

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 52 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Физическая культура»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Колмаковой Марии Жановны

Научный руководитель,
доктор педагогических наук, профессор _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой
физической культуры
кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье современного человека находится в центре внимания ученых различных областей, в том числе специалистов в области физической культуры. По мнению авторов, здоровье человека определяется наличием следующих факторов:

- отсутствие болезней;
- нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма;
- динамическое равновесие организма, его функций и факторов окружающей среды;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.

Формирование, сохранение и восстановление здоровья современного человека возможно при ведении им здорового образа жизни. Одним из определений здорового образа жизни является следующее: «Здоровый образ жизни - гармоничное сочетание различных сторон человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической. Здоровый образ жизни должен гармонизировать физиологический, психологический и социальный уровни жизни человека.

Неотъемлемой частью формирования здоровой личности школьников в образовательном учреждении является физическая культура. Как учебная дисциплина, физическая культура, является обязательным предметом во всех классах в образовательном учреждении.

Физическая культура является одним из средств формирования гармонично развитой личности, оптимизации психофизиологического и физического состояния школьников в образовательном процессе.

Холодов Ж.К. считает, что в основе учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения лежит психо - физиологический, комплексный характер воспитания, образования школьников. В учениках должны органически сливаться общественное, трудовое, физическое, нравственное, эстетическое и другие виды воспитания.

При этом воспитание остается основной частью человеческой культуры, цивилизации и истории.

Современное образовательное учреждение в условиях нестабильности общества остается основным институтом воспитания, которое является успешным, когда оно носит системный характер.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью уделять особое внимание физическому воспитанию подрастающего поколения, благодаря этому можно достигнуть равновесия и укрепления взаимосвязей всех элементов образования.

Целью данной работы: показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно – воспитательный процесс по дисциплине «физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования: физические качества детей младшего школьного возраста.

Задачи:

1. Показать особенности построения занятий по дисциплине «физическая культура» для младшего школьного возраста;
2. Подобрать диагностический инструментарий для определения уровня физических качеств детей младшего школьного возраста;
3. Определить динамику уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ литературы по проблеме исследования;

- методы педагогического тестирования;
- математико-статистические методы исследования;
- анализ и интерпретация эмпирического материала полученного в результате исследования.

Данная работа состоит из введения, двух глав с выводами, заключения и списка используемой литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Занятие физической культурой с детьми младшего школьного возраста» рассматривается роль физической культуры как учебного предмета в жизни школьников. Отражая действительность окружающего мира, психика человека позволяет отражать реальность и в какой-то степени воздействовать на окружающий мир. Развитие ребенка в значительной степени отличается от развития взрослого человека, чем и обусловлен интерес к данной теме. Особенности развития детского организма подробно рассмотрены в данной главе.

Как учебная дисциплина, физическая культура, является обязательным предметом во всех учебных заведениях. Физическая культура является одним из средств формирования гармонично развитой личности, оптимизации психофизиологического и физического состояния учеников в процессе профессиональной подготовки.

Физическая культура является средством созидания гармонично развитой личности; помогает направить внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, способствуют повышению работоспособности и стимулируют потребность в здоровом образе жизни; является частью общей культуры общества; представляет собой одну из сфер социальной деятельности, которая направлена на развитие физических способностей человека, поддержание его здоровья и использование данных ресурсов в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическая культура это совокупность всех общественных целей, задач, форм мероприятий, средств, которые способствуют физическому развитию и совершенствованию людей, среди них спорт, физическое воспитание и т.п.

Физическое воспитание это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций и форм человеческого организма, формирование двигательных умений и навыков и непосредственно связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств.

Стимулом воспитания физических качеств является постоянное стремление сделать для себя максимум и удивить всех окружающих своими возможностями.

В данной главе описаны основные формы физического воспитания учеников.

Во второй главе «Динамики физических качеств детей младшего школьного возраста» представлены результаты исследования, которое проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Ртищево Саратовской области».

Цель исследования - изучение динамики показателей физической подготовленности учеников 4 класса МОУ «СОШ №4 г. Ртищево Саратовской области».

Нами было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие 13 учеников в возрасте 9-10 лет, обучающихся в МОУ «СОШ №4 г. Ртищево Саратовской области». Все ученики здоровы, занимаются в основной группе на уроках физической культуры. Исследование проводили с сентября 2016 г. по март 2017 г. Исходное тестирование провели в сентябре с фиксацией уровня физической подготовленности по результатам тестов, представленных ниже. Заключительное тестирование провели в марте 2017 г.

Педагогический эксперимент заключался в оценке влияния занятий физической культурой на динамику физических качеств учеников.

Тестирование уровня физической подготовленности. Для оценки динамики уровня физической подготовленности в нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: Прыжок в длину с места (см.); Бег на 30 м. (сек.); Челночный бег 3*10 м. (сек.).

Занятия по дисциплине «Физическая культура» проводились 3 раза в неделю по 1 уроку. Общий объем нагрузки за учебный год 102 часа.

В ходе проведения эксперимента были зафиксированы показатели физической подготовленности учащихся, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Показатели физической подготовленности учащихся до и после эксперимента

№	ФИ	Прыжок в длину с места (см.)			Бег на 30 м. (сек.)			Челночный бег 3*10 м. (сек.)		
		Сентябрь 2016	Март 2017	Разница	Сентябрь 2016	Март 2017	Разница	Сентябрь 2016	Март 2017	Разница
1	Д.А.	144	150	6	6,5	6,1	0,4	9,3	9,1	0,2
2	К.А.	145	152	7	6,7	6,5	0,2	9,2	9,0	0,2
3	Д.С.	143	149	6	6,9	6,5	0,4	9,2	9,0	0,2
4	Г.А.	139	148	9	6,9	6,5	0,4	9,4	9,2	0,2
5	Н.Н.	139	149	10	6,4	6,2	0,2	9,8	9,2	0,6
6	А.Б.	145	147	2	6,6	6,5	0,1	9,3	9,2	0,1
7	Д.Р.	139	149	10	6,9	6,5	0,4	9,2	9,1	0,1
8	П.А.	144	152	8	6,8	6,5	0,3	9,5	9,2	0,3
9	К.В.	148	152	4	6,8	6,5	0,3	9,4	9,2	0,2
10	И.С.	148	153	5	6,7	6,5	0,2	9,5	9,2	0,3
11	Г.Т.	139	148	9	6,1	6,0	0,1	9,2	9,0	0,2
12	К.Н.	148	149	1	6,8	6,5	0,3	9,6	9,1	0,5
13	А.О.	145	151	6	6,7	6,5	0,2	9,5	9,2	0,3
Сред.		143,5	149,9	6,4 4,4%	6,7	6,4	0,3 4,5%	9,4	9,1	0,3 3,3%

Анализ результатов заключительного тестирования показал наиболее выраженные положительные изменения динамики скоростных способностей учащихся (таблица 3.).

Среднегрупповой результат прыжков в длину с места в сентябре 2016 года составлял 143,5 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен

до 149,9 см., то есть на 4,4%. При этом у двух учащихся отмечалось улучшение результатов до 10 см., ни у одного ученика результат не ухудшился.

В беге на 30 метров среднегрупповые результаты в сентябре 2016 года составлял 6,4 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен до 6,7 см., то есть были улучшены на 4,5%. Анализ индивидуальных данных показал улучшение результата в беге на 30 метров у учеников в пределах от 0,1 до 0,4 сек., отрицательных результатов нет.

Челночный бег 3*10 м. – среднегрупповые результаты в челночном беге в сентябре 2016 года составлял 9,1 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен до 9,4 см., то есть были улучшены на 3,3%. При этом все учащиеся улучшили свои результаты.

Таким образом, занятия «Физической культурой» в течение учебного года оказали положительное влияние на динамику физических качеств учащихся. У учащихся наблюдалась положительная динамика.

Следовательно, можно сделать вывод о положительной динамике в физической подготовке учащихся в период обучения.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений [13]:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к развитию физических качеств;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности учащихся в процессе обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности учеников. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно[16].

В процессе обучения обязаны быть регулярные медицинские обследования учащихся, во время занятий врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития учащихся, приспособляемостью организма к физическим нагрузкам и изучение его функционального состояния[17].

На основании годовых планов-графиков распределения учебных часов преподаватели составляют месячные и поурочные планы работы. В расписании занятий необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок в недельных и месячных циклах.

В основе планирования процесса физического воспитания лежат закономерности развития физических качеств. Поскольку развитие физических качеств зависит от уровня подготовки, то и занятия по физической культуре, следует строить дифференцированно.

Основным средством осуществления физической подготовки являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие упражнения и специальные упражнения.

Задача общеразвивающих упражнений – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно - сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача специальных упражнений – воспитание двигательных, психических качеств, в этот комплекс входят упражнения:

- на развитие двигательных качеств,
- упражнения, используемые для обучения,
- имитационные упражнения [20].

Основным методом подготовки является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения.

Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный.

Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей и т.д.[24].

На различных этапах развития физических качеств соотношение средств и методов воспитания и обучения должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задачам этапа.

*Вовлечение в учебный процесс учащихся, освобождённых от
практических занятий физкультуры*

Вступили в силу новые критерии оценивание учащихся по физической культуре. В частности, учащиеся, имеющие освобождение от практических занятий должны быть аттестованы по пяти бальной системе. В дневник не допускается вносить запись: «освобождён от занятий», даже в том случае, если ребёнок проболел весь учебный год или освобождён от занятий по причине здоровья.

Преподаватель может задействовать учеников, освобожденных от занятий физической культурой несколькими способами:

Во-первых, не бояться и больше доверять детям, вовлекать их в помощь во время проведения занятий ученики могут контролировать некоторые технические моменты занятия [18]:

- следить за правильным выполнением упражнения,
- наблюдать за несложным инвентарём (мячи, скакалки, маты),
- засекают время, заполнять протоколы и т.д.

Во-вторых, в конце занятия, как «тестовое задание», предложить в краткой форме описать занятие. Это мотивирует освобождённых следить за ходом учебного процесса. Такие небольшие тесты, в итоге, могут составить оценку за изучаемый курс дисциплины, добавив ещё теоретические вопросы

и презентации. Это третий способ вовлечение освобождённых в учебный процесс.

Каждый учебный курс обязательно содержит теоретические сведения. Освобождённые имеют больше времени и возможности изучить теорию более досконально. Освобождённым от практических занятий ученикам, можно предложить тестовые вопросники по пройденной теме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как учебная дисциплина, физическая культура, является обязательным предметом во всех образовательных учреждениях. Физическая культура является учебной дисциплиной, способствующей формированию гармонично развитой личности, оптимизации психофизиологического и физического состояния учащихся в образовательном процессе.

В основе учебно-воспитательного процесса учебного заведения лежит комплексный характер воспитания и образования учащихся. Успешность воспитания обеспечивается системностью занятий.

Физическая культура является средством созидания гармонично развитой личности; помогает направить внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, способствует повышению работоспособности и стимулирует потребность в здоровом образе жизни; является частью общей культуры общества; представляет собой одну из сфер социальной деятельности, которая направлена на развитие физических способностей человека, поддержание его здоровья и использование данных ресурсов в соответствии с потребностями общественной практики.

Физическая культура - это совокупность всех общественных целей, задач, форм мероприятий, средств, которые способствуют физическому развитию и совершенствованию людей, среди них спорт, физическое воспитание и так далее.

Физическое воспитание это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций и форм человеческого организма,

формирование двигательных умений и навыков и непосредственно связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств.

Стимулом воспитания физических качеств является постоянное стремление сделать для себя максимум и удивить всех окружающих своими возможностями.

Для оценки динамики уровня физической подготовленности в нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места (см.); бег на 30 м. (сек.); челночный бег 3*10 м. (сек.).

Анализ результатов заключительного тестирования показал наиболее выраженные положительные изменения динамики скоростных способностей учащихся.

Среднегрупповой результат прыжков в длину с места в сентябре 2016 года составлял 143,5 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен до 149,9 см., то есть на 4,4%. При этом у двух учащихся отмечалось улучшение результатов до 10 см., ни у одного ученика результат не ухудшился.

В беге на 30 метров среднегрупповые результаты в сентябре 2016 года составлял 6,7 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен до 6,4 см., то есть были улучшены на 4,5%. Анализ индивидуальных данных показал улучшение результата в беге на 30 метров у учеников в пределах от 0,1 до 0,4 сек., отрицательных результатов нет.

Челночный бег 3*10 м. – среднегрупповые результаты в челночном беге в сентябре 2016 года составлял 9,4 см., а в процессе тренировки к марту 2017 года улучшен до 9,1 см., то есть были улучшены на 3,3%. При этом все учащиеся улучшили свои результаты.

Анализ результатов заключительного тестирования показал наиболее выраженные положительные изменения динамики скоростных способностей учащихся.

Следовательно, можно сделать вывод о положительной динамике в физической подготовке учащихся в период обучения.

По окончании нашего исследования и учитывая его цель и задачи можно сделать вывод о положительной динамике физического воспитания учащихся за период обучения в МОУ «СОШ №4 г. Ртищево».