**Развитие выносливости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры при изучении различных разделов программы**.

***Актуальность:*** Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств: быстроты движений, силы мышц, быстроты двигательной реакции, вестибулярной устойчивости, гибкости, выносливости и других качеств. В настоящее время особенно отстает развитие выносливости у детей младшего школьного возраста.

Одной из причин является несовершенство организации и методики проведения уроков физической культуры в школе, а также недостаточно используются специальные, циклические упражнения, умеренные по интенсивности и продолжительные по выполнению, направленные на развитие выносливости [3].

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в подвижных играх. Играть для них – прежде всего, двигаться, действовать.

Наиболее эффективным средством развития выносливости в младшем школьном возрасте являются подвижные игры, поэтому особенность их применения является весьма актуальным [2].

***Объект исследования.*** Учебно-воспитательный процесс развития выносливости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

***Предмет исследования*.** Методика развития выносливости у детей младшего школьного возраста на основе дифференцированного подбора подвижных игр.

***Цель*.** Совершенствование методики развития выносливости у детей младшего школьного возраста на основе дифференцированного подбора подвижных игр.

***Гипотеза*.** Предположение о том, что дифференцированный подбор и применение подвижных игр на уроках физической культуры повысит уровень развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

***Задачи исследования***:

На основе поставленной цели, были определены следующие задачи исследования:

1.Проанализировать и обобщить научно – методическую и учебную литературу по теме исследования.

2.Определить уровень развития выносливости у детей 7-11 лет.

3.Разработать методику развития выносливости на основе дифференцированного применения подвижных игр.

4.Оценить эффективность экспериментальной методики развития выносливости у детей 7-11 лет на уроках физической культуры.

***Методы исследования:***

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Методы, направленные на теоретическое изучение проблемы (анализ и обобщение литературы).

2. Педагогическое тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

***Педагогическое тестирование:***

Для оценки уровня развития двигательных качеств (общей и специальной) выносливости определялся на основе данных педагогического тестирования.

1. Для определения общей выносливости мышц брюшного пресса использовался тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (И.М. Бутин, И.А. Бутина).

2. Скоростная выносливость определялась на основе теста «Бег 60 метров» (Л.Д.Лопатик).

3. Переход из упора присев в упор лежа, для определения общей выносливости (В.И. Лях).

4. Скоростная выносливость определялась на основе теста «Бег 150 метров» (В.И.Лях.).

***Педагогический эксперимент.***

Для подтверждения правоты гипотезы был проведен эксперимент. Эксперимент является констатирующим, сравнительным, параллельным прямым, а также открытым и естественным. Для эксперимента было сформированы 2 группы детей младшего школьного возраста 7-11 лет (контрольная – 3 «А» класс и экспериментальная – 3 «В» класс) по 16 человек в каждой.

***Организация исследования.***

Базой исследования стала МАОУ гимназия №56, педагогический эксперимент представлял собой поэтапный процесс.

Во время **первого этапа** проводился основной анализ научной и методической литературы; изучалось состояние исследуемой проблемы на практике; определялась цель, гипотеза, задачи и методы исследования; разрабатывалась экспериментальная методика.

**Второй этап** исследования на базе МАОУ гимназия №56 проводилось тестирование, и выявлялся уровень развития выносливости. Затем внедрялась экспериментальная методика. Для этого были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, которая предусматривала дифференцированное применение подвижных игр, направленных на развитие выносливости. При изучении различных разделов программы, игры применялись в основной и заключительной части урока с направленным воздействием на двигательные качества по 2-3 игры в одном уроке. В контрольной группе применялись игры, предусмотренные в программе.

На **третьем этапе** проводилось повторное тестирование. Обобщались и систематизировались результаты исследования. Осуществлялась проверка и обобщение полученных результатов.

**Предварительные результаты исследования развития выносливости у детей 7-11 лет**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения: | ЭГ  х±m  n=16 | КГ  х±m  n=16 | t | p |
| 1.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) | 14±0,08 | 15±0,12 | 0,8 | >0,05 |
| 2. Бег 6о м (сек.) | 12,20±0,12 | 12,90±0,10 | 0,6 | >0,05 |
| 3.Переход из положения упор присев в упор лежа (кол-во раз за 30 сек.) | 11±0,04 | 12±0,05 | 1 | >0,05 |
| 4. Бег 150 м (сек.) | 29,90±0,01 | 30,40±0,01 | 2 | >0,05 |

На начало эксперимента различия средне -групповых показателей развития выносливости в экспериментальной и контрольной группах существенно не отличаются и не достоверны (p>0,05). Полученные результаты позволяют говорить об однородности экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента.

Например, в контрольном упражнении «поднимание туловища из положения лёжа на спине» в контрольной группе этот показатель равен 15, а это же показатель в экспериментальной группе составил 14, что говорит об идентичности, однородности показателей двух групп. Аналогичная картина наблюдается и по остальным тестам.

**Особенности методики применения подвижных игр на уроках физической культуры с детьми 7-11 лет с целью развития выносливости**

При планировании урочных форм занятий для детей младшего школьного возраста 7-11 лет на основе дифференцированного применения подвижных игр был применен подход, используемый в системе спортивной тренировки. В недельном микроцикле предусматривались два урока физической культуры. Основным содержанием урока младших школьников являлись подвижные игры, которые были дифференцированы по преимущественному развитию выносливости. В одном микроцикле в подготовительной части урока применялась подвижная игра на развитие скоростной выносливости, во время подвижной игры использовалось музыкальное сопровождение, с целью повышения у занимающихся интереса к выполнению упражнений и с помощью музыки у детей младшего школьного возраста время наступления фазы утомления увеличивается, и они с большим интересом приступают к выполнению упражнений в основной части урока. В первой половине основной части урока осуществлялся процесс обучения основным видам движений, предусмотренных программным материалом, во второй половине основной части урока применялись подвижные игры, которые дифференцировались по направленности развития общей и специальной выносливости и использовалось не менее трех подвижных игр («На то и щука в море, чтобы карась не дремал», «Кошка и мышка», «Мышеловка», «Два Мороза, «Караси и щуки», «Заяц без логова»). При этом в основной части урока физическая нагрузка поддерживалась на оптимальном уровне ЧСС 140-150 уд/мин. В заключительной части урока применялась подвижная игра с целью восстановления организма.

Дети младшего школьного возраста отличаются подвижностью, постоянной потребностью в движении. При выборе игр нужно учитывать, что организм детей этого возраста не готов к перенесению длительных напряжений. Поэтому игры для младших школьников не должны быть продолжительными и многократно повторяющимися, поэтому игры подбирались многообразные, между которыми использовались паузы с целью восстановления организма.

**Дифференцированное распределение подвижных игр в структуре урока физической культуры с учетом развития выносливости**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание игр | Направленность воздействия | Продолжительность | Количество повторений | Части урока |
| 1 «Кошка мышка в лабиринте» | Общая выносливости | 5-7мин | 1 | Основная часть |
| 2 «Рывок за мячом» | Скоростная выносливости | 5-7мин | 1 | Подготовительная часть |
| 3 «Быстрая команда» | Скоростная выносливость | 5-7мин | 1 | Подготовительная часть |
| 4 «Простые пятнашки» | Общая выносливость | 5-7мин | 1 | Основная часть |
| 5 «Сумей догнать» | Скоростная выносливость | 5-7мин | 1 | Подготовительная часть |
| 6 «Мяч ловцу» | Скоростная выносливость | 5-7мин | 1 | Подготовительная часть |
| 7 «Ловля парами» | Общая выносливость | 5-7мин | 1 | Основная часть |

**Оценка эффективности экспериментальной методике развития выносливости с использованием подвижных игр**

В конце исследования было проведено повторное тестирование в контрольной и экспериментальной группах, результаты которого представлены в таблице 4.

**Таблица 4**

Сравнительный анализ результатов развития выносливости в контрольной и экспериментальной группе в конце исследования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения: | ЭГ  х±m  n=16 | КГ  х±m  n=16 | t | p |
| 1Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.) | 19±0,06 | 16±0,09 | 4,36 | P<0,05 |
| 2 Бег 6о м (сек.) | 13,30±0,18 | 13,10±0,21 | 0,3 | p>0,05 |
| 3 Переход из положения упор присев в упор лежа (кол-во раз за 30 сек.) | 15±0,07 | 12±0,07 | 2,8 | P<0,05 |
| 4 Бег 150 м (сек.) | 26,70±0,07 | 30,04±0,01 | 7,2 | P<0,05 |

Сравнительный анализ полученных результатов исследования развития общей и специальной выносливости в экспериментальной и контрольной группах в конце эксперимента показал, что наблюдаются достоверные различия в таких контрольных упражнениях, как «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в экспериментальной группе этот показатель составил 19±0,06, в контрольной группе этот показатель составил 16±0,09, что говорит о статистически достоверности различий полученных результатов при p˂0,05. Аналогичная картина наблюдается в контрольном упражнение «Бег на 150 метров» этот показатель в экспериментальной группе равен 26,70±0,07, в контрольной группе равен 30,40±0,01, что также говорит о достоверности различий полученных результатов при p˂0,05. Также в контрольном упражнение «Переход из положения упор присев в упор лежа» в экспериментальной группе показатель равен 15±0,07, в контрольной группе равен 12±0,07, что также говорит о достоверности различий полученных результатов при p˂0,05. При оценки скоростной выносливости эти показатели в экспериментальной и контрольной группах не имеют статистически достоверных различий и составляют в контрольном упражнении «Бег 60 метров» 13,10±0,21, в экспериментальной группе 13,30±0,18, что является статистически недостоверно при уровне значимости p>0,05. Это можно объяснить коротким сроком продолжительностью эксперимента, так как скоростные способности трудно поддаются развитию.

Показатели прироста уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста за период исследования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения: | ЭГ  х±m  n=16 | | Прирост  % | p | КГ  х±m  n=16 | | Прирост % | Р |
| до | после | до | после |
| 1 Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек). | 14±0,08 | 19±0,06 | **31,1** | **p˂0,05** | 15±0,82 | 16±0,09 | **6,4** | **р˂0,05** |
| 2 Бег 60 метров (сек). | 12,20±0,12 | 13,30±0,18 | **8,6** | **p˂0,05** | 12,90±0,10 | 13,10±0,21 | **1,5** | **р>0,05** |
| 3Переход из положения упор присев в упор лежа (кол-во раз за 30 сек). | 11±0,04 | 15±0,07 | **30,6** | **˂0,05** | 12±0,05 | 12±0,07 | **4,7** | **р>0,05** |
| 4 Бег 150 метров (сек). | 29,90±0,01 | 26,7±0,07 | **7,4** | **p˂0,05** | 29,40±0,04 | 30,04±0,01 | **2,1** | **р>0,05** |

Анализируя полученные результаты можно сделать вывод о том, что более значительный прирост в уровне развития общей выносливости наблюдается в экспериментальной группе, где он составил в контрольном упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине» 31,1 %, и 30,6 % «Переход из положения упор присев в упор лежа». Из этого следует, что дифференцированное применение подвижных игр в этой группе значительно эффективнее, чем применяемые средства и методы в контрольной группе. Хотя, как было установлено, в процессе статистической обработки материалов на исходном этапе, эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что средства и методы, применяемые в работе с контрольной группой, совсем не эффективны, и их нельзя использовать на уроках физической культуры.

**ВЫВОДЫ**

1. На основе анализа и обобщения научно-методической литературы было выявлено, что выносливость как двигательное качество имеет свою структуру и виды, ее значение имеет большое значение у детей младшего школьного возраста. Также было выявлено что в литературных источниках данная тематика не получила широкого освещения.

2. Анализ предварительных результатов исследования уровня развития выносливости, показал, что достоверные различия в контрольных упражнениях между контрольной и экспериментальной группами не наблюдается, то есть группы однородны по составу.

Например, в контрольном упражнении «поднимание туловища из положения лёжа на спине» в контрольной группе этот показатель равен 15, а в экспериментальной группе этот показатель составил 14, что говорит об идентичности, однородности показателей двух групп. Аналогичная картина наблюдается и по остальным тестам.

3. Для применения экспериментальной методики с целью развития общей и скоростной выносливости у детей младшего школьного возраста, был применен дифференцированный подбор подвижных игр, где в каждой части урока применялись подвижные игры преимущественно развитию определенного вида выносливости, при этом физическая нагрузка поддерживалась на оптимальном уровне ЧСС 140-150 уд/мин. Это положение явилось основой в экспериментальной методике развития видов выносливости.

4. Анализ полученных результатов исследования уровня развития выносливости в конце эксперимента показал, что достоверные различия наблюдаются в таких контрольных упражнениях, как «Поднимание туловища из положения лежа на спине», который оценивает общую выносливость, в экспериментальной группе показатель составил 19±0,06, в контрольной группе составил 16±0,09, что говорит о достоверности различий полученных результатов и прирост составил 31,1 %. Аналогичная картина наблюдается в контрольном упражнение «Переход из положения упор присев в упор лежа», который оценивает общую выносливость в экспериментальной группе показатель составил 15±0,07, в контрольной группе составил 12±0,07, что также говорит о достоверности различий полученных результатов и прирост составил 30,6 %.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вятнина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Издательство Ф50 ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – 176.

3. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей. / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 80с.

4. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культ. – изд. 5-е, перераб. и доп. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224с.

5. Волков, Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно – методическое пособие. / Л.В. Волков – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.

6. Гуреев, Н.В. Активный отдых. / Н.В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 60с.

7. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания / Л.Д Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 208с.

8. Гриженя, В.Г. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе. Учебно – методическое пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры». / В.Г. Гриженя. – М.: Советский спорт, 2005. – 40с.

9. Дмитриев, В.Н. Игры на свежем воздухе. / В.Н Дмитриев/ Москва Издательский Дом МСП 1998. – 237с.

10. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.