

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

А. Подшивальникова, 4 курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент
Полесский государственный университет*

Актуальность. Тема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных качеств – одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания, психологии спортивной тренировки и спортивной метрологии, отмечает ряд авторов [1, 2, 3, и др.].

Интерес к данной проблеме не угасает вот уже более 100 лет.

Главный человек, которому более всего интересна эта проблема — учитель. При её рассмотрении, отмечает Б.А. Ашмарин [6], он находит ответ на главный вопрос: для чего необходимо систематически и направленно воздействовать на развитие физических способностей учащихся?

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, с точки зрения Н.А. Кирченко [5], А.М. Максименко [4], является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Объект исследования: процесс развития физических качеств на уроках физической культуры и здоровья.

Предмет исследования: уровень развития физических качеств младших школьников.

Цель исследования: изучить влияние физических упражнений различной направленности на уроках физической культуры и здоровья на уровень развития двигательных качеств младших школьников.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно–методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности (бег 600 м; наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места; челночный бег (3x10)).
3. Педагогический эксперимент: организован на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №21 имени Н.Ф. Гастелло г. Минска». В педагогическом эксперименте участвовали дети младшего школьного возраста ($n = 34$ человека). Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в состав которых вошли по 17 детей.
4. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Физическая подготовленность детей, занятых в эксперименте, оценивалась по результатам тестов, позволяющих определить уровень развития гибкости, ловкости, выносливости и скоростно–силовых способностей и широко применяемых в практике физического воспитания.

Таблица 1 – Физическая подготовленность младших школьников до эксперимента ($M \pm m$)

Группа, количество	Наклон вперед, см	Бег 600 м, мин	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег, сек
ЭГ $n = 17$	5.5 ± 0.78	4.21 ± 2.2	135.3 ± 2.75	10.02 ± 0.34
КГ $n = 17$	5.8 ± 0.78	4.12 ± 2.03	128.6 ± 3.25	10.3 ± 0.29
Достоверность различий	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$

Установлено, что достоверных различий в показателях исследуемых физических качеств у младших школьников контрольной и экспериментальной групп не выявлено ($p > 0.05$), при этом 41% имеют низкий уровень, 34% – средний и лишь 25% – высокий уровень развития физических качеств.

Таблица 2 – Динамика показателей физических качеств детей младшего школьного возраста за период эксперимента

Группа	Период обследования	Наклон вперед, см	Бег 600 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег, сек
ЭГ n = 17	До эксперимента	5.5±0.78	4.21±2.2	135.2±2.75	10.02±0.34
	После эксперимента	10.0±0.65	4.09±1.8	149.0±3.74	8.41±0.35
Достоверность Различий		t=5.53	t=3.43	t=4.89	t=5.18
		P<0.01	P<0.05	P<0.001	P<0.01
КГ n = 17	До эксперимента	5.8±0.78	4.12±2.03	128.6±3.25	10.3±0.29
	После эксперимента	7.0±0.91	4.08±1.7	137.2±3.82	9.65±0.13
Достоверность Различий		t=2.53	t=2.24	t=1.72	t=2.05
		P<0.05	P>0.01	P<0.05	P<0.05
Достоверность различий КГ–ЭГ после эксперимента		t=2.68	t=2.12	t=2.96	t=3.62
		P<0.01	P<0.05	P<0.01	P<0.001

Исходя из необходимости повышения уровня физической подготовленности школьников младшего возраста, как в базовой, так и в вариативной частях занятия, мы предложили использовать в структуре урока физической культуры комплекс специальных средств, направленных на развитие гибкости, выносливости, ловкости и скоростно–силовых качеств в течение всего учебного года. Уроки контрольной группы проходили по обычной программе.

Выводы. Динамика показателей физической подготовленности младших школьников указывает на значительный прирост результатов как в контрольной, так и экспериментальной группах, что подтверждает положительное влияние уроков физической культуры и здоровья на всестороннее развитие младших школьников. Но как видно из табл. 2 прирост показателей значительно выше в экспериментальной группе, где применялись комплексы различной направленности.

Список использованных источников

1. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой: Автореф. дис. д–ра пед. наук / Л.В. Волков. – М., 2008. – 122 с.
2. . Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С.22–25.
4. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 294 с.
5. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н.А. Кирченко. – 2–е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2013. – 150 с.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.