом вперед, затем спиной вперед.
7. Для отработки стартового разбега применяют повторное пробегание отрезков 30м с обязательным контролем времени.
8. Пробегание отрезка 30-60 метров за движущимся лидером.
9. Бег 20-30 метров, высоко поднимая бедра. Ноги поднимать максимально быстро.
10. Бег с прыжками по 10-30 метров. Главное на что нужно обращать свое внимание - это на скорость и мощное отталкивание, не следует искусственно удлинять свой шаг.
11. Бег с забрасыванием голени назад по 20-30м. Плечи не должны подаваться вперед.

### **2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Рассмотрим и проанализируем результаты по задействованной на констатирующем и формирующем этапе исследования методике контрольных испытаний по В.И. Ляху, которая включает в себя упражнения: челночный бег (3x10 м, сек), подтягивания в висе на низкой/высокой перекладине (кол-во раз), бег (30 м., сек), наклон вперед (см), бег (6 минут, м) [24].

1. Для определения уровня развития координационных способностей, учащиеся выполняли контрольное упражнение – челночный бег (3 отрезка по 10 метров).

Цель диагностики: выявление уровня развития координационных способностей младших школьников.

Критериями определения показателей диагностики будут являться высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровни развития координационных способностей учащихся (рис.2).

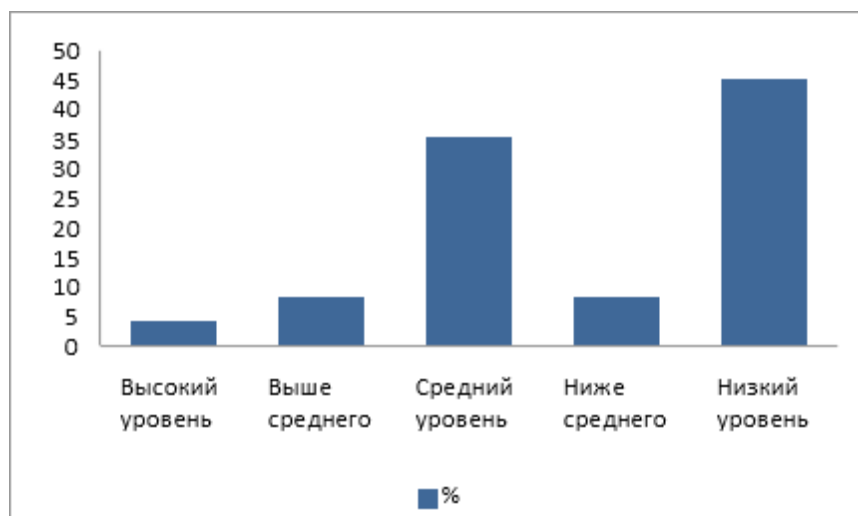


Рисунок 2 - Уровень развития координационных способностей младших школьников на констатирующем этапе исследования

Результаты диагностики показывают, что из общего количества учеников 12 учащихся (46%) имеют низкий результат, 2 учащихся (8%) показали результат ниже среднего, 9 учащихся (35%) показали средний результат, результат выше среднего показали 2 учащихся (8%) и лишь 1 учащийся (4%) показал высокий результат.

2. Для определения уровня развития силовых способностей, учащиеся выполняли контрольное упражнение - подтягивание из виса на перекладине.

Цель диагностики: выявление уровня развития силовых способностей младших школьников. Критериями определения показателей диагностики будут являться высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровни развития силовых способностей учащихся (рис.3).

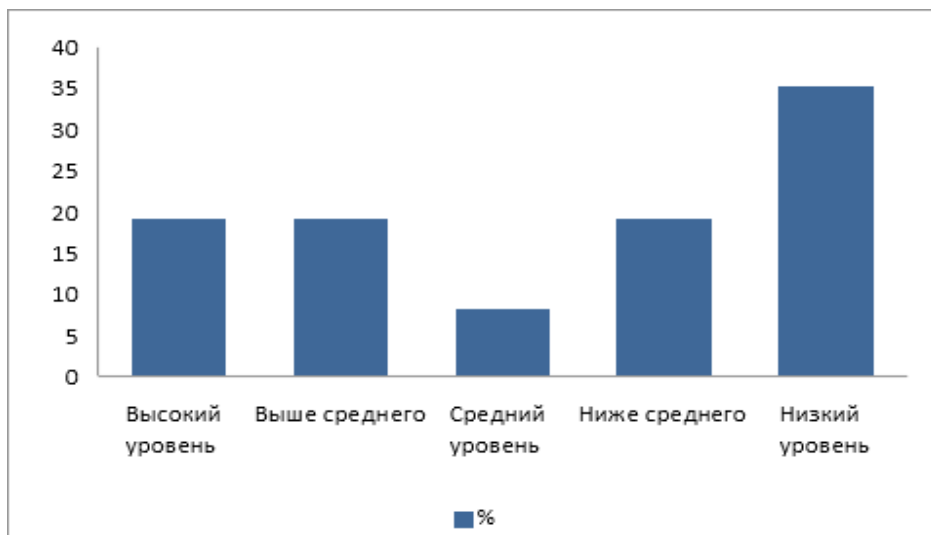


Рисунок 3 – Уровень развития силовых способностей младших школьников на констатирующем этапе исследования

Результаты диагностики показывают, что из общего количества учеников низкий результат имеют 9 учащихся (35%), 5 учащихся (19%) показали результат ниже среднего, также 5 учащихся (19%) показали и средний результат, результат выше среднего показали 2 учащихся (8%) и высокий результат показали 5 учащихся (19%).

3. Для определения уровня развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, учащиеся выполняли контрольное упражнение - бег на 30 метров.

Цель диагностики: выявление уровня развития скоростных способностей младших школьников. Критериями определения показателей диагностики будут являться высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровни развития скоростных способностей учащихся (рис.4).

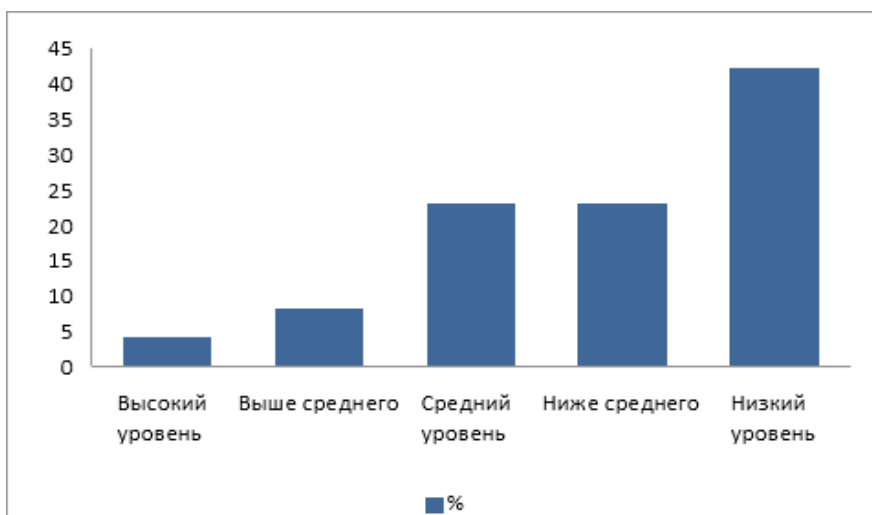


Рисунок 4 – Уровень развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования

Результаты диагностики показывают, что из общего количества учеников низкий результат имеют 11 учащихся (42%), результат ниже среднего показали 6 учащихся (23%), такое же количество учащихся (23%) показали и средний результат, результат выше среднего показали 2 учащихся (8%) и лишь 1 учащийся показал высокий результат (4%).

4. Для определения уровня развития активной гибкости детей младшего школьного возраста, учащиеся выполняли контрольное упражнение - наклон туловища вперед из положения стоя.

Цель диагностики: выявление уровня развития активной гибкости младших школьников. Критериями определения показателей диагностики будут являться высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровни развития активной гибкости учащихся (рис.5).

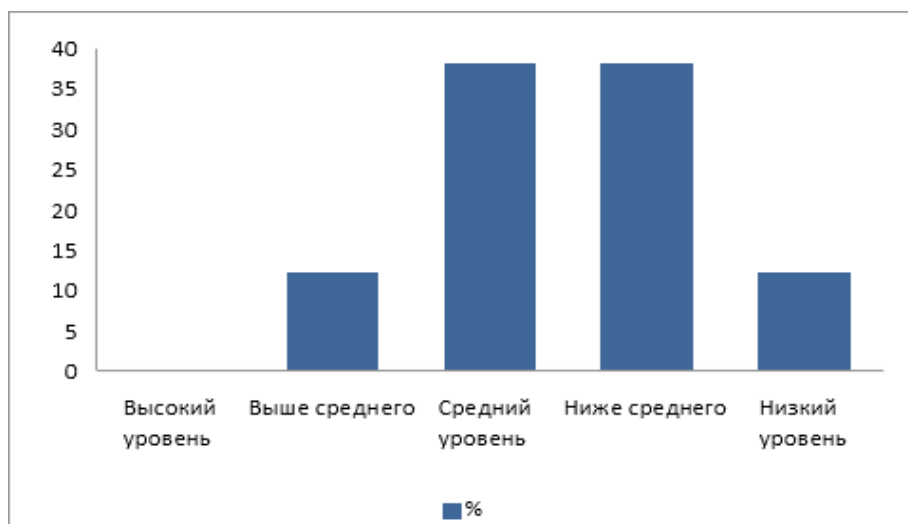


Рисунок 5 – Уровень развития активной гибкости детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования

Результаты диагностики показывают, что из общего количества учеников низкий результат имеют 3 учащихся (12%), 10 учащихся (38%) показали результат ниже среднего, такое же количество учащихся (38%) показали средний результат, результат выше среднего показали 3 учащихся (12%) и ни один испытуемый не показал высокий результат (0%).

5. Для определения уровня развития общей выносливости детей младшего школьного возраста, учащиеся выполняли контрольное упражнение - бег с фиксированной длительностью 6 минут.

Цель диагностики: выявление уровня развития общей выносливости младших школьников. Критериями определения показателей диагностики будут являться высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровни развития общей выносливости учащихся (рис.6).

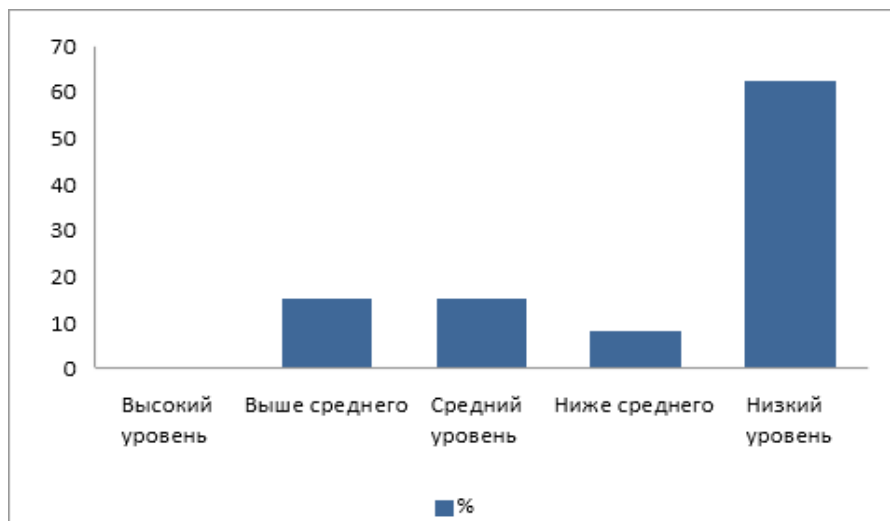


Рисунок 6 – Уровень развития общей выносливости детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе исследования

Результаты диагностики показали, что 16 учащихся (62%) имеют низкий результат, 2 учащихся (8%) показали результат ниже среднего, 4 учащихся (15%) показали средний результат, такое же количество учащихся показали результат выше среднего (15%) и ни один учащийся не показал высокий результат (0%).

На формирующем этапе нами использовались следующие формы работы: фронтальная форма, индивидуальная форма, групповая форма, парная форма. Следовательно, комплекс специальных упражнений и подвижно-спортивных игр должен не только способствовать повышению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, но и способствовать развитию личности ребенка, его инициативности, самостоятельности и дисциплинированности.

После апробации комплекса специальных упражнений и игр была проведена итоговая диагностика, направленная на выявление динамики уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Результаты диагностики до и после проведения комплекса подвижно-спортивных игр представлены далее.

1. Контрольное упражнение - челночный бег (3 отрезка по 10 метров) (рис. 7).

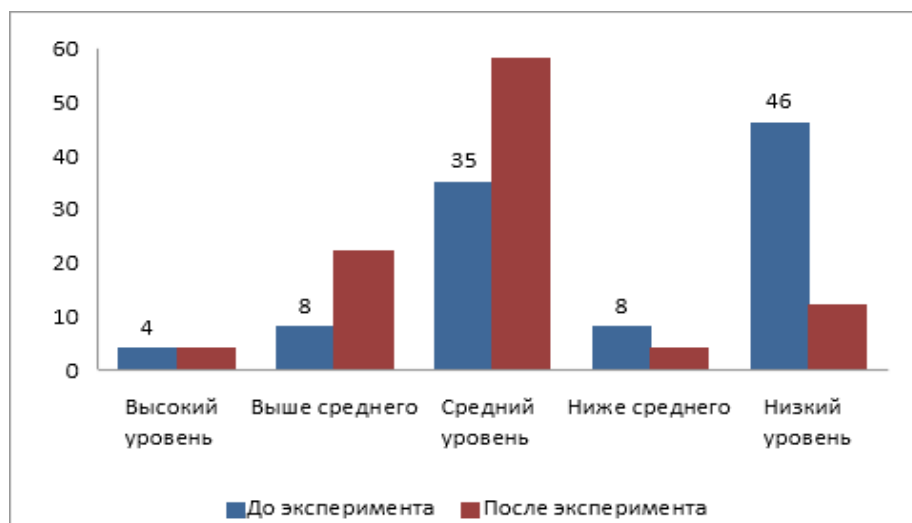


Рисунок 7. - Динамика результатов диагностики уровня развития координационных качеств младших школьников на контрольном этапе эксперимента

Проверяя значимость по Т-критерию Вилкоксона нам удалось выяснить, что  $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ , то есть оценка уровня развития координационных способностей группы испытуемых является статистически значимой со степенью вероятности 1%, с условием того, что за нетипичное отклонение мы принимали повышение времени, которое показал учащийся при выполнении данного испытания.

2. Контрольное упражнение - подтягивание из виса на перекладине (рис. 8).



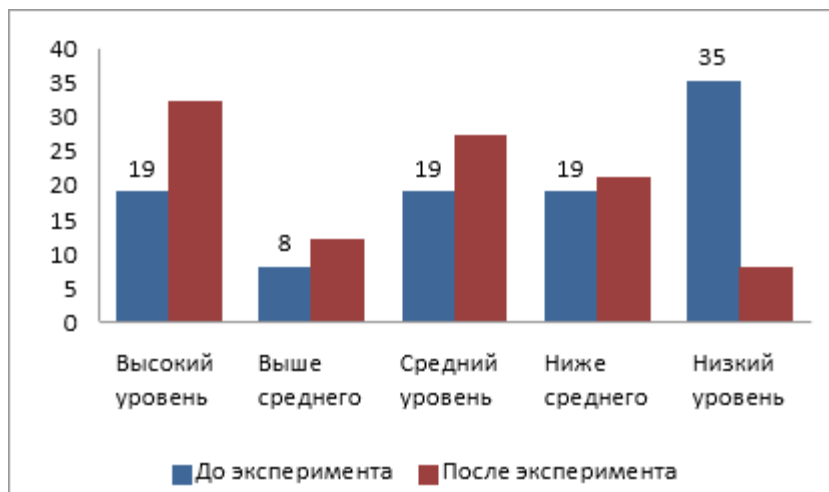


Рисунок 8 - Динамика результатов диагностики уровня развития силовых качеств младших школьников на контрольном этапе

Проверяя значимость по Т-критерию Вилкоксона нам удалось выяснить, что  $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ , то есть оценка уровня развития силовых способностей группы испытуемых является статистически значимой со степенью вероятности 1%, с условием того, что за нетипичное отклонение мы принимали уменьшение количества подтягиваний, которое показал учащийся при выполнении данного испытания.

### 3. Контрольное упражнение - бег на 30 метров (рис. 9).

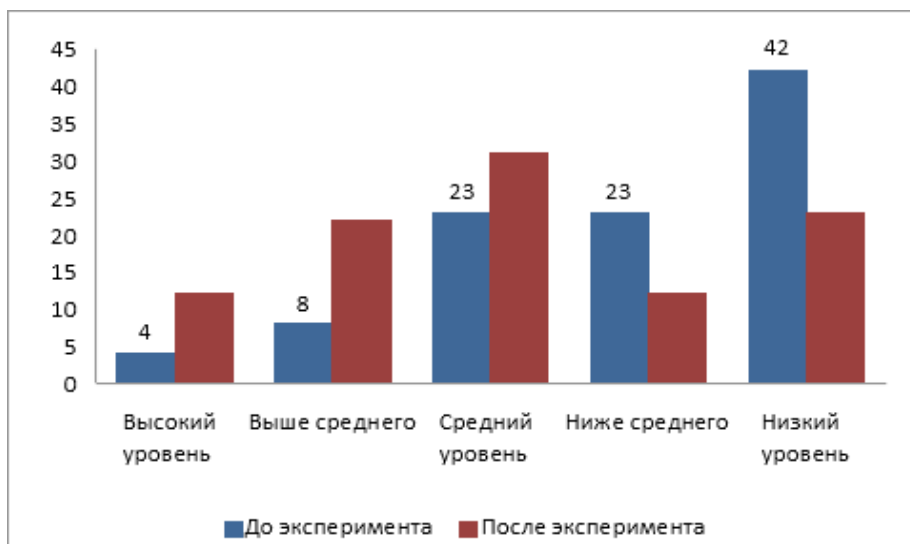


Рисунок 9. - Динамика результатов диагностики уровня развития скоростных качеств младших школьников на контрольном этапе

Проверяя значимость по Т-критерию Вилкоксона нам удалось выяснить, что  $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ , то есть оценка уровня развития скоростных способностей группы испытуемых является статистически значимой со степенью вероятности 1%, с условием того, что за нетипичное

отклонение мы принимали неизменность времени, которое показал учащийся при выполнении данного испытания.

4. Контрольное упражнение - наклон туловища вперед из положения стоя (рис. 10).

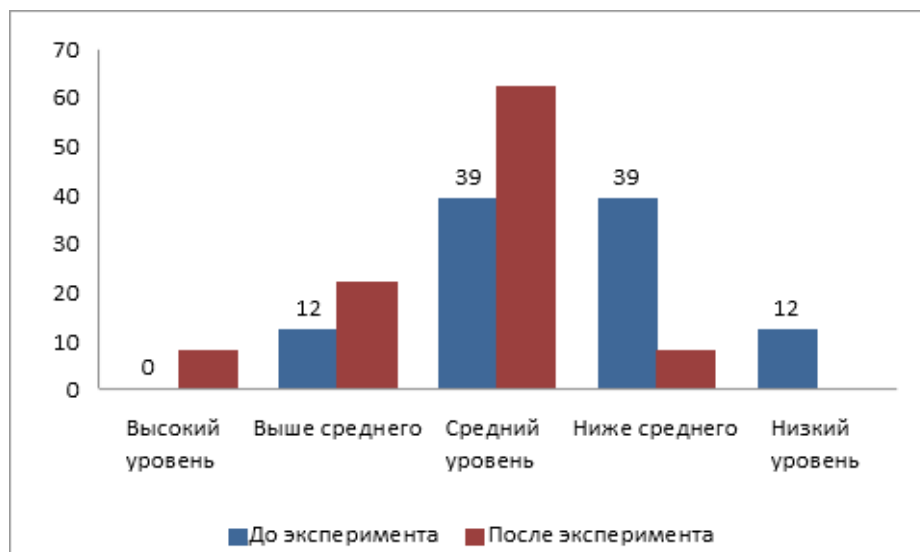


Рисунок 10 - Динамика результатов диагностики уровня развития активной гибкости младших школьников на контрольном этапе

Проверяя значимость по Т-критерию Вилкоксона нам удалось выяснить, что  $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ , то есть оценка уровня развития активной гибкости группы испытуемых является статистически значимой со степенью вероятности 1%, с условием того, что за нетипичное отклонение мы принимали уменьшение показателей учащихся при выполнении данного испытания.

5. Контрольное упражнение - бег с фиксированной длительностью 6 минут (рис. 11).



Рисунок 11 - Динамика результатов диагностики уровня развития выносливости младших школьников на контрольном этапе

Проверяя значимость по T-критерию Вилкоксона нам удалось выяснить, что  $T_{эмп} < T_{кр}$  при  $p < 0,01$ , то есть оценка уровня развития выносливости группы испытуемых является статистически значимой со степенью вероятности 1%, с условием того, что за нетипичное отклонение мы принимали уменьшение расстояния, которое пробежал учащийся при выполнении данного испытания. В данном расчете динамика с нетипичными показателями отсутствует.

После проведенных исследований на формирующем этапе нами были замечены следующие положительные изменения: увеличение показателей у детей младшего школьного возраста в контрольных испытаниях, по сравнению с первичной диагностикой, произошло по абсолютному большинству тестов.

Таким образом, гипотеза нашего исследования была подтверждена. Комплекс занятий с использованием специальных упражнений, а также спортивно-подвижных игр на уроках физической культуры действительно способствует повышению уровня физической подготовленности и физических качеств детей младшего школьного возраста.

## ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Для оценки текущего уровня развития физических качеств посредством различных методов мы провели контрольное тестирование и сравнили полученные результаты.

По результатам диагностических данных уровней развития физических качеств у детей младшего школьного возраста был составлен комплекс упражнений и игр, который используется для повышения уровня развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

После проведенных исследований на формирующем этапе нами были замечены следующие положительные изменения: увеличение показателей у детей младшего школьного возраста в контрольных испытаниях, по сравнению с первичной диагностикой, произошло по абсолютному большинству тестов.

Таким образом, гипотеза исследования была подтверждена. Комплекс занятий с использованием специальных упражнений, а также спортивно-подвижных игр на уроках физической культуры действительно способствует повышению уровня физической подготовленности и физических качеств детей младшего школьного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств является обязанностью каждого человека и основной задачей современного человечества.

Младший школьный возраст является сенситивным для формирования большинства физических качеств. Уровень социального, психического и анатомо-физиологического развития детей на данном возрастном этапе способствует становлению координации движений посредством специально организованной деятельности. Совершенствование физических способностей в младшем школьном возрасте является актуальной задачей процесса воспитания, так как подготавливает базу для овладения сложными двигательными навыками, а также тренирует пластичность процессов центральной нервной системы.

Проблема школьного физического воспитания всегда привлекала и привлекает к себе самое пристальное внимание специалистов разного профиля. Повсеместно отмечается низкая двигательная активность современных школьников, в том числе и обучающихся средних классов.

При этом в качестве причин называют: большие умственные и психологические нагрузки в школе, сложные социально-экономические условия в стране, не позволяющие многим семьям в полной мере удовлетворять потребности своих детей, ухудшение экологической обстановки в мире, что влечет за собой разнообразные заболевания, изменение интересов детей, их повсеместную переориентацию на компьютерные игры и т.п.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №18 СП ООШ №12 г. Златоуст. В исследовании принимали участие обучающиеся 4 класса, 26 человек. Данное исследование проводилось с сентября 2022 года по декабрь 2022 года и включало три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный).

Проведенная оценка физических качеств обучающихся 4 класса на констатирующем этапе показала, что высокий уровень и выше среднего имеют достаточно мало учеников. В основном дети показали уровень ниже

среднего и низкий, в результате чего мы приняли решение провести формирующую работу с использованием различных методик.

Согласно применяемой методике для того чтобы уроки физкультуры проводились с максимальной эффективностью, необходимо соблюдать определенные требования:

- урок должен строиться на принципах воспитательного обучения;
- на каждом уроке должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи;
- средства и методы обучения должны соответствовать возрастным и половым особенностям занимающихся;
- необходимо осуществлять связь ранее пройденного материала с задачами сегодняшнего урока и создавать предпосылки на будущее;
- каждый урок должен быть интересным и вызывать положительные эмоции;
- на каждом уроке добиваться обеспечения высокой моторной плотности занятий.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащихся с помощью правильного планирования урока физкультуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина, практический опыт.

Предложенная нами программа предполагает оптимальное распределение подготовленного с учетом возрастных особенностей учащихся учебного материала в течение учебного года. При этом общие задачи по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных учебных заведений остаются неизменными.

После формирующей работы мы провели повторное тестирования обучающихся. Результаты учеников значительно улучшились.

Гипотеза нашего исследования была подтверждена. Комплекс занятий с использованием специальных упражнений, а также спортивно-подвижных игр на уроках физической культуры действительно способствует

повышению уровня физической подготовленности и физических качеств детей младшего школьного возраста.

Таким образом, результаты данного исследования могут быть использованы педагогами образовательных учреждений на занятиях физической культурой в младших классах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). / Р.А. Абзалов. - Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2020. – 206с.
2. Аванесов В.У. Исследование влияния дозировки упражнений на эффективность развития скоростно-силовых качеств. Проблемы физического воспитания студентов / В.У. Аванесов, Ю.К. Лукин // Материалы III республиканской научной конференции. - Баку, 2020. – 190 с.
3. Ашмарин Б.А. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. Институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. - Москва: Просвещение, 2020. - С. 152-154.
4. Булкин В.А. Развитие силы и быстроты у подростков, средствами и методами физического воспитания / В.А. Булкин. – Москва: Академия, 2020. – 325 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. - Ростов-н/Д: Феникс, 2018. - 381 с.
6. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 8. - С. 21-28.
7. Гвоздева К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания / К.И. Гвоздева. - Москва: МГТУ «МАМИ», 2021. - 40 с.
8. Гильфанова С.А. «Урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС» Электронная публикация <http://www.metodkorilka.ru>.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - Минск, 2021. – 99 с.
10. Давыдова С.В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. Каинов А.Н.



11. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. / М.Г. Ермолаева. - СПб.: СПб ГУПМ, 2020. - 64 с
12. Еськова К.В. Физические качества человека и необходимость их совершенствования / К.В. Еськова // Молодой ученый. — 2022. — № 25 (420). — С. 351-353
13. Жижин П.М. Какой быть физкультуре / П. М. Жижин // Физкультура в школе. - 2019. - № 3. - С. 8.
14. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; Под общ. ред. А.В. Карасева. - Москва: Лептос, 2019. - 368 с
15. Зелова Т.Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников / Т.Ф. Зелова Н.В. Никитина Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов - Омск: СибАДИ, 2019. - С. 93-103.
16. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости: учебное пособие / Н.В. Зимкин - Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 206 с.
17. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва: ЕАОИ, 2022. - 144 с.
18. Комков А.Г. Организационно педагогическая технология формирования физической активности школьников / Комков А.Г., Кириллова Е.Г. // Физ.культура: воспитание, образов., тренировка. — 2022. — №1. — С. 2-5.
19. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков. Москва: Высш. школа, 2020. - 78 с.
20. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / Сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. - Волгоград: ВолГУ, 2018. - 28 с.

21. Кузнецов В.С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2019.-151с.
22. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург, 2019. – 271 с.
23. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт. — 2003.
24. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021. - 175 с.
25. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2018. – 150 с.
26. Мамедова Л.В. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством применения подвижно-спортивных игр / Л.В. Мамедова // Современное педагогическое образование. - 2021. - №6. - С.88-89
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. Москва: Просвещение, 2018. - 443с
28. Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания школьников / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский. - М.: Просвещение, 2020. - 96 с.
29. Панова Ю.А. Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников / Ю.А. Панова, М.А. Родин. - URL: <http://www.scienceforum.ru/2019/1372/23042> (дата обращения: 01.02.2023)
30. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2020. - 608 с.
31. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2020. - 368 с.
32. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.М. Минаев и др.; Под ред. Б.М. Шияна. — М.: Просвещение, 2019. — 224 с.

33. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]: официальный сайт /URL:<http://standart.edu.ru>.
34. Физическая культура / Под ред. В.Д. Дашинорбоева: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2 – е изд., перераб. Улан – Удэ: Издательство ВСГТУ, 2019. – 229 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2019. – 154 с.
36. Хуррамов Ж.К. Особенности использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов / Ж.К. Хуррамов // Молодой ученый. — 2019. — № 9 (20). — С. 321-325
37. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. / И.А. Чаленко. - Ростов н/Д: Феникс, 2021. - 256 с.
38. Яковлев В.Г. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. - М.: Просвещение, 2020. - 142 с.
39. Ярлыкова О.В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / О.В. Ярлыкова// Таврический научный обозреватель. - 2021. - №1-3 (6). - С.45-46

Примеры круговых тренировок

