

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЕДУЩАЯ РОЛЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В МЛАДШИХ КЛАССАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Григорьевой Натальи Евгеньевны

Научный руководитель

Доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание учащихся предполагает необходимость в формировании физической и духовной культуры, а самое главное - это решение оздоровительных задач подрастающего поколения. Именно поэтому, формирование основ здорового образа жизни, физической подготовленности детей (а это наша молодая смена) является не только главным, актуальным вопросом, а и приоритетным в области педагогики.

На наш взгляд, в физическом воспитании в школах существует многообразие форм организации и методов реализации, которые требуют от учащихся проявления и организованности, и своей инициативы, что в свою очередь способствует воспитанию сознательности, активности, находчивости на уроках физической культуры. И если к физическому воспитанию присоединить умственное, нравственное, эстетическое воспитание плюс трудовое обучение, то мы получим всесторонне развитую личность школьника.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику (это и анатомо-физиологические, психологические особенности, а также умение приспособиться к условиям новой школьной жизни). Начиная учебу в школе, у ребенка возрастает объем умственной работы, так как занятия идут по 3-4-5 часов. Двигательная активность у детей снижается и, в связи с этим, возрастает роль уроков физической культуры, которые обеспечивают развитие детского организма, а также укрепляют здоровье и прививают интерес к занятиям физическими упражнениями. Когда учитель дает задание на дом, то хорошо использовать учебник по физической культуре для своего возраста, из материалов которого дети узнают много полезного для себя: как быть здоровым, как правильно закаливаться, что такое правильная осанка, как вести себя в школе и дома, какие существуют виды спорта, какие есть подвижные игры и правила к ним, как влияют физические упражнения на организм детей и многое другое.

Актуальность темы исследования состоит в том, что жизнь детей - это бесконечная двигательная активность, которая играет большую роль в физическом развитии и состоянии здоровья. Растущий детский организм просто испытывает потребность в занятиях физической культурой на уроках, в секциях и удовлетворение этой потребности является главным условием работы всех органов и систем организма.

Не секрет, что малый объем двигательной активности, низкая моторная плотность уроков, да и отсутствие индивидуального подхода к ученикам приводит к низким темпам обучения и недостаточной прочности усвоения различных технических приемов. Поэтому мы считаем, что рассмотрение вопроса о «ведущей роли урока физической культуры в начальной школе» является актуальным и своевременным на сегодняшний день. Если решение многочисленных задач физического воспитания младших школьников станет частью учебного – воспитательного процесса школы, всего педагогического коллектива, родителей учеников, когда каждый учитель, не зависимо от того, какой предмет он ведет, выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы», тогда все поставленные задачи будут выполнены.

Объект исследования – учебно-педагогический процесс на уроках физической культуры в младших классах.

Предмет исследования – методика развития двигательных способностей учащихся младших классов и их комплексная оценка.

В качестве *гипотезы* мы выдвигаем предположение, что эффективность школьных уроков по физической культуре в начальной школе будет обеспечена, если:

1. правильно подобраны физические упражнения, направленные на развитие физических качеств с учетом их направленности;

2. будет определена динамика развития физических способностей младших школьников с учетом возрастных особенностей и уровня развития функциональных возможностей организма.

Методы исследования: анализ литературных источников, наблюдение, подбор специальных физических упражнений, таблицы и диаграммы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Первый класс это время развития у детей правильного отношения к предмету физическая культура. Задачи преподавателя физического воспитания младших школьников – привить детям любовь к физическим упражнениям, показать, как интересно играть, двигаться, овладевать новыми знаниями, умениями и навыками, научиться побеждать себя, а потом и противника, стремиться к совершенствованию - это тот путь, который помогает человеку оставаться человеком. Какие же задачи ставят перед учителями государственные стандарты нового поколения:

- 1) укрепление здоровья школьников, при этом развивая физические качества и повышая функциональные возможности жизненно - важных систем организма;

- 2) формирование общего понятия о физической культуре, о ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, о физическом развитии и физической подготовленности;

- 3) развитие интереса к активным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным и спортивным играм, к различным формам активного отдыха и досуга;

- 4) освоение самых простых способов в умении контролировать свою физическую нагрузку, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;

В младшем школьном возрасте закладывается база физического развития всех систем и функций детского организма и эта база является основой физической культуры человека. В этом возрасте формируются

интересы, личная необходимость каждого ученика в систематической физической активности.

Для полноценного и нормального развития младших школьников одним из главных условий является правильное физическое воспитание. Двигательная активность школьника – это важнейший фактор развития и физического, и психологического качества, который обеспечивает развитие органов дыхания и сердечно - сосудистой системы, а в связи с этим улучшается не только обмен веществ, но и повышается общий жизненный тонус. Установлено, что дети, которые мало двигаются, отстают в физическом развитии от своих ровесников.

Один из выдающихся педагогов В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что «заботиться о здоровье детей – важнейшая роль учителя».

Укрепление здоровья ребенка является одним из приоритетных ориентиров физической культуры и одно из таких направлений предусматривает закаливание. Целесообразно проводить уроки как можно больше на свежем воздухе. А в помещении, в частности, в спортивном зале, предусмотреть все гигиенические требования.

В формировании детского организма главным условием является правильная осанка. От правильного положения позвоночника зависит здоровье и работа внутренних органов. Ведь не секрет, что ребенок, придя в школу и сидя за партой по 4-5 уроков, не следит за осанкой, а отсюда и постепенное искривление позвоночника, развитие разных степеней сколиозов. И вот как раз физические упражнения и помогают формировать правильную осанку, формируют красивую походку.

Дефицит движения в наше время это бич современного ученика, а новые требования к обучению приводят к загруженности ребёнка, частое просиживание за компьютером и все это сказывается на изменениях в организме: быстрая утомляемость, стрессы снижение иммунитета,

ухудшается кровообращение, плохо работает дыхательная система, падает работоспособность, то есть страдают все функции организма. Такую двигательную активность, которая столь необходима для первоклашек, необходимо получать как на уроках физической культуры, так и режиме учебного дня (на переменах, в секционных кружках и др.) и это и есть полноценное развитие двигательной активности детей.

Выполнение двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Формирование двигательных умений и навыков, обучения и совершенствования в начальных классах проводится по плану учебной программы; в планировании обязательным компонентом является основы гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от компетентности педагога, от того, как в процессе обучения преподаватель добьется хорошего результата, путем включения учащегося в активную самостоятельную деятельность, которая позволит формировать те или иные умения и навыки. Ведь учитель должен заинтересовать детей, включить познавательную деятельность, тем самым показывая и объясняя, для чего и где применяются двигательные навыки и умения, вырабатывая у них интерес к сознательному усвоению двигательных действий.

Важной задачей физического воспитания является правильное изучение техники выполнения физических упражнений, основ знаний о технике каждого изучаемого элемента. Чтобы мы не говорили, но правильно выполненное упражнение положительно влияет на психику ребенка, но это ещё и рациональное исполнение по технике упражнения, которое развивает основу главных движений, формирует у детей умение разумно распределять

свои усилия и продуктивно выполнять разные элементы, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия.

Развивая у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять внимание таким навыкам и умениям, как: быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, грамотно взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с быстро меняющимися условиями. Поэтому первоначально уделяют внимание такому навыку как движения рук, моторики рук. Их взаимодействие, синхронность упражнений, а также асинхронность является важным заданием начальной формы обучения. Движение руки, кисти, пальцев, плавность жеста, взаимодействие рук с окружающим миром, предметами является у детей основным органом предметных действий человека. Естественно, на развитие движений руки учащихся влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, занятия физической культурой.

В экспериментальной работе представлены контрольные тесты, с помощью которых мы смогли бы определить, как физически подготовлены ученики младших классов до эксперимента и по окончании исследования; как подобраны группы физических упражнений, которые входят в школьный учебный план, а использование их на занятиях физической культуры, помогло бы показать динамику физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов.

Цель нашего исследования - проанализировать, как овладевают физическими упражнениями учащиеся начальных классов.

Для того что бы реализовать поставленную цель, необходимо выявить начальный уровень физического развития и сравнить, затем, с полученным результатом. Это и будет являться задачей нашего эксперимента.

Был проведен ряд, разнообразных по тематике, уроков физической культуры, которые помогли собрать необходимые данные и впоследствии сделать соответствующие выводы.

Эксперимент проходил с сентября 2015 года по декабрь 2015 года и состоял из трех частей.

На первом этапе нами были представлены контрольные тесты для определения начальной физической подготовки.

Для анализа уровня физического развития класса, нами были предложены следующие тесты:

- ✓ Метание теннисного мяча в цель;
- ✓ Прыжки через скакалку;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Бег 30 м. с высокого старта;
- ✓ Наклон вперед, не сгибая ног.

Данные упражнения были выбраны с учетом особенностей проведения уроков физической культуры по новым стандартам ФГОС второго поколения. Занятия физической культуры проходили в спортивном зале гимназии.

Первое упражнение выявляет степень координации у детей. Второе упражнение направлено на формирование правильной осанки. Третье упражнение - прыжки в длину - развивают группу мышц ног. Четвертое упражнение входит в группу легкоатлетических упражнений, помогающих развивать дыхательный аппарат и большую группу мышц. Последнее упражнение позволит оценить степень гибкости школьника.

Для анализа данных результатов воспользуемся учебными нормативами школьной программы для начальной школы по развитию двигательных качеств первоклассников и усвоению навыков и умений первоклассников.

Метание теннисного мяча в цель: по результатам диаграммы наглядно видно, что 53 % учащихся не справились с данным упражнением, а 47% детей справились с этим упражнением.

Аналогично проведем анализ и со вторым упражнением - «прыжки через скакалку за 1 минуту»: проанализировав данные диаграммы, можно

сделать следующий вывод, что уровень выполнения упражнения со скакалкой и у девочек и у мальчиков средний.

Следующее упражнение, выбранное для эксперимента - «прыжок в длину с места»: проанализировав данные диаграммы видно, что уровень выполнения данного упражнения средний и низкий. Процент высокого уровня равен 10% у мальчиков и 6% у девочек.

Предпоследнее упражнение, выбранное для эксперимента - бег на 30 метров с высокого старта. Данные диаграммы позволяют нам сделать вывод, что уровень этого упражнения соответствует «низкому».

Последнее упражнения - наклоны вперед, не сгибая ног - показывает, что такое качество как гибкость у девочек развито лучше, чем у мальчиков.

Проанализировав все данные, мы сделали вывод, что на втором этапе эксперимента следует уделять внимание упражнениям на гибкость и координацию.

За время второго этапа нами была проведена большая работа по дальнейшему развитию физических качеств учащихся.

В ходе уроков отрабатывались упражнения, выбранные на первом этапе. Мы уделили большое внимание таким упражнениям, которые способствуют развитию гибкости, скорости, координации, силы, внимательности. Для этого нами использовались упражнения, входящие в учебно- методический план по физической культуре таких, как: гимнастика с основами акробатики (акробатические упражнения), гимнастические упражнения прикладного характера, лёгкая атлетика (бег, прыжки, броски: большого мяча, метание малого мяча)

Подвижные игры. «Мы веселые ребята», «Волк во рву», «Стой!», «Эстафета зверей», «Птицы и клетка», «Два мороза», «Угадай, кто?», «Заяц без логова», Эстафета с мячами.

Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) способствуют закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействуют воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро

переключаться с одного упражнения на другое и направлены на развитие основных физических качеств.

На заключительном этапе мы предложили выполнить учащимся 1 «А» класса знакомые для них упражнения с целью увидеть динамику в физическом развитии школьников.

Метание в цель с 6 м.: По данным полученной диаграммы, мы имеем возможность сравнить ее с предыдущей. Если на первом этапе степень выполнения данного упражнения составляла лишь 53%, то на заключительном этапе процент увеличился до 59 %, хотя 100% попадание (3 –х разовое попадание подряд) в цель получилось только у двоих детей, а остальные дети выполнили упражнения, попав в цель один и два раза, что говорит об эффективном использовании подобранных упражнений.

Прыжки со скакалкой за 1 мин.: Высокий процент среднего уровня выполнения данного упражнения у мальчиков составляет 41 % и прослеживается положительная динамика, а у девочек высокий уровень составляет 35%, что тоже виден результат улучшения выполнения этого упражнения.

Прыжок в длину с места (см): По результатам построенной диаграммы, видно, что мальчики справляются с данным упражнением лучше, чем девочки. Это видно в процентном соотношении: у мальчиков высокий уровень выполнения данного упражнения составляет 21%, а у девочек – 12%.

Бег 30 м (сек): Проанализировав полученные данные, делаем вывод, что скоростные качества у мальчиков развиты лучше. Высокий уровень выполнения у мальчиков составляет 24 %, у девочек он достигает 18 %.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: Проанализировав результаты первого и заключительного этапов эксперимента, мы можем сделать вывод, что динамика физического развития учащихся 1 «А» класса прослеживается.

Наши упражнения и игры помогли развить скоростные качества, гибкость, а также выносливость. Отсюда следует, что упражнения для основного этапа эксперимента были подобраны правильно.

ВЫВОДЫ

1. Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных и кондиционных способностей, которые реализуются в двигательной активности.

2. В младшем школьном возрасте формируются самые простые знания о том, как влияют физические упражнения на организм детей, как развиваются двигательные способности.

3. Важно использовать на уроках физической культуры подвижные и спортивные игры, выявляя интерес к какому-либо виду спорта.

4. Необходимо содействовать развитию психических процессов (это и память, и мышление) в ходе двигательной активности детей.

5. Уроки физической культуры должны проводиться и в спортивных залах, и на спортивных площадках при различных температурных режимах (исключая сильные морозы и проливные дожди), используя при этом необходимый инвентарь и оборудование.

6. На уроках физической культуры должны реализовываться и быть взаимосвязаны и, естественно, взаимозависимы образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда происходит и качественное изменение всех систем и функций организма, и его совершенствование. Чтобы методически грамотно провести урок по физической культуре с учениками любого школьного возраста, учитель должен владеть основами знаний по анатомии, физиологии, психологии, педагогике и, особенно, по теории и методике физического воспитания и спорта.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил правильность выдвинутой гипотезы в том, что одним из основных критериев обучения различным двигательным действиям является моторная плотность урока. Поэтому необходимо правильно подобрать методику развития физических способностей с учетом их направленности, и с учетом физической подготовленности младших школьников. Важно отметить, что:

1. Необходимо развивать физические качества, которые соответствуют возрастным особенностям (это скоростно-силовые, скоростные, выносливости, двигательно-координационные и другие), что будет способствовать повышению уровня всех функциональных возможностей детского организма.

2. Оценка показателей развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, скоростно - силовых качеств, гибкости, точности движений зависит от возраста и функциональных возможностей детей.

3. Вопрос о развитии двигательных качеств учеников младшего возраста состоит в том, чтобы поддерживать их на хорошем уровне, занимаясь на уроках физической культуры, при этом эффективность занятий будет зависеть от построения урока и нормирования нагрузки в зависимости от возраста.

Основное содержание бакалаврской работы изложено в следующих списках использованных источников:

1. Агаджанян, М.В. Физиология человека [Текст]: учебник / А.А. Агаджанян.-СПб.: Наука, 1998.-245с.
2. Адаптация детей школьного возраста к физическим нагрузкам. [Текст]/ под ред. Н.А. Фомина.- М.: Педагогика, 1981.-284 с.
3. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. Текст/ под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой.- Педагогика, 1982.-240с.
4. Антропова М.В. Школьная гигиена. [Текст]: учебник/ М.В. Антропова. – М.: Медицина, 1970.-326 с.

- 5.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
- 6.Безруких М.Я. Почему учиться трудно? [Текст]: М.Я. Безруких С.В., Ефимова Б.Д., Круглов- М.: Семья и школа, 1995.- 188с.
- 7.Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.
- Блинов Н.Г., Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
- 8.Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. [Текст]: пособие для руководителей школ/ Г.П. Богданов – М.: Просвещение, 1972.- 235 с.
- 9.Борытко, Н.М. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Текст]: учебное пособие для вузов / Н.М. Борытко, А.В. Моложавенко, И.А. Соловцова; ред. Н.М. Борытко. - М.: Академия, 2008. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).
- 10.Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000.