



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
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 у младших школьников методом круговой
тренировки**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01, Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

79,97 % авторского текста

Работа рекомендована/не рекомендована

рекомендована/не рекомендована

« 1 » 20 23 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

В.Е.Жабаков

Выполнил:

Студент группы: ЗФ 514-106-5-1

Нургатина Динара Робертовна

Научный руководитель: кандидат
педагогических наук, доцент. В.Е.Жабаков

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1 Характеристика физических качеств детей школьного возраста.....	7
1.2 Методы воспитания физических качеств, используемые у детей младшего школьного возраста.....	21
1.3 Круговой метод как средство развития физических качеств младших школьников.....	28
1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста	35
Выводы по первой главе.....	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ КРУГОВЫМ МЕТОДОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....	41
2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы.....	41
2.2 Реализация экспериментальной методики развития физических качеств круговым методом.....	43
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	53
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Круговая тренировка	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что на сегодняшний день физическая культура – это не только борьба за результаты, но и кропотливая работа учителя и родителей, над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности. Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации ребенка к занятиям физической культурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков.

Одна из важнейших социальных задач современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек с детства заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

В занятиях физической культурой детей младшего школьного возраста присутствуют разнообразные формы и средства. Круговая тренировка — это

форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Круговая тренировка была разработана Р. Морганом и Г. Адамсоном, английскими тренерами преподавателями, в 1952–1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б. Д. Фрактман. Еще в 1955 году Б. Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах. Это благотворно сказывалось на развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55 % времени основной части занятий. Форму занятий физическими упражнениями, предусматривающую использование основных методов развития двигательных качеств, позволяющих решать задачи физической подготовки, принято называть термином «круговая тренировка».

Вопросами развития и улучшения физических качеств школьников занимались Л. П. Матвеев, В. П. Филин, Ю. Ф. Курамшин и другие. Однако теоретические исследования механизмов формирования скоростных способностей с использованием подвижных игр в динамике образовательного процесса практически не используются при разработке рекомендаций по развитию скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования. В настоящее время очень важна проблема повышения

эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель исследования: разработать методику развития физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Объект исследования: педагогический процесс воспитания физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: использование кругового метода на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста для развития физических качеств.

Гипотеза исследования: воспитание физических качеств у учащихся младшего школьного возраста будет проходить более эффективно, если на уроке физической культуры будет использован круговой метод.

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. рассмотреть основы воспитания физических качеств.
2. определить уровень развития физических качеств у школьников.
3. описать экспериментальную методику по развитию физических качеств круговым методом на уроке физической культуры у младших школьников.

База исследования: учащиеся 3 класса МКОУ «Саринская СОШ» с. Сары Кунашакского района Челябинской области .

Этапы исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года и проводилось в три этапа:

Первый этап: (сентябрь-ноябрь 2022) - формулировка темы исследования, обзор литературы, поисковый эксперимент, целью которого было определение уровня физического состояния учащихся. Перед началом эксперимента учитель провел беседу и объяснил цели исследования. Те, кто

участвовал в эксперименте, учителя и родители, подписали согласие на участие в эксперименте.

Второй этап: (ноябрь 2022 - апрель 2023) – образовательный эксперимент. Цель состоит в том, чтобы определить эффективность использования кругового метода для воспитания физических качеств у школьников младших классов. Каждая группа проводит занятия два раза в неделю. Во время тренировок контрольной группы использовались строго регламентированные методы физических упражнений и соревновательные методы. В экспериментальной группе вместе с вышеуказанным методом используется круговой метод. Выбор метода исследования осуществляется в соответствии с целью и задачами исследования.

Третий этап: (май 2023) – подведение итогов эксперимента, оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования:

- 1) теоритическое изучение проблемы
- 2) проведение формирующего педагогического эксперимента
- 3) обработка полученных данных

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Характеристика физических качеств детей школьного возраста

Одной из основных проблем, которые решаются при обучении физической культуре, является обеспечение развития физических характеристик, присущих человеку.

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования [34] в числе прочих предметных результатов изучения предметной области «Физическая культура» отмечено формирование двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Традиционно под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.

В настоящее время развитие физических качеств одна из главных задач физического воспитания младшего школьника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества.

Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

По мнению Матвеева А.П. физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная)

активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [29, с.31].

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка [17, с.271].

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 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 [7].

Синоним 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.

Лях В.И. под физическими качествами подразумевает социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [28, с.272].

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

Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [17]. При ее оценке различается абсолютная и относительная мышечная сила.

В.И. Дубровский [9] 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.

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 [9].

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 [9].

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 [4].

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 [4].

Скорость как физическая характеристика человека идентична другому понятию - скорость, 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 [33].

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 возбуждательные 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 [33].

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 [2].

Как отмечают Т.Ф. Зелова, Н.В. Никитина, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников [12], процессе развитии быстроты движений у ребенка предпочтение следует отдавать естественным формам движений, а также нестандартным способам их выполнения. Простое стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера.

Подвижные игры (рисунок 1) в начальной школе и спортивные игры в среднем и старшем возрасте имеют явное преимущество перед стандартным бегом с точки зрения скорости. В среднем школьном возрасте скоростные упражнения должны играть все более важную роль: прыжки, многократные прыжки, прыжки и прыжки в одном темпе, переменные ускорения при беге, броски.



Рисунок 1 – Подвижные игры

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м [22].

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) [12].

Выносливость - это способность организма преодолевать усталость при сохранении необходимой интенсивности, скорости, маневренности и точности. Важную роль в борьбе с утомлением играют и волевые усилия занимающихся. Для развития выносливости традиционно используются: бег с преодолением препятствий и изменением темпа, кроссы, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в тактике и технике с различными действиями по интенсивности и характеру, различными спортивными играми [36].

До 15-16-летнего возраста школьники могут преодолевать наступившее утомление только короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. Далее фаза компенсированного утомления возрастает за счет повышения способности к волевым усилиям. Развитие выносливости происходит, начиная с дошкольного и заканчивая 30-летним возрастом. Наиболее интенсивный прирост происходит в период 14 - 20 лет.

Ловкость - это способность точно и быстро реагировать на неожиданные ситуации и овладевать движениями в сложных меняющихся ситуациях.

Как отмечают В.М. Смирнов и В.И. Дубровский [29], без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. С целью развития ловкости используются акробатические и гимнастические упражнения, различные подвижные и спортивные игры, упражнения в тактике и технике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

В процессе развития ловкости следует учитывать возрастные особенности детей. В период с 11 до 13-14 лет возрастает точность дифференцировки мышечных усилий, а также улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

13-14-летние подростки отличаются высоким уровнем способностей к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В 14-15-летнем возрасте отмечается некоторое снижение координации движений и пространственного анализа.

В 16-17-летнем возрасте продолжается совершенствование двигательных координаций, доходя до взрослого уровня [29].

Гибкость - это способность хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения в больших амплитудах. В то же время, правильное сочетание напряжения и расслабления снижает затраты на энергию и предотвращает травмы опорно-двигательного аппарата. Специальные упражнения на растяжку используются для развития гибкости. Такие упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Подвижность в суставах у девочек и девушек примерно на 20-30 % больше, чем у мальчиков и юношей, поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше. Важно заметить, что развитие подвижности в суставах не должно приводить к травме осанки, которая может возникнуть из-за сильного растяжения связок, чрезмерного или наоборот из-за недостаточного развития силы отдельных групп мышц. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17-летнего возраста. При этом для развития пассивной гибкости наиболее чувствительным периодом

является являться 9-10-летний возраст, а для активной – 10-14-летний. Целенаправленное развитие гибкости следует начинать с 6-7-летнего возраста. У детей и подростков 9-14 лет данное качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Все физические качества взаимосвязаны, так что мы можем говорить только о преобладающем развитии определенного качества. Развитие физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на образовании обучающихся [39].

Развитие физических качеств в физическом воспитании учитывает возрастные особенности обучающихся. Для всех задач физического воспитания построение системы двигательных навыков и навыков движения является наиболее важным.

На уровень развития и проявления физических качеств оказывают влияние две группы факторов:

1. Средовые факторы: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.

2. Наследственные факторы («моторные» задатки): анатомические, физиологические, психические особенности организма человека. «Моторные» задатки обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В процессе выполнения какой-либо деятельности они совершенствуются с помощью свойственных человеческому организму механизмов приспособления (адаптации) и перерастают в соответствующие физические качества.

В формировании качеств большое значение имеют и врождённые, и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность, направленная на

совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, а также двигательная подготовленность в целом выше у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями [2, с. 287].

Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями (например, может поднять какой-то вес, пробежать сколько-то метров за то или иное время и т. п.) и реализуются в определенных движениях, которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных.

Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом - имеют один и тот же измеритель;
- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Как следствие этого, методика воспитания физического качества обладает общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения.

Автоматизация производства, развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. Возрос темп жизни. Актуальной проблемой становится борьба с нервно-эмоциональными перенапряжениями, с отрицательным влиянием монотонности в работе в сочетании с гиподинамией, возникающей, из-за ограничения подвижности во многих видах профессиональной деятельности.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармонического развития личности, его

подготовки к плодотворной трудовой и общественно-важной деятельности – регулярные занятия физической культурой и спортом.

Школьный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствующих их росту [10,11].

Несмотря на то, что функциональные возрастные особенности сердечно - сосудистой системы, дыхательной, мышечной и других систем детского организма обеспечивают более быструю, чем у взрослых вработываемость, учащиеся быстрее устают от однообразной нагрузки. Из этого следует, что в процессе занятий физическими упражнениями, нужно как можно чаще менять характер выполняемых упражнений.

В процессе физического воспитания необходим учет физической подготовленности, функционального состояния и развития базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста и кончая периодом окончания ими учебного заведения.

Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

При оценке физической подготовленности используется система тестирования на уроках физической культуры по основным двигательным качествам: это гибкость, скоростно-силовые, силовые характеристики, скоростная выносливость, координационные способности [8].

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Движение – суть всего живого, в первую очередь – условие биологической жизни человека, основа для формирования его моторной сферы.

П.Ф. Лесгафт рассматривал: «двигательную активность, как фактор развития человека. Двигательная деятельность, наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение в разностороннем развитии детей» [25, с.70].

Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка. Движение и здоровье взаимовлияют друг на друга. Можно говорить о воздействии двигательной деятельности на морфофункциональное развитие ребенка, показателями которого являются состояние здоровья, физическое развитие, нейродинамические свойства, развитие анализаторов, речевого и мышечного аппарата, работоспособность.

Двигательная деятельность создает условия для развития волевой активности и формирования волевых черт характера. Множество игр и упражнений построены на многократном повторении одних и тех же движений и у ребенка возникает необходимость проявления волевых усилий, чтобы преодолеть постепенно растущее эмоциональное и физическое напряжение. Определенный уровень сформированности волевых черт

характера требуется ребенку, чтобы адекватно оценить результаты своей двигательной деятельности [59, с.4].

Для некоторых детей характерна несовершенная крупная и мелкая моторика. У таких детей отмечается недостаточная общая координация движений. Они с трудом справляются со шнуровкой ботинок, с застегиванием пуговиц. У них возникают трудности в манипулировании с предметом; плохо владеют карандашом, кисточкой, ножницами. Они плохо конструируют, рисуют. Двигательно-неловкий ребенок чувствует себя не совсем уверенно, а это в какой-то степени влияет на состояние психического благополучия: он становится застенчивым, нерешительным. Чтобы снять эту неловкость, нужно развивать физические качества.

Процесс развития физических качеств у ребенка происходит намного раньше, она имеет более важное значение для гармоничного развития организм [60, с.6]. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь физических качеств и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями ученых [32, с.92].

Формирование сложных движений происходит при участии речи, и наоборот, точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляторных органов – губ, языка, нижней челюсти. Огромное значение для развития устной речи ребенка имеет зрелость, готовность его сенсомоторики. В младшем школьном возрасте повышается способность к координации движений, что неразрывно связано с развитием мозга, с совершенствованием его нервной системы и обнаруживается в растущей возможности школьника управлять своими движениями, контроле развивать их [15, с.230].

Учеными давно доказано, что существует прямая взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей

формируется ряд представлений о явлениях, происходящих в окружающем мире и изменениях происходящих в организме человека. Также развитие движений тесно связано с формированием волевой и эмоциональной сфер ребенка. Ученые М.М. Кальцова и Е.В. Новикова отмечают, что: «умственная и физическая деятельность выступают в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной активности. [43, с.142].

1.2 Методы воспитания физических качеств, используемые у детей младшего школьного возраста

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Одно из основных требований к современному уроку – внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. [26]

Обучение двигательным действиям и становление физических способностей у детей младшего школьного возраста тесно связаны между собой. Зачастую, одно и то же упражнение, применяется для обучения двигательному навыку, а так же для развития координационных способностей. Их преимущественное влияние на формирование двигательного навыка либо на становление двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на уроке развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные – со скучными, но необходимыми, обязательные – с упражнениями по выбору детей и т.п.

Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности [34, с.248].

Говоря о развитии физических качеств, необходимо остановиться на вопросе о том, когда, с какого возраста следует развивать физические качества. В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции,

влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. С развитием силы, быстроты, ловкости и выносливости увеличивается длина, высота прыжка, дальность метания.

Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют [35, с.24].

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье [27, с.24].

Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей младшего школьного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать (рисунок 2).

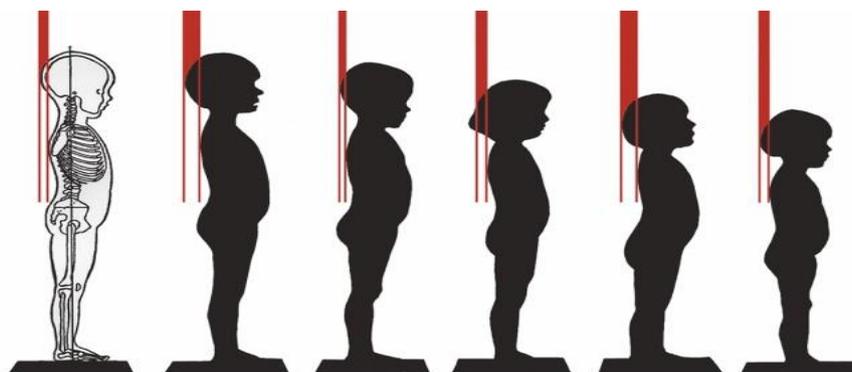


Рисунок 2 – Формирование правильной осанки у детей

Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [25, с.156].

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств).

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Поскольку физические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других физических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов, и соблюдение ими следующих правил: помоги, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок индивидуален [23, с.221].

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности урока имеет значение выбор метода организации учебного труда учащихся - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка, игровой и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой весь класс выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших классах. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства учителя.

При групповом методе класс делится на группы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Учитель подбирает упражнения, соответствующие силам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же ученики недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных учителем или выбранных учащимися. Он используется в подготовительной или основной части урока, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание учащихся выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом учитель, наблюдая за отдельными учениками, осуществляет общее руководство классом.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию учителя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения

нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств младших школьников. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным учителем. По сигналу учителя все ученики одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий. [6]

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционных круговые занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее [23].

Игровой метод – основан на игровой двигательной деятельности, упорядоченной определенным образом. Реализация игрового метода не обязательно предусматривает собственно игру (футбол, хоккей), но может включать в себя элементы различных игр.

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов.

При обучении детей младшего школьного возраста нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. Дети 7-10 лет склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации. Учителю рекомендуется говорить: «Делай, как я» [4].

Изучаемые упражнения детьми должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро утомляться. У детей 7-9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у летних и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков.

Для быстрейшего становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии, в относительно постоянных условиях, из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой

движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

1.3 Круговой метод как средство развития физических качеств младших школьников

В любом возрастном периоде большая роль отводится рациональному подбору средств, методов и форм организации педагогического процесса, адекватному возрасту и уровню физической подготовленности детей. Форму занятий физическими упражнениями, предусматривающую использование основных методов развития двигательных качеств, позволяющих решать задачи физической подготовки, принято называть термином «круговая тренировка».

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств 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. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений 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 приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз (рисунок 3). Этот метод широко применяется в физической подготовке и спорте для развития различных видов выносливости.

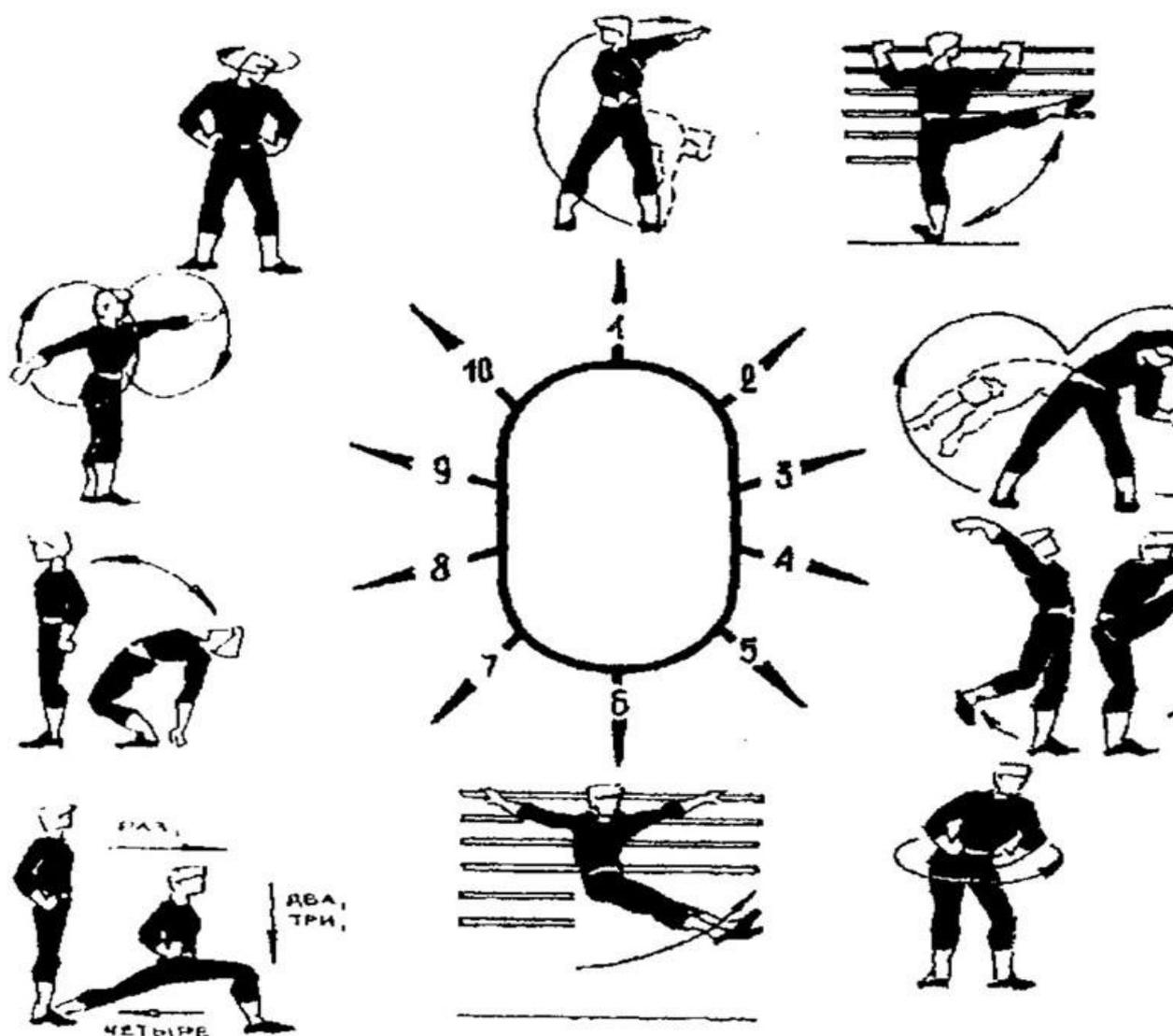


Рисунок 3 – Пример круговой тренировки

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на мышцы, различные

органы и системы организма. Цель метода – достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма.

В основе традиционной круговой тренировки лежат два метода, в процессе которых каждое из упражнений школьник выполняет многократно.

Непрерывный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха после окончания всего круга. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений и увеличивается продолжительность отдыха. Метод этот способствует комплексному развитию двигательных качеств. Суть – участник передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие избирательно воздействовать на различные системы жизнедеятельности организма, мышцы и т.д. Главной целью является достижение заранее определенного эффекта или реакций основных систем человека, обеспечивающих высокую работоспособность в конкретных условиях физической деятельности.

При применении этого метода необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) нагрузку нужно начинать на уровне 50% от максимально возможной для каждого ребенка. Повышение нагрузки необходимо осуществлять путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости, а также путем укорочения времени отдыха между кругами;

- 2) оптимальное количество упражнений находится в границах 6-12, продолжительностью до 1 мин, выполняемых в быстром темпе. Упражнения необходимо подбирать в соответствии с возможностями занимающихся, а их содержание может оставаться постоянным;

3) в каждом занятии целесообразно использовать трехкратное преодоление круга упражнений с определенным временем;

4) на последующих занятиях целесообразно повышать скорость преодоления кругов. После выполнения 6-12 упражнений необходимо отдыхать в течении 3-5 мин.

Интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Этот метод заключается в подборе упражнений, воздействующих на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнении этих упражнений на каждой из «станций». Упражнения нужно подбирать таким образом, чтобы они соответствовали целям и задачам подготовки ребенка на каждом этапе. Рекомендуются использовать упражнения с различными предметами, в том числе с мячами.

В использовании этого метода необходимо помнить о следующем:

1) тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий – от 50-60 % до максимальной на каждой из «станций». Повышать нагрузку можно за счет увеличения количества упражнений на каждой «станции» или интенсивности при их выполнении;

2) оптимальное количество «станций» от 6 до 10, длительность каждого упражнения до 1 мин, темп выполнения каждого ребенка необходимо равномерно повышать до максимального. Упражнения подбирать в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;

3) начинать тренировку целесообразно с 2-3 повторений упражнений на каждой «станции», постепенно увеличивая количество повторений и скорость выполнения упражнений;

4) после выполнения упражнений, перед переходом на очередную «станцию», необходимо отдыхать в течение 1 мин.

В круговой тренировке можно использовать различные общеразвивающие упражнения, выполнение которых, в работе с младшими школьниками ставятся следующие задачи:

1. четко принимать различные исходные положения.
2. выполнять упражнения с большой амплитудой движений.
3. правильно выполнять упражнения и некоторые элементы техники движения.
4. точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением учителя или только по его указанию.
5. двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. уметь выполнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, учиться оценивать движения свои и товарищей.
7. простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

В круговой тренировке важно уделять внимание подбору упражнений, чтобы не допускать односторонности в физическом развитии. При переключении детей с одного двигательного акта на другой совершенствование вегетативных функций у них происходит значительно

лучше и эффект обучения повышается. Вместе с тем надо остерегаться разбросанности, бессистемности в упражнениях, нагромождения навыков и умений в процессе обучения. Они ведут к поверхностному и часто искаженному усвоению движений.

Кроме того, важно подобрать такое сочетание упражнений, которое создавало бы условия для наибольшей двигательной активности ребенка, так как только при этом условии ребенок может успешно развиваться. Высокая двигательная активность у младших школьников – это возрастная особенность, способствующая тренировке всех функций организма.

Двигательная деятельность ребенка должна быть также организована с учетом принципов систематичности, постепенности, обеспечивающих максимальную эффективность физических упражнений. Детей особенно утомляет так называемое статическое напряжение, т.е. такое, когда ребенку приходится удерживать тело или отдельные его части некоторое время в определенном зафиксированном положении. Эта особенность возраста обязывает применять во время занятий более динамичную работу, при которой происходит разностороннее воздействие на организм, и наиболее динамичные упражнения соединяются с малоподвижными.

Благоприятное влияние упражнений на организм ребенка возможно лишь при целесообразной смене моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха.

Подбирая определенные сочетания упражнений, необходимо так чередовать виды основных движений, чтобы дети могли пройти нужное количество кругов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, составляющие физиологическую основу двигательных навыков. Повторения еще в большей мере необходимы для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе

которых происходит развитие физических качеств, закрепление достигнутого и создание предпосылок для дальнейшего прогресса. Круговая тренировка в этом смысле наиболее эффективна.

Но необходимо рациональное сочетание разных видов движений должно, прежде всего, обеспечить всестороннее развитие организма ребенка. При подборе упражнений надо руководствоваться правилом – не воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд, что вызывает ненужную утомляемость, а распределять нагрузку на разные группы мышц и таким путем упражнять их. Необходимо для каждого занятия подбирать такие физические упражнения, которые оказывают относительно равномерное влияние на развитие возможно большего числа мышечных групп. Все это необходимо учитывать при составлении круговой тренировки. И необходимо руководствоваться основными принципами дидактики: упражнения важно подбирать в определенной системе, в соответствии с возрастными особенностями детей и учетом степени владения ими детьми, предусматривать постепенное и последовательное усложнение. При сочетании упражнений надо учитывать, что активность, сознательность, самостоятельность, творчество и другие личностные качества развиваются у детей только тогда, когда создаются условия для соответствующих действий.

Преимущество круговой тренировки: занятия – насыщены, многообразны, в процессе задействованы все участники, развиваются все физические качества ребенка.

1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

К младшему школьному возрасту относят возраст с 6 – 7 до 11 лет (1 – 4 классы). В этом возрасте происходит созревание анатомо-физиологических систем, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. В начале периода данные системы ещё далеки от полного созревания, процесс

развития моторики, в данном возрасте, протекает с высокой интенсивностью, хотя ещё далёк от завершения [14].

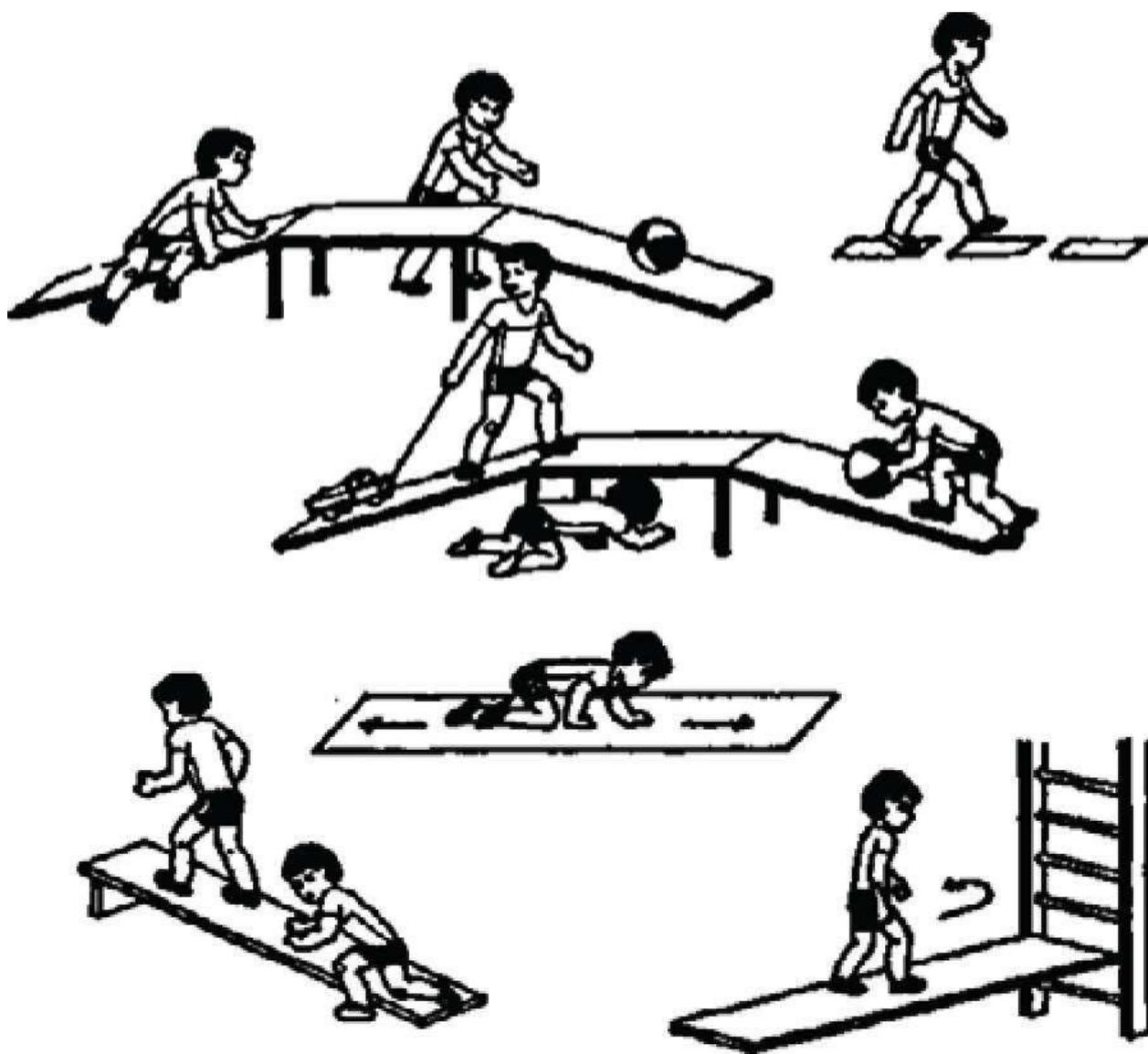
Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, суставы очень подвижные, связки – эластичные, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник очень подвижен до возраста 8-9 лет. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

У детей младшего школьного возраста, мышцы имеют тонкие волокна, в своём составе содержат небольшое количество жира и белка. Крупные мышцы конечностей развиты намного больше, чем мелкие.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7-10 лет. Исходя из данного,



возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека (рисунок 4) [11].

Рисунок 4 – Упражнения для развития двигательных и координационных способностей

Также, в данном возрасте улучшается память ребёнка и координация движений, благодаря чему появляются возможности к обучению: чтению, письму и счёту.

В начале учёбы, у ребенка возникают проблемы: мало времени проводится на свежем воздухе, меняется и нарушается режим дня и режим питания, вследствие чего возрастает вероятность заболеваний: инфекционные заболевания, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, появляется угроза детского травматизма.

К возрасту 6 лет, ребенок готов к систематическому школьному обучению. О нем нужно говорить уже как о личности, поскольку он осознает свое поведение, может сравнивать себя с другими.

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1]. Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Учение для детей младшего школьного возраста характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервнопсихическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении [20].

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивное развитие двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост моторного развития отмечается именно в возрасте 6-11 лет. В данный период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создаются необходимые условия для освоения большого числа двигательных навыков и

ручных предметных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.

В данный период развитие двигательных функций получают весьма значительное развитие, особенно, совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта, ручным и производительным трудом.

Познавательная деятельность младшего школьника проходит в процессе обучения. Большое значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее становление, множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников - необходимо учитывать учителю при составлении учебно-воспитательной работы с младшими школьниками [29].

Мышление у детей младшей школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому.

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в общешкольную и классную систему коллективов. У младшего школьника складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для развития нравственных качеств личности. Этому способствуют их доверчивость, склонность к подражанию, а главное – огромный авторитет, которым пользуется учитель. Роль начальной школы в процессе социализации личности, становления нравственного поведения огромна [34].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с

взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [7].

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Главная задача возраста – постижение окружающего мира, природы и человеческих отношений.

Выводы по 1 главе

1) Важность физической культуры в школьные годы детей заключается в формировании основы для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования различных двигательных навыков и способностей. В школьном возрасте достигается обусловленный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом дает возможность успешно освоить программный материал теоретических дисциплин и физкультурных образовательных программ.

2) В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно результативно увеличить собственно в этом возрасте. Данный период считается сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позже трудно развить те или иные качества.

3) Использование средств и методов круговой тренировки позволяют повысить моторную плотность урока. В комплекс круговой тренировки на уроках физической культуры рекомендуется включать технически несложные и достаточно знакомые упражнения со строгими перерывами отдыха с преимущественным направлением на формирование основных физических качеств, а также, по методу повторного упражнения с полными перерывами отдыха с преимущественным направлением на формирование силовых и скоростно-силовых качеств.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ КРУГОВЫМ МЕТОДОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментальной работы является определение эффективных средств воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Воспитание физических качеств у учащихся младшего школьного возраста будет проходить более эффективно, если на уроке физической культуры использовать круговой метод тренировки.

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Рассматривались вопросы воспитания физических качеств, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые средства и методы для воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки физических качеств учеников 3-х классов. При подборе контрольных упражнений выбирались наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов. Были использованы такие тесты, как:

- бег на 30 метров;
- наклон вперед;
- челночный бег 3x10 м.

Бег на 30 метров позволил установить уровень развития быстроты. Испытания проводились на стадионе школы. Регистрировались результаты секундомером с точностью до 0,1 секунды.

Наклон туловища вперед характеризовал уровень развития гибкости. Испытуемый становится на край гимнастической скамейки, не сгибая колен, наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже по линейке, закрепленной на краю скамейки. Положение максимального положения сохраняется 2 секунды. Регистрируется глубина наклона в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 м проводился для изучения уровня развития координационных способностей. Испытуемые пробегает три отрезка по 10 метров с максимальной скоростью. Фиксируется время пробегания трех отрезков.

В эксперименте принимали участие два 3-х класса школы. Возрастные границы и возрастной состав школьников в обоих классах идентичный.

Группа А – это школьники 3 «а» класса, нами она определена как экспериментальная.

Группа Б – это школьники 3 «б» класса, нами она определена соответственно, как контрольная.

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные тесты для оценки уровня физических качеств школьников. Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования тренировки круговым методом.

Для оценки эффективности воспитания физических качеств при использовании кругового метода тренировки мы применяли контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая изменения у школьников 3-х классов. Полученные данные у школьников экспериментальной и

контрольной групп мы сравнивали между собой, используя методы математической статистики.

На предварительном этапе исследования проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформулированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на повышение уровня физических качеств у учащихся 3 классов.

На втором этапе проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на уровень физических качеств учащихся.

На третьем этапе – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация экспериментальной методики развития физических качеств круговым методом

Физическая культура является неотъемлемой частью всестороннего развития школьников. Она способствует становлению здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению и к активной творческой деятельности.

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательных школах включает сдачу норм, характеризуется разнообразием организационных форм, активным вовлечением во внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

Организация и содержание физического воспитания учащихся школ регламентируются учебной программой по физкультуре; программой по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками;

программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; положениями о коллективе физической культуры в школе и внешкольных учреждениях.

Организационные формы физического воспитания школьников включают уроки физкультуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников, внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу, самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах, парках.

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.

Для младших школьников характерна большая потребность в двигательной активности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движения доставляют детям удовольствие. Дети 7–10 лет любят уроки физической культуры. Этот период — один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестатический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений — важнейшая задача физического воспитания детей этого возраста. Особенность восприятия младших школьников — целостность, нерасчлененность. Дети часто по

самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия.

В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание учащихся. Поэтому педагог может при обучении опираться на объяснения, вводить специальные термины, предлагать выполнять упражнения по слову, но не забывать пополнять знания учащихся зрительными представлениями о движениях. Много затруднений у детей вызывает ориентировка в зале, на площадке. Дети путают правую и левую стороны. Объем внимания у них узок, они одновременно могут воспринимать одно-два движения. Их внимание часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений.

Рассеянность детей нередко оказывается следствием утомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать. В начале учебного года учитель должен выявить уровень навыков переодевания, учить порядку в раздевалке, организованному заходу в зал, умению строиться после звонка, сосредотачивать внимание и т. д. В вводной части необходимо сформировать установку, настрой учащихся на предстоящую работу. Для этого перед школьниками ставится конкретная задача в форме, понятной всем и вызывающей определенный интерес. В то же время не следует слишком детализировать задачи (они будут конкретизироваться по ходу урока, перед каждым отдельным видом заданий). Не следует терять время на объявления, пространственные замечания по поводу дисциплины либо дефектов спортивной формы и т. д.

Многочисленными исследованиями показано огромное влияние ускоренного физического развития на двигательную активность ребенка.

Дети младшего школьного возраста переносят кратковременные скоростно-силовые физические нагрузки, от 9 до 11 лет наблюдаются высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. Начальный школьный возраст благоприятен для развития гибкости. Координационные

способности достаточно развиты, но в играх им необходимо уделять достаточно времени. Статическое напряжение у младших школьников сопровождается быстрым утомлением. Для поддержания правильной осанки при сидении за партой, правильной осанки вовремя выполнения физических упражнений необходимо приложить статическую силу при обязательном контроле над дыханием. Развитие физических качеств на уроках физической культуры должны носить циклический комплекс, который обеспечит кумулятивный эффект и позволит повысить уровень физической подготовленности.

Образовательная ориентация и уровень двигательной активности школьников младшего возраста могут быть улучшены за счет урока ритмической гимнастики.

Изучение уровня физического развития двигательной активности школьников в их естественных условиях позволит объективно судить о результатах педагогических воздействиях на морфофункциональные изменения в организме ребенка. Контролем за динамикой всех показателей служат разработанные стандарты (оценочные таблицы), построенные по шкалам регрессии или сигмальным отклонениям.

Данная исследовательская работа проводилась с целью изучения двигательных качеств детей младшего школьного возраста. В работе мы исходили из того, что школьники 8-10 летнего возраста, занимающиеся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе по разработанной нами методике, основанной на использовании метода круговой тренировки, будут иметь более высокий уровень развития двигательных качеств.

В ходе эксперимента была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в младших классах, подобрать комплексы круговой тренировки, направленных на повышение уровня физических качеств школьников 3-х

классов. Пример упражнений для развития физических качеств с иллюстрациями смотреть в приложении 1.

Для этого мы предложили экспериментальному классу в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок круговую тренировку, направленную на улучшение физических качеств школьников.

По согласованию с учителем физической культуры круговую тренировку как средство развития всесторонней физической подготовленности школьников экспериментальной группы мы включили в период с ноября 2022 года по апрель 2023 года. Тогда как контрольная группа занималась по традиционной школьной программе.

По общешкольному расписанию школьники посещали уроки два раза в неделю в спортивном зале школы и на открытом воздухе. В общей сложности нами было проведено 14 уроков с применением круговой тренировки в экспериментальной группе.

Перед проведение учебных занятий нами были разработаны и составлены специальные комплексы упражнений круговой тренировки в соответствии с выбранным для развития физическим качеством и выявленным уровнем развития данного качества у школьников, где использовались относительно несложные, элементарные, технически простые упражнения.

Комплексы круговой тренировки (№1, №2, №3, №4) отображены в таблицах 1-4.

Таблица 1 – Комплекс круговой тренировки №1

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Поднимание туловища с поворотами (скручивание)	15-20 с. не менее 10-13 раз	Повороты поочередно вправо-влево, руки за головой, ноги не отрывать от пола
2	Приседания	15-20 с. не менее 10-13 раз	Спина прямая, присед глубокий, руки на пояс
3	Подъём ног из положения лёжа	10-15 раз	Руки вдоль туловища, ноги прямые, медленно опускать на пол
4	В парах передачи набивного мяча (вес 1 кг) двумя от груди	10-15 раз каждый	Расстояние между партнёрами 2 м (выполнять в стойке баскетболиста)
5	Ускорение с сопротивлением. расстояние 18 м	По 2 раза каждый по 18м	Один выполняет ускорение, другой держит за пояс, чуть уступая
6	Выпрыгивание вверх с полу приседа	2 подхода по 10 раз	Спина прямая, приземляться на носки

Таблица 2 – Комплекс круговой тренировки №2

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п. стоя боком к скамейке, прыжки с двух ног через скамейку	20 раз	Активная помощь рук
2	И.п. - о.с. 1. упор присев, 2. упор лёжа, 3. упор присев, 4. И.п.	10-12 раз	Полный присед, при упоре лёжа ноги прямые, чётко принимать И.п.
3	И.п. - выпад правой вперёд, опора рук на полу, прыжки со сменой ног	15 с.	Выпад глубокий
4	Прыжки через скакалку на двух ногах	2 подхода по 30 раз	Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях, руки на уровне пояса
5	Передачи мяча в парах с продвижением вперед (баск. мячом)	3 раза по 18 м	Расстояние между партнёрами 3м, вып-ть в среднем темпе
6	Челночный бег	3 по 10 м, 2 подхода	С касанием линий рукой, выполнять. макс. быстро

Таблица 3 – Комплекс круговой тренировки №3

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	В движении пронос баскетбольного мяча под ногой, поочередно	2 подхода по 18 м	Взгляд вперёд, спину держать прямее, ноги согнуть
2	Выпрыгивания вверх с полу приседа до определённой отметки	2 подхода по 10 раз	Прыжок максимально высокий
3	Бег с ускорением	4 подхода по 15 м	Максимальная частота движения рук и ног
4	Отжимание от скамейки	2 подхода по 10 раз	Скамейку касаться грудью
5	Прыжки (подтягивая колени к груди)	2 подхода по 10 раз	Прыжки выполняют на передней части стопы
6	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча	4 по 10 м	Выполнять в среднем темпе, правой и левой рукой

Таблица 4 – Комплекс круговой тренировки №4

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Держась за руки, стоя лицом друг к другу, опора носками ног приседания.	по 10 раз 2 подхода	Руки чуть согнуты, не расцеплять, выполнять одновременно
2	Упражнение «тележка»	По 18 м каждый	Один держит за ноги, другой идет на руках, не прогибаясь
3	Опора руками, упражнение на сопротивление, поочередно	В течении 15 с.	Чуть уступая при сопротивлении
4	Лёжа на спине напротив партнёра, сцепиться ногами, руки за головой, подъём туловища	15 раз	Выполнять одновременно, ноги согнуты
5	Ускорения, стоя друг за другом, один убегает, другой догоняет, затем смена	По 2 ускорения каждый по 18 м	Стараться догнать партнера
6	Чехарда-прыжки друг через друга	2 раза по 18 м	Прыжки ноги врозь, минимальная опора на спину

В процессе занятий выполнялись следующие условия круговой тренировки: круговая тренировка состояла из двух кругов. Зона работы по ЧСС – до 150-160 уд/мин. Длительность работы на одной «станции» - 30-45 секунд. Отдых между станциями – 30-60 секунд. Перед повторным прохождением круга отдых – 3-4 минуты. Сигналом к началу и окончанию работы являлся свисток. После окончания работы на «станции» группа переходит к следующей, двигаясь против часовой стрелки.

В течение трехминутного отдыха изменялась частота сердечных сокращения, выполнялись упражнения на расслабление задействованных мышц.

Наряду с составлением специальных комплексов круговой тренировки мы смоделировали программу повышения нагрузки на период проведения учебных занятий с учениками экспериментального класса за счет увеличения количества повторений на каждой станции, при этом нами соблюдался принцип прогрессирующей нагрузки.

Круговую тренировку мы включили в основную часть занятия в условиях, когда организм учащихся еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме и в оптимальных условиях нагрузки. Подготовительная и заключительная части урока проводились в обычном режиме. На первом уроке учащиеся ознакомились с организационной стороной занятий. Мы разделили занимающихся на группы по два человека на станцию, что позволило каждому выполнить упражнение, а также без задержек двигаться от станции к станции.

Чтобы определить результативность применения в учебном процессе подобранный комплекс специальных упражнений и метод круговой тренировки, для повышения физических качеств школьников 3-х классов в конце эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование показателей.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В ходе экспериментальной работы была проанализирована эффективность использования кругового метода тренировки для повышения физических качеств школьников младших классов.

В начале эксперимента мы провели тестирование и пришли к средним показателям физических качеств школьников 3-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях экспериментального и контрольного класса (таблица 5, рисунок 5).

Таблица 5 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольный класс 3 "б"	Экспериментальный класс 3 "а"
Бег на 30 м (с)	6,9	6,8
Наклон вперед (см)	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	9,2	9,3

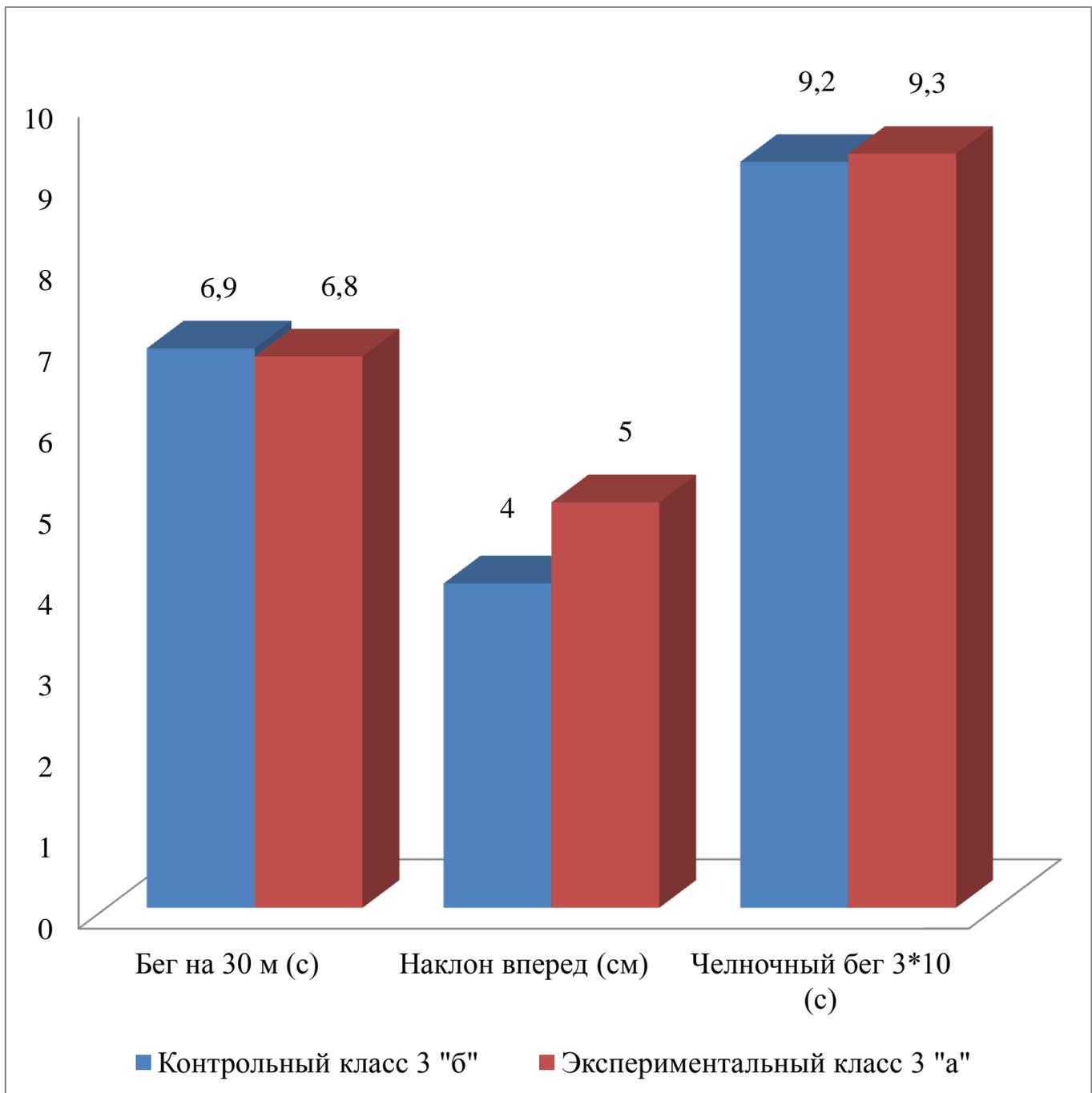


Рисунок 5 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование кругового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов, позволит повысить их физические качества, мы провели повторное тестирование в обоих классах по тем же контрольным тестам (таблица 6, 7).

Таблица 6 – Динамика воспитания физических качеств экспериментального класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,8	5,9	0,9
Наклон вперед (см)	5	9	-4
Челночный бег 3*10 (с)	9,3	8,5	0,8

Таблица 7 – Динамика воспитания физических качеств контрольного класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольный класс		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,9	6,4	0,5
Наклон вперед (см)	4	6	-2
Челночный бег 3*10 (с)	9,2	8,9	0,3

В экспериментальном классе показатели значительно улучшились. Способность к длительному выполнению работы в беге на 30 метров в среднем улучшилась на 9 секунд, наклоны вперед стали лучше на 4 сантиметра, а скорость челночного бега сократилась на 8 секунд.

В контрольном классе также наблюдается прирост по всем показателям, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за

счет естественного прироста. Способности к длительному выполнению работы в беге на 30 метров в среднем улучшился, на 7,25%, наклоны вперед улучшились на 50%. В тестовом упражнении челночный бег произошли улучшения на 3,26%. (Таблица 8)

Таблица №8 – Результаты тестирования физических качеств в контрольном и экспериментальном классе в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Прирост (%)	Контрольный класс		Прирост (%)
	в начале эксперимента	в конце эксперимента		в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,8	5,9	13,24	6,9	6,4	7,25
Наклон вперед (см)	5	9	80,00	4	6	50,00
Челночный бег 3*10 (с)	9,3	8,5	8,60	9,2	8,9	3,26

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились показатели физических качеств и по результатам в тестовых упражнениях школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса (рисунок 6).

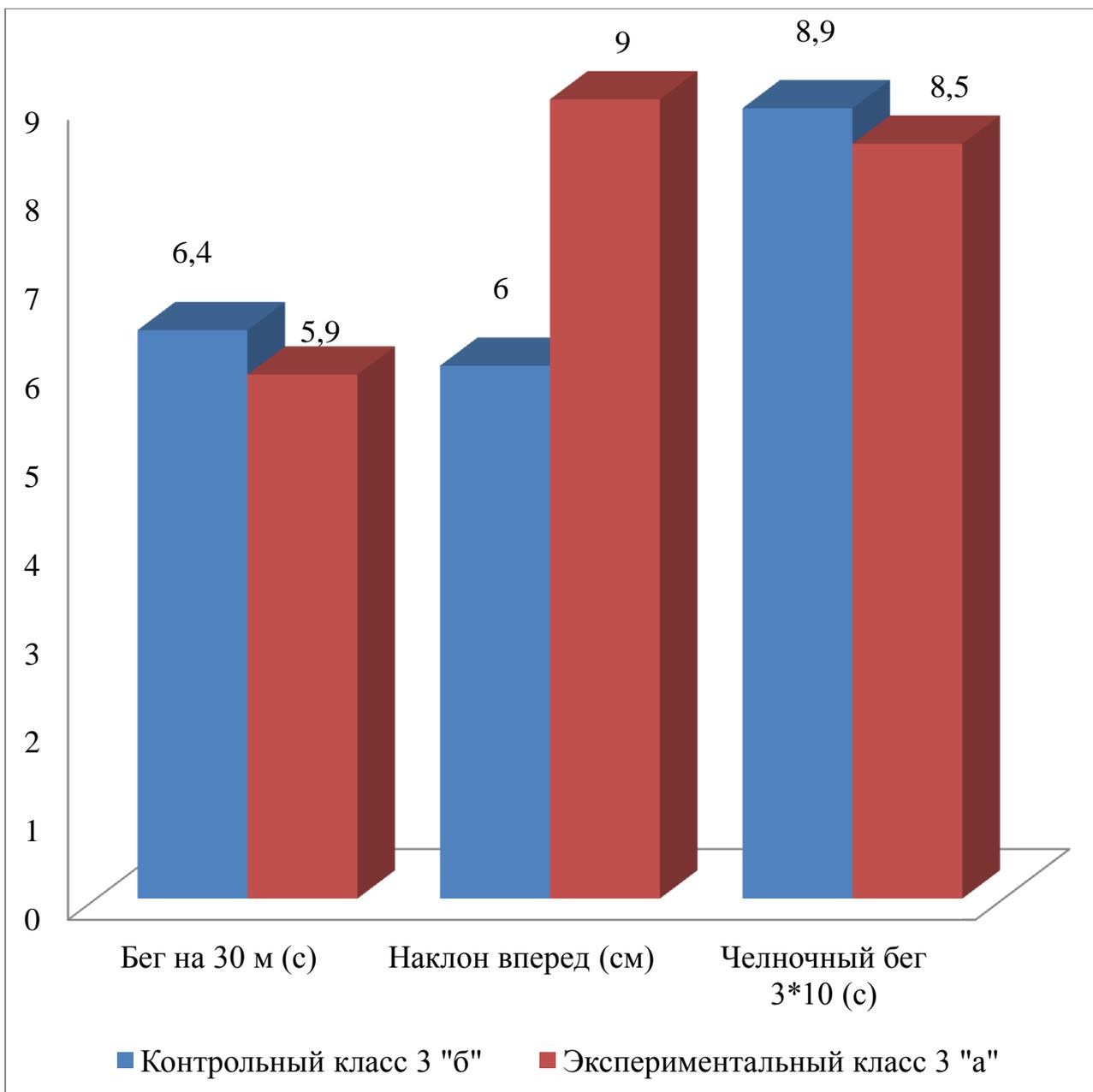


Рисунок 6 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в конце эксперимента

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение кругового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов, позволило повысить их физические качества.

Выводы по второй главе

1. Физические качества младшего школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс. Проведенное исследование подтверждает, что развитие физических качеств младшего школьного возраста является актуальной, так как спорт играет большую роль в развитии личности ребенка.

2. Урок физической культуры, построенный, по круговому методу способствует повышению сознательности, активности и самодисциплины школьников.

3. Использование средств и методов круговой тренировки позволяют повысить моторную плотность урока. Для поддержания обусловленного уровня физической нагрузки в основной части уроков, проводимых по методу круговой тренировки, нужно последовательно чередовать упражнения с высокой и маленькой нагрузкой.

4. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе достигнуто улучшение изучаемых показателей и как следствие повышение физических качеств школьников. В контрольном классе результаты тестирования улучшились, но не значительно и можно считать, что не в полной мере достигнуто улучшение изучаемых показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью. В 7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими. Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования.

Физические качества младшего школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс. Проведенное исследование подтверждает, что развитие физических качеств младшего школьного возраста является актуальной, так как спорт играет большую роль в развитии личности ребенка.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в младших классах, разработать комплексы тренировки круговым методом, направленные на повышения уровня физических качеств школьников 3-х классов.

Для этого мы предложили экспериментальному классу в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок круговую тренировку, направленную на улучшение физических качеств. На уроке на обучение элементов техники отводилось 20 мин. Затем в течение 15 минут проводится круговая тренировка.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность использования подобранного комплекса тренировки

круговым методом для повышения физических качеств школьников младших классов.

В начале эксперимента мы пришли к средним физическим показателям школьников 3-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях школьников экспериментального и контрольного класса.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование кругового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников, позволит повысить их физические качества, мы провели повторное тестирование в обоих классах по тем же контрольным тестам.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе результаты в тестовых заданиях улучшились по всем показателям.

В контрольном классе обучающиеся по стандартной программе по физической культуре для 3-х классов, результаты тестирования так же улучшились, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста.

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились физические качества и по показателям в тестовых упражнениях школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение кругового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов, позволило повысить их физические качества.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что цель эксперимента достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова Т. В. Особенности социального поведения детей в игре. Руководство играми в дошкольных учреждениях [Текст] / Т. В. Антонова / Под ред. М. А. Васильевой. – М.: Педагогика, 2006. – 250 с.
2. Атаев А. К. Родителям о физическом воспитании детей в семье / А. К. Атаев. – М.: МГУ 1997. – 320 с.
3. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье. / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С.50–51.
4. Баршай В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов н. /Д.: Феникс 2001. – 256 с.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус 2017. – 366 с.
6. Баумтрок И.А. Метод круговой тренировки основных физических качеств как основная педагогическая технология на занятиях студентов не физкультурных факультетов / И.А. Баумтрок, Е.В. Курганова // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 28 мая 2017 г.) / Редкол.: О.Н. Широков и др. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс» 2017. - С. 171-174.
7. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. Бердыхова / Пер. с чешс. – М.: ФИЗ 1990. – 104 с.
8. Богданов Г. П. Занимайтесь всей семьей / Г. П. Богданов, В. И. Козлов. – М.: ФИС 1987. – 32 с.
9. Богуславская Н. Е. Веселый этикет: развитие коммуникативных способностей ребенка / Н. Е. Богуславская. – Екатеринбург: АРГО 2007–191 с.
10. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебник для вузов / А.К. Болотова. – СПб.: Питер 2018. – 512 с.

11. Бондаревский Е. Я. Родителям о физическом воспитании детей / Е. Я. Бондаревский. – М.: Знание 1994. – 48 с.
12. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, В. Г. Яковлев. – М.: ФиС 1982. – 224 с.
13. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Собр. соч.: В 6т. – М. 2003. – 328 с.
14. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа 1985. – 99 с.
15. Давыдов В. В. Младший школьник как субъект учебной деятельности / В. В. Давыдов, В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2002. – № 3–4. – С. 14–19.
16. Данилов М. А. Умственное воспитание / М. А. Данилов // Сов. Педагогика. – 2004. – № 12. – 70–86 с.
17. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. – М.: НИИОПП 2006. – С. 27–48.
18. Данилов М. А. Дидактика / М. А. Данилов, Б. П. Компов / Под общей ред. Б. П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР 2007. – 518 с.
19. Детские подвижные игры / Сост. В. Гришков. – Новосибирск: Кн. изд-во 2002. – 96 с.
20. Детские подвижные игры народов СССР Сост. А. В. Кенеман. / - М.: Просвещение 2008. – 239 с.
21. Дзикович И. Б. Физкультура в жизни ребенка / И. Б. Дзикович. – Минск: Беларусь 1983. – 48 с.
22. Диагностика развития дошкольника. Методическое пособие. – Орёл: ОГУ 1999. – 216 с.
23. Дмитриенко И. С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников / И. С. Дмитриенко. – М.: РГУ 2001. – 56 с.

24. Дубина Л. Развитие у детей коммуникативных способностей / Л. Дубина // Дошкольное воспитание. – 2005. – №10. – С.26–35.
25. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети. / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоровья 1989. – 144 с.
26. Жуков М. Н. Спортивные игры / М. Н. Жуков. – М.: ЮНИТИ 2000. – 328 с.
27. Занков Л. В. Развитие школьников в процессе обучения / Л. В. Занков. – М. 2007. – 152 с.
28. Игры – обучение, тренинг, досуг. в 4 кн. Кн. 2. Игры для активного отдыха / Под ред. В. В. Петрусинского. 1994. – 368 с.
29. Кабанова-Меллер Е. Н. Формирование примеров умственной деятельности и умственного развития учащихся / Е. Н. Кабанова-Меллер. – М.: Просвещение 2008. – 288 с.
30. Калмыкова З. И. Продуктивное мышление как основа обучаемости / З. И. Калмыкова. – М.: Педагогика 2001. – 200 с.
31. Кириллова Г. Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения / Г. Д. Кириллова. – М. 2007. – 198 с.
32. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебнометодическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Спорт 2018. – 192 с.
33. Коробейников Н. К. Физическое воспитание / Н. К. Коробейников. – М.: Высш. шк. 1993. –384 с.
34. Кузнецов В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Кнорус 2017. – 256 с.
35. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – Ростов на Дону: Феникс 2017. – 572 с.
36. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г. И. Погадаева. – М.: ФИС 2000. – 496 с.
37. Немов Р. С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. / Р. С. Немов – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.

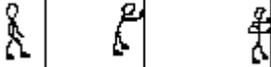
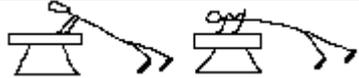
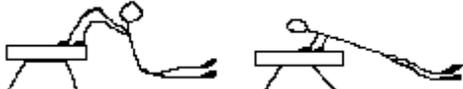
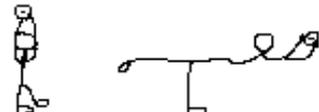
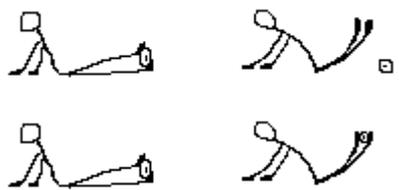
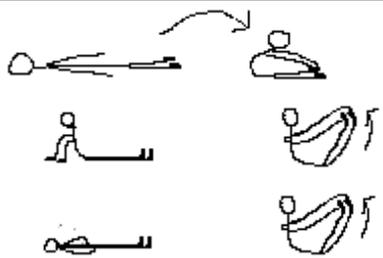
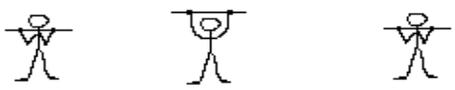
38. Перевошиков Ю. А. Домашние задания по физической культуре / Ю. А. Перевошиков. – Мн.: Полымя 1988. – 183 с.
39. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера» 1998. – 528 с.
40. Свирко В. П. Физическая культура: не только в школе, но и дома В. П. Свирков // Начальная школа. – 2001. – № 7. – С.79–81.
41. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: ФИС 1997. – 95с.
42. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев. – К.: Здоровья 1986. – 296 с.
43. Скрипалев В. С. Наш семейный стадион / В. С. Скрипалев. – М.: ФИС 1996. – 98 с.
44. Смирнов П. Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения / П. Г. Смирнов, В. Г. Хромин. – Т.: Вектор Бук 2003. – 128 с.
45. Солодков А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3. – С. 163-171.
46. Спок Б. Ребёнок и уход за ним / Б. Спок, М. Б. Розенберг / Пер. с англ.; Худож. обл. М. В. Драко. – 3-е изд. – Минск: ООО «Попурри» 1998.
47. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коц – М.: ФИС 1986. – 240 с.
48. Старинин Ю. Л. Твой спортивный уголок / Ю. Л. Старинин. – М.: ФИС 1989. – 160 с.
49. Степанов Т. А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. / Т. А. Степанов. – Сургут: СурГПИ 1999. – 170 с.

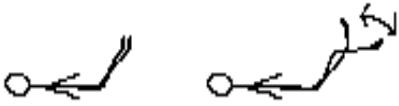
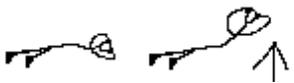
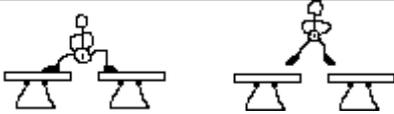
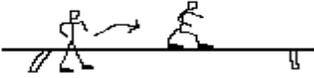
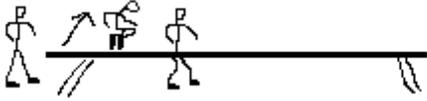
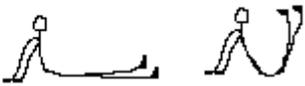
50. Столяренко Л.Д. Возрастная психология: учебник / Л.Д. Столяренко, Д.В. Столяренко. – Ростов на Дону: Феникс 2017. – 433 с.
51. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей / В. И. Теленчи. – М.: Просвещение 1987. – 252 с.
52. Титов А.Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие / А.Н. Титов. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия» 2019. - 96 с.
53. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю.Г. Травин // Физическая культура в школе. – 1981. – №4. – С. 9-15.
54. Усаков В. И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе / В. И. Усаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1–2. – С.7–11.
55. Физическая культура в семье. / Под ред. Н. В. Школьников. – М.: ФИЗ 2000. – 398 с.
56. Физическая культура. / Под ред. Б. И. Загорского. – М.: Высш. шк. 2000. – 383 с.
57. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС 2012. - 224 с.
58. Фомин С.Д. Дозирование нагрузок при выполнении упражнений максимальной и субмаксимальной мощности у школьников 10-13 лет С.Д. Фомин, Г.А. Селиванов // XII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, 50 здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции - Коломна, Министерство образования РФ. – 2002. – С. 93.
59. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке/ В. Г. Фролов. – М.: Просвещение 1986. – 159 с.
60. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия 2003. – 480 с.

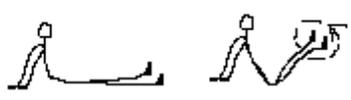
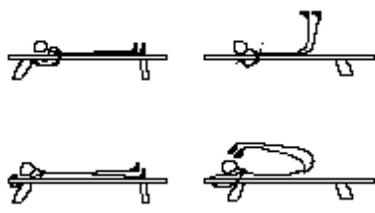
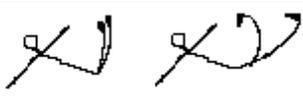
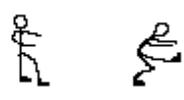
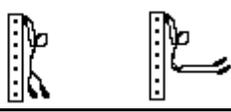
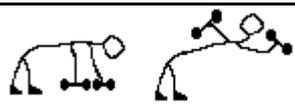
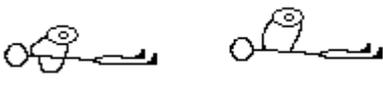
61. Холодов Ж. К. Папа, мама и я – физкультурная семья / Ж. К. Холодов, В. П. Попов. – Мн.: Полымя 1989. – 222 с.
62. Хромин В. Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников / В. Г. Хромин. – Тюмень: ТГУ 2000. – 174 с.
63. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий 2012. – С. 90–92.
64. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – Москва 2019. – 575 с.
65. Шкуричева Н. А. Формирование позитивных межличностных отношений первоклассников / Н. А. Шкуричева. – М.: Маска 2008. – 226 с.
66. Щетинина С.Ю. Социально-педагогические факторы физкультурно-спортивной среды, способствующие повышению эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 133-139
67. Элашвили В. И. Игры – средство физического воспитания / В. И. Элашвили // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 13.
68. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт 1975. – 158 с
69. Ярлыкова О. В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / О. В. Ярлыкова, Е. С. Пешехонова // Таврический научный обозреватель. – 2016. № 1–3. – С. 6.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Круговая тренировка

1	И.п. – О.С. лицом к стенке на расстоянии 0.5м. сгибание и разгибание рук толчком о стенку.	
2	И.п. – упор лежа с опорой о скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке.	
3	И.п. – упор о гимнастическую скамейку сидя сзади. Разгибать и сгибать руки в упоре, переходя из упора сидя в упор прогнувшись сзади.	
4	И.п. – О.с. – руки вверху с мячом набивным 1-2, 3-5кг. Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки – вперед.	
5	И.п. - Упор сидя сзади, ноги вместе. Переход из упора сидя в упор лежа сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.	
6	И.п. – сидя, ноги врозь, руки сзади, набивной мяч между ног. Поднимать и опускать прямые ноги, соединяя их в верхней точке. То же самое, но между голени зажат набивной мяч 1-2, 3-4кг.	
7	И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в и.п. Поднимать ноги вверх с захватом руками голени. То же самое, но из положения лежа	
8	И.п. - Лечь на спину, руки в стороны. Поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.	
9	И.п. - Гриф от штанги весом 15-20кг на груди. Выжимать гриф с поочередным опусканием его на плечи за головой и на грудь.	

10	И.п. - Упор лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком.	
11	И.П. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочередно сверху и снизу правую и левую ноги.	
12	И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. В темпе вращать по кругу ногами, «педалирование».	
13	И.п. – лечь животом на пол, руки за головой. Прогибать спину, поднимая голову вверх, руки за головой.	
14	И.п. – упор стоя. Бег в быстром темпе на месте.	
15	И.п. – о.с. Руки за головой с мячом. Темповые прыжки вверх.	
16	И.п. – ноги врозь на 2х скамейках, набивной Мяч весом 1-3кг. Темповые прыжки, прыжки вверх, толчком двух ног и приземление на скамейки.	
17	И.п. - ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки на скамейку и со скамейки.	
18	И.п. – о.с. боком к скамейке. Темповые прыжки двумя ногами, змейкой через скамейку на месте с продвижением вперед.	
19	И.п. – О.с. обруч спереди. Прыжки через обруч.	
20	И.п. - Упор присев на полу. Упор лежа, упор присев.	
21	И.п. - Упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре.	
22	И.п. - упор лежа сзади. Переворот поочередно в правую и левую стороны через упор боком в упор на одной руке.	
23	И.п. – Упор сидя сзади. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренном суставе.	

24	И.п. – сидя в упоре сзади, ноги вместе. Вращать прямые ноги по кругу в правую и левую сторону.	
25	И.п. – лечь на спину, руками взяться за края скамейки внизу. А) поднимать ноги до вертикального положения. Б) поднимать ноги за голову.	
26	И.п. – лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Наклоны к ногам, сгибать и разгибать туловище, касаясь руками носков ног.	
27	И.п. – стойка на одной ноге, вторая впереди, руки впереди. Поочередное приседание на одной ноге с выносом другой вперед «Пистолет».	
28	И.п. – о.с. руки с гантелями. Приседать с гантелями – руки вперед.	
29	И.п. – о.с., в руках скакалка. Прыжки через скакалку.	
30	И.п. – ос. Наклоны к прямым ногам, доставая пол руками.	
31	И.п. – Вис на гимнастической стенке. Поднимать ноги до прямого угла.	
32	И.п. – упор лежа на руках, перейти ногами в упор лежа сзади, не отрывая руки и обратно.	
33	И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной Мяч, наклоны вперед до горизонтального положения, руки прямые.	
34	И.п. – туловище наклонно вперед до горизонтального положения, руки с гантелями весом 2-3кг опущены вниз. Поднимать прямые руки в стороны до горизонтального положения, не разгибая туловища.	
35	И.п. – Лечь на спину, блин от штанги весом 3-5-8кг на груди. Выжимать блин, сгибая и разгибая руки.	

36	И.п. – о.с., обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях (можно с набивным Мячом)	
37	И.п. – ноги врозь, скамейка между ног. Темповые прыжки на скамейку, ноги вместе и со скамейки – ноги врозь с продвижением.	
38	И.п. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка спереди внизу, хватом за концы. Прыжки через палку вперед и назад.	
39	И.п. – О.с. Упор присев, упор лежа, упор присев....	
40	И.п. - Вис на перекладине. Поднимать ноги до касания перекладины вверху и опускать прямые ноги.	