

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Особенности воспитания выносливости у младших школьников
методом частично регламентированного упражнения»

Обучающийся

А.И. Максимов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Максимова Александра Ивановича на тему: «Особенности воспитания выносливости у младших школьников методами частично регламентированного упражнения»

Проблема низкой двигательной активности и недостаточной физической подготовленности у обучающихся образовательных учреждений в наши дни является весьма актуальной.

Показатели развития выносливости у большинства учащихся, к сожалению, невысоки, и они отнюдь не всегда справляются с нормативами комплекса ГТО в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. Данное обстоятельство обуславливает поиск действенных средств и методов, направленных на повышение у школьников уровня физической подготовленности, в целом и на развитие выносливости, в частности.

В качестве объекта исследования в работе выступает учебно-воспитательный процесс по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы. В работе решен ряд важных задач: разработана и экспериментально обоснована методика с применением подвижных игр и методов частично регламентированного упражнения, направленная на развитие выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы.

Высока практическая значимость экспериментальной работы, так как материалы исследования могут быть применены в физическом воспитании школьников.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 7 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 47 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методические основы физического воспитания в младших классах общеобразовательной школы.....	8
1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.....	8
1	
Глава 2 Методы организации исследования ее развития.....	11..19
2.1 Методы исследования.....	19
2.2 Организация исследования.....	23
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	24
3.1 Результаты сравнительного анализа показателей предварительного тестирования участников педагогического эксперимента.....	24
3.2 Обоснование применения методов частично регламентированного упражнения, направленного на развитие выносливости у младших школьников - участников экспериментальной группы.....	26
3.3 Результаты исследования показателей выносливости у участников педагогического эксперимента на заключительном контрольном этапе.....	32
Заключение.....	39
Список используемой литературы.....	41

Введение

Актуальность. Проблема низкой двигательной активности и недостаточной физической подготовленности у обучающихся образовательных учреждений в наши дни является весьма актуальной.

В этой связи, в физическом воспитании школьников одно из ведущих мест занимает развитие двигательных качеств, основным из которых является выносливость.

По данным исследований Андрианова В.В. [4], Горшкова В.М. [19], Каганова Л.С. [27], Курбатова С.А. [40], Лях В. И. [42], Михайлиной Т. М. [47], показатели развития выносливости у большинства учащихся, к сожалению, невысоки, и они отнюдь не всегда справляются с нормативами комплекса ГТО в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. Данное обстоятельство обуславливает поиск действенных средств и методов, направленных на повышение у школьников уровня физической подготовленности, в целом и на развитие выносливости, в частности.

Анализ специальной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что о выносливости и ее разновидностях написано немало работ, проведено множество экспериментов, сделано бесчисленное количество открытий. Однако, до настоящего времени существуют разногласия в вопросе: применять или не применять средства и методы, направленные на развитие выносливости у детей младшего школьного возраста. Так, например, Андреева А.Е., Пагиев Е.Г. [3], Букова Л.А. [10], Волков Л. В. [13], Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. [24], Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В. [25], считают, что до двенадцатилетнего возраста достаточно лишь применения средств на развитие гибкости, силы и быстроты.

Наряду с ними, ряд ученых, в числе которых Гужаловский А.А. [20], Кожухова Е., Рыжкова Л. [33], Кузнецова З.И. [37], Платонов В.Н. [51], Филин В. П. [72], Фомин Н.А. [74], Хрипкова А.Г. [77], высказываются о

необходимости развития выносливости с более раннего возраста, о чем свидетельствуют критические (сенситивные) периоды развития двигательных способностей у детей школьного возраста.

Кроме того, опыт показывает, что в тех детских учреждениях и школах, где уроки физической культуры и внеклассные физкультурно-оздоровительные мероприятия проходят регулярно, где школьников планомерно обучают необходимым двигательным умениям, там у детей не только улучшается их физическая подготовленность, но и значительно снижается число простудных заболеваний, пропуск занятий, повышается эффективность учебной деятельности, сводятся до минимума потери рабочего времени у родителей учащихся.

В этой связи, актуальность темы бакалаврской работы обусловлена тем, что выносливость является основой успешного развития других двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы.

Предмет исследования: исследование влияния методики, разработанной с применением подвижных игр и методов частично регламентированного упражнения, на показатели выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы.

Цель исследования: воспитание выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы.

Гипотеза: предполагается, что применение подвижных игр и методов частично регламентированного упражнения окажет положительное влияние на показатели выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы, участвующих в педагогическом эксперименте.

Задачи исследования:

- определить исходный уровень развития выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы;

- разработать экспериментальную методику с применением подвижных игр и методов частично регламентированного упражнения, направленную на развитие выносливости у школьников младших классов общеобразовательной школы;
- определить эффективность влияния экспериментальной методики на показатели выносливости у младших школьников, участвующих в исследовании.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- научные труды, рассматривающие проблемы физического воспитания [Бишаева А.А. [9], Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [36], Курамшин Ю.Ф. [39], Матвеев Л. П. [45], Танцикужин Н.О., Найн А.А. [62], Торочкова Т. [64], Барчуков И.С., Кикотя В.Я. [70], Хамбазарова Ф.А. [76] и другие];
- учебники, учебно-методические пособия, исследующие средства и методы воспитания физических качеств у детей школьного возраста [Камаев О. И., Кудряшов Б. Г. [28], Келер Х. [31], Ратов И. П. [53], Садыкова С., Лебедева Е. [54], Селуянов В.Н. [56], Семенов В. [57], Шишмолкин Г.С. [78] и другие];
- возрастные особенности детей младшего школьного возраста, рассмотренные в трудах физиологов, психологов, педагогов [Агафонов А. И. [1], Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. [2], Баранов А. А., Щеплягина Л. А. [7], Гальперин С.И. [16], Ермолаев Ю.В. [21], Ермоленко Е.К. [22], Каменская В. Г. [29], Иваницкий М.Ф. [33], Кузнецов В.И., Семенович А.А., Переверзев В.А. [35], Мардонов Ш., Исаков Д. [44], Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. [55], Смирнов В.М., Дубровский В.И. [59], Фарбер Д. А., Безруких М.М. [65], Покровский В.М. [69], Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. [73], Судаков К.В. [75] и другие];
- результаты исследований влияния подвижных игр на здоровье и развитие детей, представленные в трудах ученых [Бабенкова Е.,

Параничева Т. [5], Былеева Л.В., Коротков И.М. [11], Гирченко И. [16], Горбачева О. А. [18], Жуков М.Н. [23], Киселев П., Киселева С. [32], Матюхина Ю. А. [46], Никитин В. И., Попова Т. В. [49], Новиков А.А.[50], Ситник Б.А. [58], Федорова Н. [68] и другие].

В исследовании определены методы, представленные Ашмариним Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [63]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статические методы».

Практическая значимость: результаты исследования можно использовать в физическом воспитании школьников.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 7 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 47 страницах.

Глава 1 Теоретико-методические основы физического воспитания младших школьников

1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст самым активным этапом в развитии ребенка.

По данным исследований Баёвой Н. А., Погадаевой О.В.: «В этом возрасте мышца полностью созревает как орган чувств (ее окончательное развитие как рабочего органа завершается много позже). Размеры тела мальчиков и девочек различаются пока еще незначительно. Как известно, с годами меняются и пропорции тела. В младшем школьном возрасте происходит уменьшение размеров головы: в 6 лет высота головы составляет 1/6 часть длины тела, а в 12 лет – 1/7 часть. Это уже почти взрослые (1/8 часть тела) пропорции. Если рост головы с возрастом замедляется, то конечности, напротив, растут быстрее. Разнообразная двигательная активность становится для детей физиологической потребностью и определяет общее физическое развитие, интеллект, здоровье» [6].

Согласно учению Бернштейна Н.А., многие годы изучающему физиологию движений и физиологию активности: «Оптимальным периодом развития двигательной системы является возраст от 2 до 3 - 4 лет, когда одновременно с развитием речи интенсивно формируются физиологические механизмы произвольных движений. Если этот срок упущен для педагогических воздействий, наверстать потерянное время практически невозможно. После 6 – 8-летнего возраста очередной узловой этап формирования двигательной системы приходится на возраст от 11 – 12 до 14 – 15 лет» [8].

По данным Гайворонского И.В.: «У школьников младших классов рост тела в длину замедляется. Если у подростков преобладает рост тела в длину, то у младших школьников явно преобладает рост в ширину. Кости

становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены. Опорно-двигательный аппарат у младших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани. Изменяется мышечный тонус. У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 11-13 лет движения становятся более пластичными» [14].

Солодков А.С., Сологуб Е.Б., авторы учебника «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная» [60] пишут: «Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями: это, замедленный рост, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и, в силу этого, частота сердечных сокращений ребенка 7 лет - 88 уд/мин, 10 лет - 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет - 85/60, 10 лет - 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых; ещё не закончилось окостенение скелета; слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища; недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке позвоночника. Перегруз может привести к задержке роста ребенка».

По данным исследований Фарфель В.С.: «Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность

правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6 - 9 лет» [66].

Эльконин Д.Б., автор книги «Психология игры» пишет: «Дети младшего школьного возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им ещё не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлечшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают всё то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребёнка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно осваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем» [79].

Согласно рекомендациям Короткова И.М.: «Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, ещё очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и, вместе с тем, позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива» [3].

Как пишет Кузьмичева Е.В.: «Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного выхода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил, руководитель должен относиться

терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей» [38].

Луткова Н., Минина Л., авторы учебного пособия «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры» [41] пишут: «Прежде, чем ребёнок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь обрести эти качества. Неформальные игры позволяют каждому, невзирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения».

1.2 Выносливость: виды, средства и методы ее развития

Профессор Волков Л. В. понимает «...под выносливостью способность организма в течение длительного времени выполнять какую-либо работу и противостоять утомлению в ходе выполнения этой работы» [13].

По определению Каганова Л.С.: «Под выносливостью (физической выносливостью) человека, подразумевают комплекс свойств индивида, определяющих его способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности, или способность длительное время сохранять высокую работоспособность без снижения ее интенсивности» [27].

Камаев О. И., Кудряшов Б. Г. пишут: «Выносливость как двигательное качество есть способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную форму

деятельности. Различают общую (или вегетативную) и специальную выносливость» [28].

По убеждению Кузнецова В.С., Холодова Ж.К.: «Выносливость - это способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению. Выносливость – это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и в повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки или как способность организма противостоять утомлению» [36].

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Курамшин Ю.Ф. пишет: «Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах жизнедеятельности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной двигательной деятельности. За счет высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками. Как правило главным критерием оценки выносливости является время, поскольку позволяет оценить

продолжительность того, как человек может продолжать свою деятельность. На основании данного критерия выносливость принято определять двумя способами прямым и косвенным, которые представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Способы измерения выносливости

Длительность поддержания работоспособности при выполнении физических упражнений определяются:

- высоким уровнем спортивно-технической подготовленности;
- способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;
- высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания;
- экономичностью обменных процессов;
- наличием больших энергетических ресурсов в организме;
- высокой слаженностью физиологических функций;
- способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий» [39].

Головин В.А., Коробков А.В., Масляков В.В., Чоговадзе А.В., Щербаков В.Г., известные ученые в области теории и методики физической культуры, определяют «...выносливость как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы и проявляющуюся в двух основных формах:

- в продолжительности работы на заданном уровне мощности до выявления первых признаков выраженного утомления.
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления» [71].

О состоянии и степени развития выносливости судят по ряду общих и частных показателей, в числе которых Филин В. П. указывает «...на:

- время, в пределах которого совершается деятельность, например, время выполнения работы «до отказа»; минимальное время преодоления заданной дистанции или соотношение скоростей на ее отрезках;
- число повторений (или суммарное число движений) в заданное время, в том числе, например, протяженность дистанции, которую удастся преодолеть в заданное время (например, в 12-минутном «тесте Купера» или в «часовом беге»)» [72].

По убеждению Янсен И.П.: «Общая выносливость представляет собой определенную совокупность функциональных возможностей организма, которые определяют способность человека продолжительно и эффективно выполнять движение умеренной интенсивности. Общая выносливость – это, способность человека продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений, которые невысоко интенсивные, но при этом человек использует много мышечных групп. Уровень развития общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма, что представляет собой физиологическую основу общей выносливости;

- эффективностью техники движений (экономия сил в нужных моментах);
- уровнем развития волевых качеств» [82].

Единство взглядов на развитие выносливости звучит в учебнике авторов Кузнецова В.С., Холодова Ж.К.: «Выносливость – качество, которое характеризуется способностью длительно выполнять определенную динамическую работу заданного характера и интенсивности. Проявление общей выносливости зависит от следующих физиологических факторов: структура мышц, межмышечная и внутримышечная координация, запаса энергоресурсов, уровень развития других физических качеств и определяется аэробной производительностью организма» [36].

По убеждению Каганова Л.С.: «Общая выносливость служит основой для воспитания многих видов специальной выносливости. Главный принцип воспитания в постепенном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу возможно большого количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (передвижение на лыжах, кросс, бег в спокойном темпе, плавание). Основным методом воспитания общей выносливости – равномерный. Для этой цели с успехом применяют бег на местности. Разнообразие движений при беге по пересеченной местности и непрерывное их чередование, разнообразие ландшафта, воздух, богатый кислородом, мягкий грунт – все это создает благоприятные условия для тренировки общей выносливости» [27].

Согласно рекомендациям Лях В. И.: «Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде деятельности. Решаются они в процессе специальной и общефизической

подготовки. Поэтому, разновидностями выносливости являются: общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, специальная выносливость» [42].

Согласно выводам профессора Матвеева Л.П.: «Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида двигательной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных ее компонентов. Следует отметить, что развитие общей выносливости является непременным условием для перехода к работе над специальной выносливостью. При развитии общей и специальной выносливости следует учитывать и регулировать скорость передвижения, длительность упражнения и число повторений, интервалы отдыха и его характер. При развитии специальной выносливости большое значение имеет передвижение со скоростью, близкой к соревновательной и даже превышающей ее. Но, все-таки основными методами развития выносливости являются равномерный и переменный. Особое внимание следует обращать на правильную постановку дыхания во время передвижения. Главным условием развития выносливости является работа до утомления. Если человек всегда прекращает работу еще до того, как возникло утомление, то выносливым он не станет» [45].

Исследуя состояние проблемы развития выносливости и перспективы новых подходов к её решению, Ратов И. П. рекомендует: «Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости, осуществляется преимущественно в порядке повышения их сложности. При этом используются следующие методы:

- методы строго регламентированного упражнения, при применении которых наиболее важным является достижение оптимального соотношения стандартно-повторного и вариативного упражнений;

- метод вариативного упражнения, как изменение выполнения самих движений, так и преобразование способов и условий их выполнения, тем самым повышается их координационная сложность (изменение исходных положений, темпы движения, усложнение привычного действия добавочными движениями и т.д.);
- игровой метод - для повышения эмоционального фона у занимающихся и интенсификации проявления развиваемых качеств» [53].

По результатам многолетних исследований Карпенко И.Р. сделаны следующие выводы: «Для проявления и развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста применяются следующие положения:

- повышение физических кондиций достигается при постепенном возрастании объема и интенсивности физической нагрузки;
- для улучшения функциональных возможностей у занимающихся чередуют малые, средние и большие (интенсивные) режимы нагрузки в соответствии с уровнем тренированности и индивидуальными особенностями детей;
- занятия физической культурой, направленных на развитие общей выносливости, носят систематический характер. В этой связи наблюдается эффект тренированности, поэтому, «максимум» физической нагрузки от занятия к занятию должен возрастать, так как адаптация к нагрузке станет препятствием к росту функциональных способностей организма» [30].

Выводы по главе

Проблема низкой двигательной активности и недостаточной физической подготовленности у обучающихся образовательных учреждений в наши дни является весьма актуальной.

Показатели развития выносливости у большинства учащихся, к сожалению, невысоки, и они отнюдь не всегда справляются с нормативами

комплекса ГТО в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. Данное обстоятельство обуславливает поиск действенных средств и методов, направленных на повышение у школьников уровня физической подготовленности, в целом и на развитие выносливости, в частности.

Анализ специальной литературы по теме исследования свидетельствует о том, что о выносливости и ее разновидностях написано немало работ, проведено множество экспериментов, сделано бесчисленное количество открытий. Однако, до настоящего времени существуют разногласия в вопросе: применять или не применять средства и методы, направленные на развитие выносливости у детей младшего школьного возраста.

В этой связи, исследование влияния подвижных игр и метода частично регламентированного упражнения на развитие общей и скоростно-силовой выносливости у детей младшего школьного возраста, на наш взгляд, является актуальной проблемой.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В исследовании определены методы, представленные Ашмаринным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [63]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- математико-статические методы».

Анализ литературных источников позволил обобщить данные исследований возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, представленные в работах физиологов, психологов и педагогов; осуществить анализ видов, средств и методов воспитания физического качества «выносливость», представленных в работах специалистов в области физической культуры и спорта.

Педагогические наблюдения позволили изучить опыт учителей физической культуры по планированию и проведению учебной и внеучебной физкультурно-оздоровительной работы в младшем звене общеобразовательной школы.

Педагогическое тестирование позволило оценить уровень развития выносливости у младших школьников, принявших участие в исследовании.

В исследовании применялись следующие тесты:

- 6-ти минутный бег (рисунок 2). По сигналу испытуемый с максимальной скоростью бежит по площадке по кругу в течение 6 минут. По окончании 6-ти минутного отрезка времени,

испытуемый останавливается. Вычисляется количество кругов, которое пробежал испытуемый. Тест выполняется один раз.



Рисунок 2 - 6-ти минутный бег

- Приседания за 1 минуту (рисунок 3). Исходное положение: стоя, стопы на ширине таза, руки вдоль тела. На вдохе, отводя таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходную позицию.
- Прыжки через скакалку за 1 минуту (рисунок 4). Принять исходное положение, начать, не спеша, вращать скакалку и прыгать, отталкиваясь при этом носками. Во время приземления немного сгибать колени. Дается одна попытка.



Рисунок 3 - Приседания (за 1 минуту)



Рисунок 4 - Прыжки через скакалку (за 1 минуту)

Педагогический эксперимент проводился в период с января по май 2024 года. В исследовании приняли участие дети в возрасте 9-10 лет, в

количестве 40 человек, которые были определены в группы: контрольные (КГ) и экспериментальные (ЭГ), по 10 человек в каждой.

Ученики младших классов, принявших участие в исследовании, занимались на уроках физической культуры по рабочей программе, рекомендованной Лях В. И. [42]. Отличие заключалось в том, что испытуемые, вошедшие в ЭГ дополнительно к учебным занятиям, посещали во внеучебное время группу общей физической подготовки на базе физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) института физической культуры и спорта (ИФКиС) Тольяттинского государственного университета (ТГУ), занятия в которой проводились с акцентом на развитие выносливости, с применением подвижных игр и метода частично регламентированного упражнения.

Методы математической статистики взяты из руководства Рукавицыной С.В., которая описывает данный метод следующим образом:

«В первую очередь вычисляются следующие величины:

1) средняя арифметическая величина X по формуле: (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \text{ где } \Sigma - \text{ символ суммы, } X_i - \text{ значение отдельного измерения,}$$

n – число вариантов;

2) среднее квадратичное отклонение по формуле: (2)

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \text{ где } X_{i \max} - \text{ наибольший показатель, } X_{i \min} - \text{ наименьший}$$

показатель, K – табличный коэффициент;

3) стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле: (3)

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \text{ где } \sigma - \text{ среднее квадратичное отклонение, } n - \text{ число}$$

значений;

4) параметрический критерий t – Стьюдента и r -критерий. Мы рассчитывали t -критерий для независимых выборок по формуле: (4)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\delta^2}{N_1} + \frac{\sigma^2}{N_2}}},$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки; M_2 - среднее арифметическое второй выборки; σ_1 - стандартное отклонение первой выборки; σ_2 - стандартное отклонение второй выборки; N_1 - объем первой выборки; N_2 - объем второй выборки» [61].

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось поэтапно в период с сентября 2023 года по сентябрь 2024 года.

На первом этапе (сентябрь - декабрь 2023 года) проведен анализ специальной литературы по теме исследования; разработана экспериментальная методика.

На втором этапе (январь – май 2024 года) проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе (июнь – сентябрь 2024 года) оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе.

В главе 2 представлены методы и поэтапная организация исследования. Участие в педагогическом эксперименте приняли 40 школьников младших классов в возрасте 9-10 лет. Базой исследования послужил ФОК ИФКиС ТГУ.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты сравнительного анализа показателей предварительного тестирования участников педагогического эксперимента

Две группы мальчиков и две группы девочек младшего школьного возраста, вошедшие в контрольные и экспериментальные группы, прошли тестовые испытания до начала педагогического эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели предварительного тестирования участников исследования, до педагогического эксперимента

Тесты	Уч-ки	Группы		Абс. различия	t-кр. Стьюд.	P
		КГ	ЭГ			
Приседание (кол-во раз в 1 мин.)	М	30.2±2.11	31.2±1.53	1	0.384	P > 0.05
	Д	31.8±1.72	31.8±0.76	0	0.010	P > 0.05
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин.)	М	46.2±4.60	48.0±4.22	2	0.352	P > 0.05
	Д	52.4±3.83	53.2±3.83	1	0.148	P > 0.05
6-ти минутный бег (кол-во метров)	М	820±28.787	834±28.781	14	0.344	P > 0.05
	Д	504±19.190	508±11.516	5	0.223	P > 0.05

Показатели, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что до педагогического эксперимента:

- мальчики КГ в тесте «Приседание» выполнили, в среднем, 30.2±2.11 приседаний, испытуемые ЭГ показали результат в 31.2±1.53 приседаний, т.е. разница между ними составила всего 1 раз, при $t=0.384$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0,05$);
- девочки КГ в тесте «Приседание» выполнили, в среднем, 31.8±1.72 приседаний, испытуемые ЭГ показали результат в 31.8±0.76 приседаний, т.е. результаты были приблизительно равны в обеих

- группах, при $t=0.010$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0.05$);
- в тесте «Прыжки через скакалку» среднее значение у мальчиков КГ до педагогического эксперимента составило 46.2 ± 4.60 раз, у испытуемых ЭГ – 48.0 ± 4.22 раз, следовательно разница между мальчиками КГ и ЭГ составила 2.2 раза, при $t=0.352$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0.05$);
 - девочки КГ в тесте «Прыжки через скакалку» выполнили, в среднем, 52.4 ± 3.83 раз, а у ЭГ значение в данном испытании соответствовало 53.2 ± 3.83 раз, т.е. разница между ними составила 0.8 раз, при $t=0.148$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0.05$);
 - в тесте «6-ти минутный бег» среднее значение преодоленной дистанции у мальчиков КГ составило 820 ± 28.787 метров, а у испытуемых ЭГ – 834 ± 28.781 метров, следовательно, разница между КГ и ЭГ составила 14 метров, при $t=0.344$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0.05$);
 - девочки КГ в тесте «6-ти минутный бег» преодолели среднее расстояние, равное 504 ± 19.190 метрам, а у участниц ЭГ среднее значение в данном испытании равнялось 508 ± 11.516 метрам, т.е. разница между ними составила 5 метров, при $t=0.223$, что говорит о недостоверном различии между исследуемыми группами ($p>0.05$).

В период с января по май 2024 года был проведен формирующий этап педагогического эксперимента. Отличие заключалось в том, что испытуемые, вошедшие в ЭГ дополнительно к учебным занятиям, посещали во внеучебное время группу общей физической подготовки, занятия в которой проводились с акцентом на развитие выносливости, с применением метода частично регламентированного упражнения.

3.2 Обоснование применения методов частично регламентированного упражнения, направленного на развитие выносливости у младших школьников - участников экспериментальной группы

Как показал обзор специальной литературы по теме исследования, многие авторы, в числе которых Агафонов А. И. [1], Андреева А.Е., Пагиев В.Б. [3], Букова Л.А. [10], Лях В. И. [43], Мардонов Ш., Исаков Д. [44], Морман Д., Хеллер Л. [48], Селуянов В.Н. [56], Торочкова Т. [64], Фарфель В.С. [66], Фомин Н.А., Филин В.П. [74], едины во мнении, что младший школьный возраст более всего благоприятен для развития всех физических качеств, так как предполагает переход на новый уровень развития ребенка.

В силу возрастных особенностей развития, у младших школьников еще недостаточно развита общая выносливость. По данным исследований Сапина М.Р.: «Младшие школьники могут интенсивно работать только в течении 9 минут, в то время, как взрослый человек может интенсивно работать на 40% дольше. Дети 10-летнего возраста уже могут более длительно и интенсивнее выполнять физические нагрузки без снижения работоспособности. Имеет место и гендерное различие: девочки обгоняют мальчиков в своем развитии на несколько лет. Развитие физических качеств у младших школьников происходит одновременно, к примеру, длительность бега вырастает у девочек в 9 лет, а у мальчиков в 10 лет и затем, значительный рост наблюдается уже в 12 и 13 лет. В случае отсутствия занятий физической культурой у детей к 14 годам общая выносливость может снижаться» [55].

Многочисленные исследования ученых в области физической культуры, в числе которых [Бишаева А.А. [9], Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. [36], Курамшин Ю.Ф. [39], Матвеев Л. П. [45], Танцикужин Н.О., Найн А.А. [62], Торочкова Т. [64], Барчуков И.С., Кикотя В.Я. [70], Хамбазарова Ф.А. [76], акцентируют внимание на необходимости внедрения в учебно-воспитательный процесс предмета «Физическая культура» современных

методик, направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Согласно определению В.С. Кузнецова и Ж.К. Холодова, данному авторами в учебнике «Теория и практика физического воспитания: «Методика – это, система средств и методов, направленных на достижение определённого результата в процессе физического воспитания» [36].

К практическим методам физического воспитания относятся методы частично регламентированного упражнения – игровой и соревновательный, рекомендуемый к применению в младших классах многими специалистами,

В учебном пособии «Подвижные игры» авторы Яковлев В.Г., Ратников В.П. перечисляют характерные признаки игрового метода, «...основными из которых являются:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает эффективным методом воспитания физических способностей;
- отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;
- обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- во многих случаях взаимоотношения между играющими осуществляются через какие-либо предметы, например, мячи» [81].

Раскрывая оздоровительные задачи, Митин Е.А., Фетисова С.Л. пишут: «Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме детей младшего школьного возраста, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы» [52].

По убеждению Яковлева В.Г.: «Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры у детей младшего школьного возраста активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение детей младшего школьного возраста и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности» [80].

Придавая большое значение решению оздоровительных задач в физическом воспитании учащихся, Глобенко Т.К. пишет: «Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей младшего школьного возраста» [17].

Учащийся перевоплощается в игре, движении нацелены на проявление потенциала двигательных умений, инициативы. Сущность игрового метода заключается в следующем: организация педагогом игровых ситуаций в учебно-воспитательной работе школьников при обучении; управление их коммуникативной, познавательной, двигательной, регулятивной деятельностью по усвоению новых знаний и способов выполнения технико-тактических заданий на основе сотрудничества.

Раскрывая соревновательный метод, как метод частично регламентированного упражнения, Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. пишут: «Соревновательный метод – способ выполнения упражнений в форме соревнования. В практике он проявляется: в виде официальных соревнований различного уровня; как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая спортивные тренировки. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития. Сущность соревновательного метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся» [36].

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Курамшин Ю.Ф. перечисляет характерные признаки соревновательного метода, «...основными из которых являются:

- подчинение всей деятельности задаче победить;
- максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения» [39].

По мнению Фатеевой Л.П.: «Для физической активности у детей младшего школьного возраста важен элемент новизны, поэтому им предлагались варианты подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями. При этом, младшие школьники выполняют игровые упражнения в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, в движении и на месте, с различными препятствиями и без них» [67].

Обобщив мнения и рекомендации известных ученых по применению подвижных игр в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений, нами использовался игровой метод, как один из основных методов частично регламентированного упражнения. Данный метод применялся в педагогическом эксперименте с учащимися ЭГ.

Во внеучебные занятия с учащимися младшего школьного возраста ЭГ были внедрены подвижные игры, направленные на развитие общей и скоростно-силовой выносливости.

Подвижные игры на лыжах:

- «гандикап» – занимающиеся делятся пополам. Участники встают в две шеренги. Расстояние между шеренгами 20 метров. Упражнение выполняют в парах. По команде занимающиеся начинают движение вперед до финиша - 100 метров. Первые номера (шеренга ближе к финишу) передвигаются классическим лыжным ходом. Вторые номера (шеренга дальше от финиша) передвигаются коньковым ходом. Цель - достичь финиша первым.
- «Классики - конькобежцы». Занимающиеся делятся на две команды (на представителей классического хода и представителей

конькового хода). Все передвигаются без палок по наклонной возвышенности в парах. Водящие - «салки» прыгают на одной ноге и салют бегущих. Цель - достичь финиша первым на вершине возвышенности;

- «салки на лыжах» – занимающиеся находятся на стадионе (парковой опушке). Выбирается пара водящих. Водящим разрешено передвигаться коньковым ходом без палок. Убегающим разрешено передвигаться бесшажным ходом с палками. Догоняющий должен салить. Осаленный становится водящим. Регламент времени - 10 минут. Победитель определяется по наименьшему количеству осаливаний.

Подвижные игры в спортивном зале и на школьной площадке:

- «водим в паре» – выбираются два водящих. Остальные игроки разбегаются по площадке. По сигналу водящие берутся за руки и, перемещаясь, пытаются поймать, сомкнув руки, одного из игроков. Пойманный игрок отходит в сторону и ожидает, пока водящие не поймут еще одного. Тогда оба пойманных образуют новую пару и помогают водящим ловить оставшихся игроков. Правила: Захват рук поймавшей игрока пары разрывать нельзя. Игрок может увертываться от ловящей его пары. Побеждает игрок, оставшийся не пойманным;
- «ловля номеров» – играющие делятся на две команды, надевают номера и выстраиваются в шеренгах друг против друга. По сигналу капитаны посылают в поле несколько игроков, которые пытаются запятнать друг друга (большие номера меньших). Запятнанный игрок попадает в плен другой команды, зона которой охраняется. Правила: В поле могут находиться не более 5 игроков от команды. Капитан может отозвать любого игрока. Одинаковые номера не могут пятнать друг друга. Пленного игрока можно выручить, коснувшись его руки. Капитаны могут

пятнать любого игрока, кроме капитана и первого номера. Если капитан взят в плен, его роль выполняет больший номер. Побеждает команда, захватившая в плен наибольшее количество игроков;

- «перебежка» – на площадке чертятся линии (городов), за которыми кладутся боксерские перчатки. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах. По сигналу игроки команд пытаются забежать на половину соперника, схватить и принести в город своей команды, не позволяя это своим противникам, пятная игроков. Запятнанные игроки остаются на месте. Правила: Ловля игроков возможна только на своей половине. Запятнанный остается на месте пока его не выручит касанием руки свой игрок. Вырученный игрок старается добежать не осаленным до своего города. Побеждает команда, захватившая наибольшее количество перчаток;
- «пятиборье» – играющие в парах вызываются на середину спортивного зала и выполняют 3 упражнения максимальное количество раз: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из низкого приседа, руки за головой; подъем туловища из положения лежа на спине; переход из упора присев в упор лежа; из упора присев в упор сзади. Правила: Переход к выполнению другого упражнения - только после того, как его выполняют все играющие. За каждое повторение начисляется 1 очко. Побеждает игрок, набравший больше всех очков.

В каждом конкретном случае сюжет подвижной игры должен продумываться таким образом, что школьники, получали необходимые знания, умения, навыки и могли творчески применить их в новых условиях.

Задания представляют собой моделирование игровых ситуаций: школьники создают образ реальной игровой ситуации, пытаясь найти пути к решению учебной проблемы. Игровая форма нивелирует абстрактный

характер учебного материала, вводит школьников в анализ реальной проблемы. Для решения проблемы школьники взаимодействуют друг с другом, а игровой метод способствует широкому охвату учащихся.

Таким образом, игровая деятельность ребенка младшего школьного возраста отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий ногами, руками, туловищем с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения для ребенка данного возраста и уровня подготовленности; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником в игровых ситуациях – все это требует определенного уровня развития общей выносливости ребенка, проявляемых в подвижной игре.

Обобщив мнения и рекомендации известных ученых по применению подвижных игр в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений, нами использовался игровой метод, как один из основных методов частично регламентированного упражнения. Данный метод применялся в педагогическом эксперименте с учащимися ЭГ.

3.3 Результаты исследования показателей выносливости у участников педагогического эксперимента на заключительном контрольном этапе

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование всех участников, вошедших в КГ и ЭГ.

В таблице 2 представлены показатели контрольной группы, полученные до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2 - Показатели тестирования участников контрольной группы, до и после педагогического эксперимента

Тесты	Уч-ки	Контрольная группа		Абс. разн.	t-кр. Стьюд.	P
		до эксперим.	после эксперим.			
Приседание (кол-во раз в 1 мин.)	М	30.2±2.11	31±2.11	0.8	0.215	P > 0.05
	Д	31.8±1.72	32.6±1.91	0.8	0.389	P > 0.05
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин.)	М	46.2±4.60	47.0±4.99	0.8	0.268	P > 0.05
	Д	52.4±3.83	53.8±4.029	1.4	0.252	P > 0.05
6-ти минутный бег (кол-во метров)	М	820±28.787	850±28.791	30.0	0.737	P > 0.05
	Д	504±19.190	530±23.032	26.0	0.867	P > 0.05

Показатели, представленные в таблице 2, свидетельствуют о следующем:

- мальчики КГ в тесте «Приседание» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, 30.2±2.11 приседаний, а по его окончании показали результат в 31±2.11 приседаний, т.е. результат у испытуемых данной группы повысился всего лишь на 0.8 раза, при t=0.215., что говорит о недостоверности различий (P>0,05);
- девочки КГ в тесте «Приседание» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, 31.8±1.72 приседаний, а по его окончании показали результат в 32.6±1.91 приседаний, т.е. результат у участниц данной группы повысился также лишь на 0.8 раза, при t=0.389, что говорит о недостоверности различий (P>0.05);
- в тесте «Прыжки через скакалку» среднее значение у мальчиков КГ до педагогического эксперимента составило 46.2±4.60 раз, а по его окончании показали средний результат в 47.0±4.99 прыжков, т.е. результат у испытуемых данной группы повысился лишь на 0.8 раза, при t=0.268, что говорит о недостоверности различий (P>0.05);
- девочки КГ в тесте «Прыжки через скакалку» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, 52.4±3.83 раз, а по его

окончании среднее значение в данном испытании соответствовало 53.8 ± 4.029 раз, т.е. разница между ними составила 1.4 раза, при $t=0.252$, что говорит о недостоверности различий ($P > 0.05$);

- в тесте «6-ти минутный бег» до педагогического эксперимента среднее значение преодоленной дистанции у мальчиков КГ составило 820 ± 28.787 метров, а по его окончании – 850 ± 28.791 метров, следовательно, разница составила 30 метров, при $t=0.737$, что говорит о недостоверности различий ($P > 0.05$);
- девочки КГ в тесте «6-ти минутный бег» до педагогического эксперимента преодолели среднее расстояние, равное 504 ± 19.190 метрам, а по его окончании среднее значение в данном испытании равнялось 530 ± 23.032 метрам, т.е. разница составила 26 метров, при $t=0,867$, что говорит о недостоверности различий ($P > 0,05$).

Следовательно, можно сделать заключение, что изменение результатов у мальчиков и у девочек КГ, полученные в период педагогического эксперимента оказались недостоверными ($P > 0,05$).

В таблице 3 представлены показатели экспериментальной группы, полученные до и после педагогического эксперимента.

Таблица 3 - Показатели тестирования участников экспериментальной группы, до и после педагогического эксперимента

Тесты	Уч-ки	Экспериментальная группа		Абс. разн.	t-кр. Стьюд.	P
		до эксперим.	после эксперим.			
Приседание (кол-во раз в 1 мин.)	М	$31,2 \pm 1,53$	$35,6 \pm 0,765$	4.4	2,576	$P < 0,05$
	Д	$31,8 \pm 0,76$	$36,8 \pm 1,34$	5.0	3,240	$P < 0,05$
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин.)	М	$48 \pm 4,22$	$53 \pm 2,30$	5.0	1,040	$P > 0.05$
	Д	$53,2 \pm 3,83$	$62,6 \pm 3,26$	9.4	2,860	$P < 0,05$
6-ти минутный бег (кол-во метров)	М	$834 \pm 28,78$	$930 \pm 15,35$	96.0	2,940	$P < 0,05$
	Д	$508 \pm 11,516$	$594 \pm 15,353$	86.0	4,481	$P < 0,05$

Показатели, внесенные в таблицу 3, свидетельствуют о следующем:

- мальчики ЭГ в тесте «Приседание» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, 31.2 ± 1.53 , приседаний, а по его окончании показали результат в 35.6 ± 0.765 приседаний, т.е. результат у испытуемых данной группы повысился на 4.4 раза, при $t=2.576$, что говорит о достоверности различий ($P < 0.05$);
- девочки ЭГ в тесте «Приседание» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, 31.8 ± 0.76 приседаний, а по его окончании показали результат в 36.8 ± 1.34 приседаний, т.е. результат у участниц данной группы повысился на 5.0 раза, при $t=3.240$, что говорит о достоверности различий ($P < 0.05$);
- в тесте «Прыжки через скакалку» среднее значение у мальчиков ЭГ до педагогического эксперимента составило $48 \pm 4,22$ раз, а по его окончании показали средний результат в $53 \pm 2,30$ прыжков, т.е. результат у испытуемых данной группы повысился на 5.0 раз, при $t=1,040$, что, однако, говорит о недостоверности различий ($p > 0.05$);
- девочки ЭГ в тесте «Прыжки через скакалку» выполнили до педагогического эксперимента, в среднем, $53,2 \pm 3,83$ раз, а по его окончании среднее значение в данном испытании соответствовало $62,6 \pm 3,26$ раз, т.е. разница между ними составила 9.4 раза, при $t=2,860$, что говорит о достоверности различий ($P < 0.05$);
- в тесте «6-ти минутный бег» до педагогического эксперимента среднее значение преодоленной дистанции у мальчиков ЭГ составило $834 \pm 28,78$ метров, а по его окончании – $930 \pm 15,35$ метров, следовательно, разница составила 96 метров, при $t=2,940$, что говорит о достоверности различий ($P < 0.05$);
- девочки ЭГ в тесте «6-ти минутный бег» до педагогического эксперимента преодолели среднее расстояние, равное $508 \pm 11,516$ метрам, а по его окончании среднее значение в данном испытании равнялось $594 \pm 15,353$ метрам, т.е. разница составила 86 метров, при

$t=4,481$, что говорит о достоверности различий ($P<0.05$).

Динамика изменений тестируемых показателей у испытуемых ЭГ и КГ представлены на рисунках 5-7.

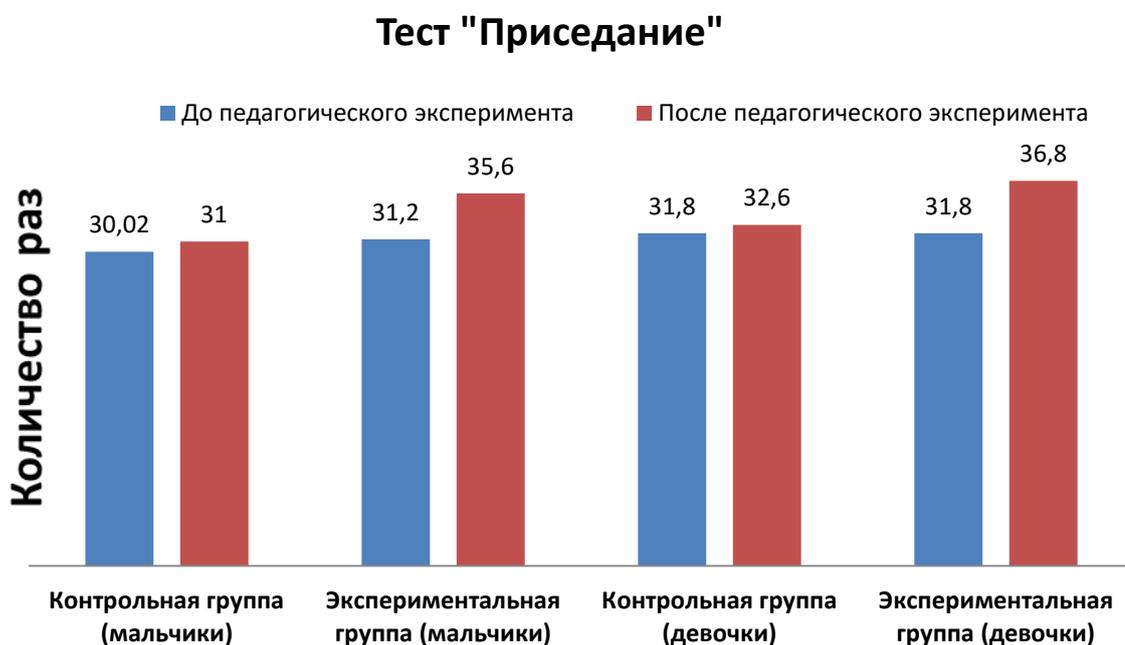


Рисунок 5 - Динамика средних показателей в тесте «Приседание» у мальчиков и девочек младшего школьного возраста, до и после педагогического эксперимента

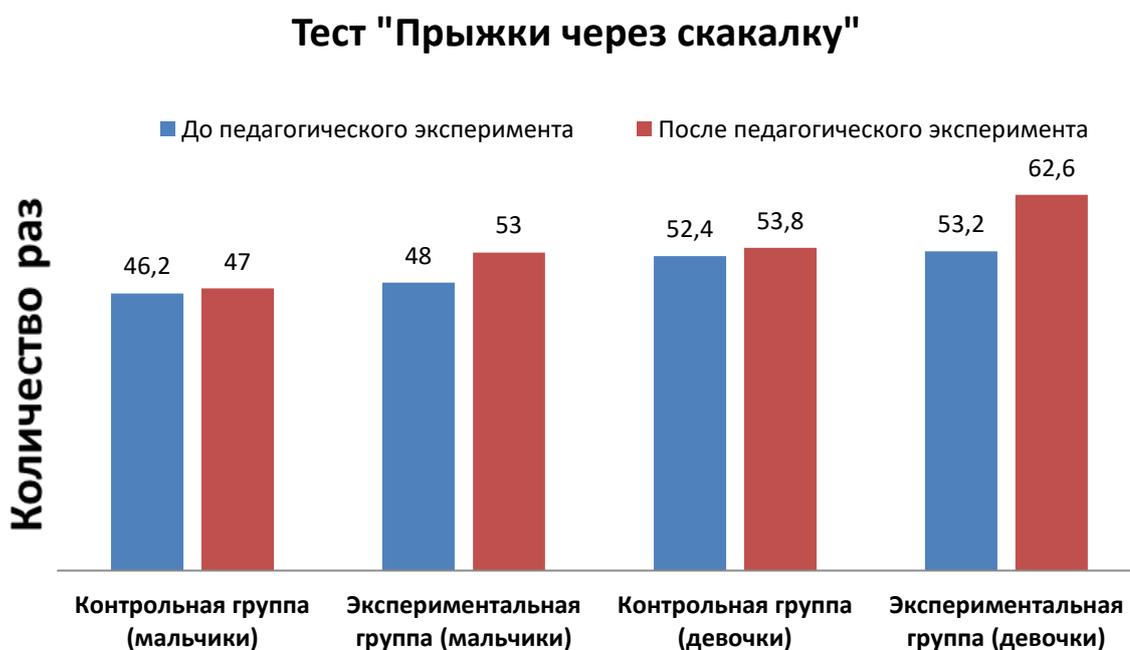


Рисунок 6 - Динамика средних показателей в тесте «Прыжки через скакалку» у мальчиков и девочек младшего школьного возраста, до и после педагогического эксперимента

Тест "6-ти минутный бег"

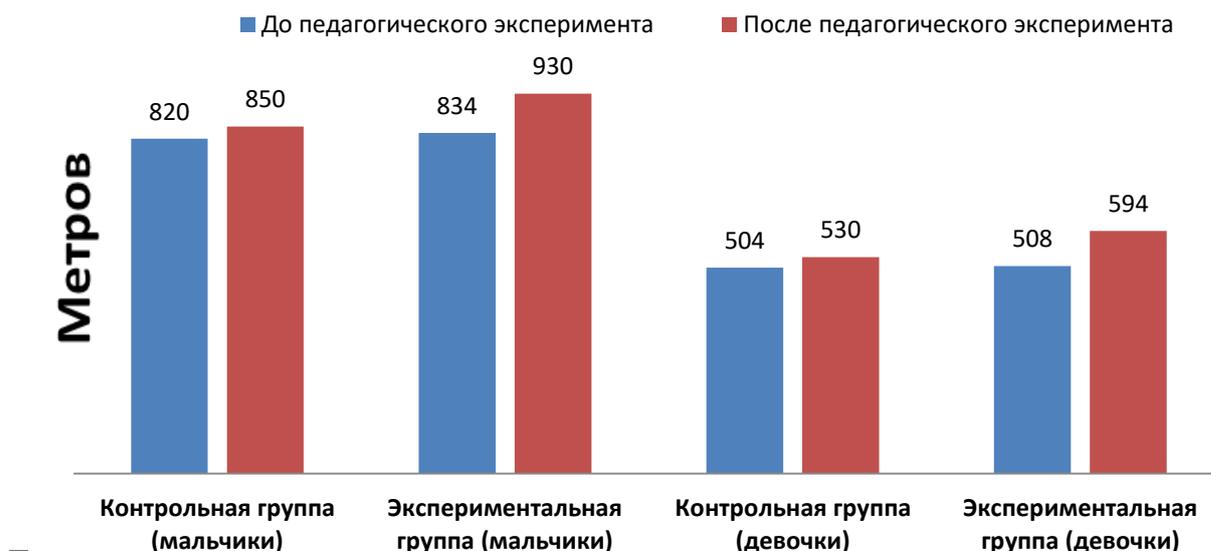


Рисунок 7 - Динамика средних показателей в тесте «6-ти минутный бег» у мальчиков и девочек младшего школьного возраста, до и после педагогического эксперимента

Тогда, как изменение результатов у девочек ЭГ, полученные в период педагогического эксперимента оказались достоверными ($P < 0.05$). У мальчиков ЭГ недостоверные различия ($P > 0.05$) выявлены только в тесте «Прыжки через скакалку».

Таким образом, подвижные игры и методы частично регламентированного упражнения способствуют развитию общей и скоростной выносливости у детей младшего школьного возраста, что доказано результатами педагогического эксперимента.

Выводы по главе

Обобщив мнения и рекомендации известных ученых по применению подвижных игр в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений, нами использовался игровой метод, как один из основных методов частично регламентированного упражнения. Данный метод применялся в педагогическом эксперименте с учащимися ЭГ.

Изменение результатов у мальчиков и у девочек КГ, полученные в период педагогического эксперимента оказались недостоверными ($P > 0,05$).

Изменение результатов у девочек ЭГ, полученные в период педагогического эксперимента оказались достоверными ($P < 0,05$). У мальчиков ЭГ недостоверные различия ($P > 0,05$) выявлены только в тесте «Прыжки через скакалку».

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что подвижные игры и методы частично регламентированного упражнения способствуют развитию общей и скоростной выносливости у детей младшего школьного возраста, что доказано результатами педагогического эксперимента.

Заключение

Подвижные игры и методы частично регламентированного упражнения способствуют развитию общей и скоростной выносливости у школьников младшего возраста, о чем свидетельствуют данные проведенного исследования.

До педагогического эксперимента, результаты по контрольным тестам, показанные мальчиками:

- тест «6-ти минутный бег» – у ЭГ – 834 (метров), у КГ – 820 (метров);
- тест «Приседание» – у ЭГ – 31,2 раз, у КГ – 30,2 раз;
- тест «Прыжки через скакалку» – у ЭГ – 48 раз, у КГ – 46,2 раз.

Достоверного различия между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым тестам, выявлено не было.

До педагогического эксперимента, результаты по контрольным тестам, показанные девочками:

- тест «6-ти минутный бег» – у ЭГ – 508 (метров), у КГ – 504 (метров);
- тест «Приседание» – у ЭГ – 31,8 раз, у КГ – 31,8 раз;
- тест «Прыжки через скакалку» – у ЭГ – 48 раз, у КГ – 53,2 раз.

Достоверного различия между экспериментальной и контрольной группами по всем исследуемым тестам выявлено не было.

По окончании педагогического эксперимента, по результатам контрольного тестирования мальчиков, были получены следующие результаты:

- в тесте «6-ти минутный бег» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 80 метров ($t=2,452$, $P>0,05$);
- в тесте «Приседание» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 4,6 раза ($t=2,014$, $P>0,05$);

- в тесте «Прыжки через скакалку» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 6 раз ($t=1,092$, $P>0,05$).

У девочек экспериментальной группы контрольные результаты следующие:

- в тесте «6-ти минутный бег» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 64 метра ($t=2,312$, $P>0,05$);
- в тесте «Приседание» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 4,2 раза ($t=1,820$, $P>0,05$);
- в тесте «Прыжки через скакалку» прирост ЭГ, по сравнению с КГ, составил 8,8 раза ($t=1,698$, $P>0,05$).

В контрольной группе был отмечен недостоверный прирост в показателях выносливости.

Таким образом, подвижные игры и методы частично регламентированного упражнения способствуют развитию общей и скоростной выносливости у детей младшего школьного возраста, что доказано результатами педагогического эксперимента.

Список используемой литературы

1. Агафонов А. И. Особенности физического развития школьников и студентов, занимающихся физкультурой и спортом // Здоровье населения и среда обитания. 2020. №. 3 (324). С. 4–9.
2. Айзман Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров)/Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. М.: КноРус, 2017. 419с.
3. Андреева А.Е. Физическое воспитание младших школьников на уроках физической культуры в школе/ А.Е. Андреева, В.Б. Пагиев // Актуальные проблемы экономики, социологии и права, 2020. № 4. С. 46-48.
4. Андрианов В.В. Развитие выносливости в системе физической подготовки: учеб.-метод. пособие. Ульяновск.: УВАУ ГА, 2016. 50 с.
5. Бабенкова Е., Параничева Т. Подвижные игры на прогулке. М.: Сфера. 2015. 98 с.
6. Баёва Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева. Омск: Сиб.ГУФКиС, 2003. 156с.
7. Баранов А. А., Щеплягина Л. А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы): практическое руководство. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 432с.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 2016. 146 с.
9. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 224 с.
10. Букова Л.А. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Академия, 2010. С.45 – 67.

11. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физической культуры/ Былеева Л.В., Коротков И.М. М.: Физкультура и спорт, 2016. 224с.

12. Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры: Учебное пособие/ Межрегиональная Академия безопасности и выживания. М.: 2016. URL <https://mybook.ru/author/nikolaj-vetkov/sportivnye-i-podvizhnye-igry/read/> . – (дата обращения: 24.04.2023).

13. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. 3-е изд. испр. и доп. Киев: Здоровье, 2019. С.22–29.

14. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник. М.: Академия, 2019. 208 с.

15. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены): Учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: «Высш. Школа», 2014. 156 с.

16. Гирченко И. Подвижные игры. М.: Мой мир, 2016. 260 с.

17. Глобенко Т.К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик: ИНФО, 2017. 156с.

18. Горбачева О. А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. 99 с.

19. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 62–71.

20. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физической культуры / Очерки по теории физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1994. С. 211–224.

21. Ермолаев Ю.В. Возрастная физиология. 3-е изд. испр. и доп. М.: Высшая школа, 2018. 312с.

22. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. 3-е изд. Ростов н/Д.: Феникс, 2019. 130с.

23. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2-ое изд. 2016. 198 с.
24. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
25. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. М.: Лептос, 2014. 187с.
26. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник. 14-е изд. М.: Спорт-Человек, 2018. 624 с.
27. Каганов Л.С. Развитие выносливости. 2-ое изд. М.: Просвещение, 2021. 278с.
28. Камаев О. И., Кудряшов Б. Г. Энциклопедия выносливости. Краснодар: Кубань, 2018. 384с.
29. Каменская В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2017. 304 с.
30. Карпенко И.Р. Принцип индивидуализации в физическом воспитании младших школьников // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых. Итоги 10-летия международной деятельности ШГПУ – Шуйского филиала ИвГУ: материалы XII Межд. научной конференции, 2019. С. 93-96.
31. Келер Х. Упражнения на выносливость – программа здоровья. М.: Физкультура и спорт, 2020. 311 с.
32. Киселев П., Киселева С. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.: Планета, 2021. 227 с.
33. Кожухова Е., Рыжкова Л. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: ВЛАДОС, 2018. 293 с.
34. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. 2016. 165 с.

35. Кузнецов В.И. Анатомия и физиология человека: учебное пособие / В.И. Кузнецов, А.А. Семенович, В.А. Переверзев. Минск: Новое знание, 2015. 560 с.
36. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. 13-ое изд. М.: Академия, 2021. 481с.
37. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / Физическая культура в школе. 2016. №1. С. 7-9.
38. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. М: Физическая культура. 2008. 115 с.
39. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 5-е изд., испр. и дополн. М.: Советский спорт, 2019. 464 с.
40. Курбатов С.А. Развитие способностей человека. М.: Просвещение, 2023. С.56–88.
41. Луткова Н., Минина Л. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Academia. 2014. 272 с.
42. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра спорт, 2020. 192 с.
43. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2013. 272 с.
44. Мардонов Ш., Исаков Д. Биологические и социальные факторы физического развития младших школьников// Academic research in educational sciences. 2021. №2. 89 с.
45. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2018. 544с.
46. Матюхина Ю. А. 365 лучших подвижных игр для детей 6-9 лет на каждый день. М.: Академия развития, 2018. 320с.
47. Михайлина Т. М. О критериях оценки уровня развития физических качеств у учащихся общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. 2018. №39. С. 16–17.

48. Морман Д., Хеллер Л. Физиология сердечно-сосудистой системы. СПб.: «Питер», 2017. 256с.
49. Никитин В. И., Попова Т. В. Использование подвижных игр в обучении ходьбе и бегу младших школьников: Методические рекомендации. М.: РГУФКСМиТ, 2016. С.77–90.
50. Новикова А.А. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для вузов. М.: Физическая культура, 2018. 103с.
51. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: монография. М.: Спорт-Человек, 2019. 656с.
52. Подвижные игры: организация и методика проведения: учебное пособие / Под. ред. Е.А. Митина, СЛ. Фетисовой. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. 110 с.
53. Ратов И. П. К состоянию проблемы выносливости и перспективы новых подходов к её решению // Теория и практика физ. культ. 2020. №18. С. 13– 15.
54. Садыкова С., Лебедева Е. Физическая культура. 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. М.: Учитель. 2015. 96с.
55. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. М.: ИЦ Академия, 2019. 384 с.
56. Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: ТВТ Дивизион, 2017. 166 с.
57. Семенов В. Развитие выносливости у спортсменов. М.: Спорт, 2017. 225 с.
58. Ситник Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр. М.: Феникс, 2013. 821с.
59. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. 608 с.
60. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная.

Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. 8-е изд. М.: Спорт-Человек, 2018. 620 с.

61. Статистическая обработка измерений в спорте: практикум/С.В. Рукавицына [и др.]. Минск: БГУФК, 2019. 107с.

62. Танцикужин Н.О. Влияние педагогической технологии физического воспитания на уровень здоровья младших школьников / Н.О. Танцикужин, А.А. Найн // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 7. С. 171-176.

63. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Ашмарина Б.А. 3-е изд. Доп. М.: КноРус, 2018. 288 с.

64. Торочкова Т. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. М.: Academia, 2014. 280 с.

65. Фарбер Д. А. Методологические аспекты изучения физиологического развития ребенка / Д. А. Фарбер, М. М. Безруких // Физиология человека. М., 2001. Т. 27. № 5. С.89 – 96.

66. Фарфель В.С. Возрастная физиология. М.: Медицина, 2012. С.45-48.

67. Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников. М.: Академия развития, 2007. 195 с.

68. Федорова Н. Физическая культура. Подвижные игры. М.: Экзамен, 2015. 90 с.

69. Физиология с основами анатомии: учебник/ Под ред. В.М. Покровского. М.: Инфра-М, 2016. 526с.

70. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.:ЮНИТИ, 2016. 431с.

71. Физическое воспитание: учебник для студентов вузов / Под ред. В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.В. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова. Изд. 3-е доп. М.: Физкультура и спорт, 2022. 388с.

72. Филин В. П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: учебное пособие. М.: Просвещение, 2012. 134с.

73. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
74. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2017. 275с.
75. Функциональные системы организма / Под ред. К.В. Судакова. 2-ое изд. перераб. и дополн. М.: Медицина, 2017. 498с.
76. Хамбазарова Ф.А. Подвижные игры на уроках физической культуры как средство обучения и воспитания учащихся начальной школы // Наука через призму времени, 2021. № 9 (54). С. 44-46.
77. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. 2-е изд. перераб. и дополн. М.: Просвещение, 2018. 255с.
78. Шишмолкин Г.С. Технология управления учебным процессом на уроках физического воспитания в начальной школе// Известия института педагогики и психологии образования, 2021. № 1. С. 16-19.
79. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика, 2016. 304 с.
80. Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 2016. 153с
81. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. вузов. М.: Просвещение, 1977. 143с.
82. Янсен И.П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. М.: Физкультура и спорт, 2016. 58 с.