

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Люлина Романа Николаевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
профессор кафедры ФКиС,
доктор педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования нашей работы обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Три школьных урока физической культуры в неделю не позволяют у учащихся полностью выработать потребность к регулярным занятиям физической культурой, в связи с этим внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически и духовно развитой личности. Этому способствует организация и проведение спортивных секций во внеурочное время.

Чтобы добиться совершенствования физических качеств учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации: занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования, физкультурные праздники и др. Большое внимание при проведении этих мероприятий уделяется соответствию учебному материалу, изучаемому на уроках, чтобы сочетание учебных и внеклассных мероприятий способствовало совершенствованию физических качеств детей, содействовало укреплению здоровья, прививало учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Велика, неопределима роль школы в физическом воспитании подрастающего поколения. Через нее проходят дети, и от того, как учитель сможет привить стойкую любовь к физической культуре и спорту, зависит, насколько крепкими, здоровыми, волевыми вступят в жизнь выпускники нашей школы.

Цель работы. Разработать программу совершенствования физических качеств школьников во внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной задачи, и, исходя из гипотезы, были определены следующие **задачи исследования** нашей бакалаврской работы:

- изучить средства и методы воспитания физических качеств школьников;
- определить влияние занятий физической культуры на динамику физических качеств школьников;
- разработать программу воспитания физических качеств школьников во внеурочное время.

Таким образом, **объектом исследования** являются физические качества школьников. **Предметом исследования** - совершенствование физических качеств школьников во внеурочное время.

Структура и объем работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Список использованных источников включает 50 наименований. Общий объем работы составляет 48 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ» изучены роль физической культуры в укреплении здоровья школьников и двигательный режим как его связь с уровнем здоровья школьника, а так же средства и методы воспитания физических качеств школьника

В школьном возрасте происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой). Ведь здоровье – это сила, хорошее настроение, бодрость, богатство, красота и счастье. Мало одного желания быть здоровым. О своем здоровье надо заботиться с детства. И эту ценность надо беречь.

Систематическое занятие физической культурой оказывает положительное влияние на функциональное состояние организма подростков. Занимаясь спортом, заметно укрепляется сердечно – сосудистая система. Сердце работает экономно, сокращения его становятся редкими и мощными. Физические упражнения оказывают большое влияние на

формирование аппарата дыхания, увеличивая, в первую очередь, жизненную емкость легких.

Повседневная двигательная активность является естественной потребностью растущего организма и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешним условиям. Специальные исследования двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о плохом удовлетворении этой потребности, если недостаточно используются средства физической культуры в школе, внешкольных учреждениях и в домашнем быту.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с чётким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно – сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.), способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Правильно организованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе. Доказано, что для компенсации естественной биологической потребности в движении суточный объем активных движений должен быть не менее 3 часов. Поэтому с первых дней школьной жизни нужно научить учащихся беречь и ценить время, строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказываются на растущем и развивающемся организме ученика. Твердый распорядок дня, предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет подросткам так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры, развлечения, и на занятия спортом.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. С помощью воспитания физических качеств

осуществляются повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойство переноса, т.е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

Чтобы повысить физическую подготовленность занимающихся, нужно воспитывать физические качества учащихся, подготовленность занимающихся, необходимых для укрепления здоровья и формирования телосложения. Воспитание физических качеств, развиваемые с помощью спортивной тренировки, будут способствовать в дальнейшей жизни подростка, как в быту, так и в повышении эффективности умственной и физической работы.

Во второй главе «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА» изучено влияние занятий физической культуры на физические качества школьников и разработана программа совершенствования физических качеств школьника во внеурочное время.

Развитие каждого физического качества, обусловленное специфическими изменениями в организме, обеспечиваются специальными физическими упражнениями. Одной из важнейших целей физической культуры в основной школе является развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся.

Специальную физическую подготовку направляю на процесс развития физических качеств и умений, необходимых в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью можно использовать специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными

игровыми действиями. В первую часть урока желательно включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема).

Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание), а также с отягощениями. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяю набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В практической части нашей бакалаврской работы, мы разработали программу совершенствования физических качеств школьников во внеурочное время. Программа включает в себя проведение внеурочной деятельности, а в частности спортивную секцию по легкой атлетике в МОУ «СОШ с.Тростянка. Мы использовали динамику развития физических качеств старших школьников, занимающихся в спортивной секции. В начале и в конце учебного года провели тестирование с юношами 9-11 классов, с целью проверки результатов совершенствования физических качеств, куда входят бег 60 м, прыжок в длину с места и подтягивание на перекладине, где участвовали мальчики старших классов.

Целевой блок

Цель – Совершенствовать физические качества школьников во внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности школьников;
2. Подобрать средство физической подготовки школьников;

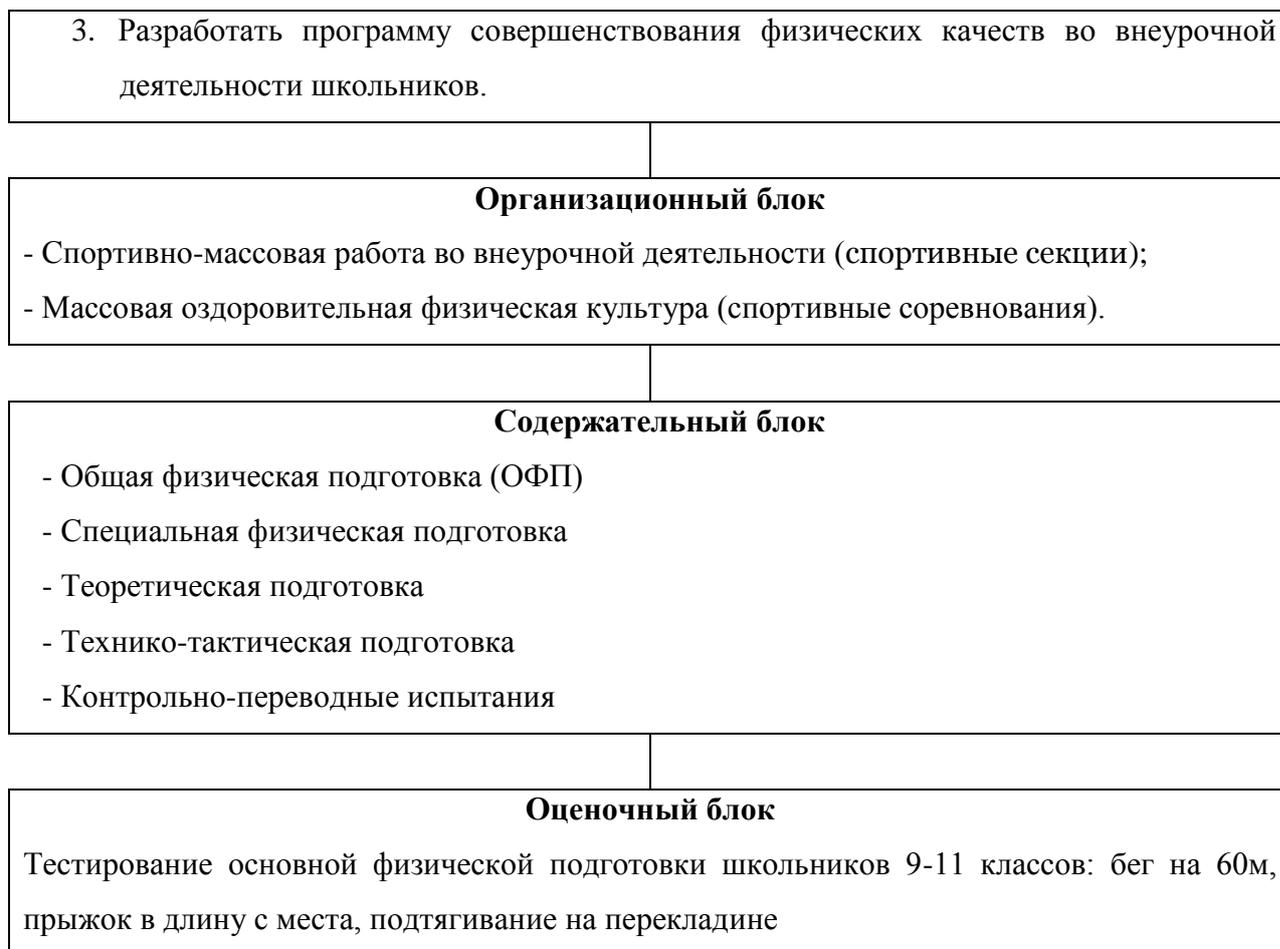


Рисунок 1 – Модель программы совершенствования школьников во внеурочной деятельности

Целевой блок программы по совершенствованию физических качеств школьников во внеурочной деятельности является базовым, смыслообразующим, включает в себя цель и задачи, которые помогут определить уровень и подобрать физическую подготовленности школьников.

Основными задачами содержательного компонента нашей программы являются общая физическая, теоретическая и технико-практическая подготовка учеников.

Структура содержательного блока программы включает в себя спортивные мероприятия в школе во внеурочное время (спортивную секцию по легкой атлетике).

Занятия в секциях проводятся с целью полноценного решения задач физического воспитания, формирования здорового образа жизни

школьников, повышения двигательной активности, спортивных достижений учеников и развития физических качеств.

Для эффективности совершенствования физических качеств школьников, реализуя нашу программу, необходимо учитывать некоторые принципы работы:

1. Принцип доступности и индивидуализации, который подразумевает соответствие физических нагрузок возможностям человека, в связи с чем у каждого у каждого занимающегося должна быть своя индивидуальная программа занятий.

2. Принцип оптимальных физических нагрузок, который необходим для получения тренировочного эффекта и повышения возможностей организма. Тренировка должна проходить в пределах возможности человека, но не приводить к переутомлению.

3. Принцип постепенности – предполагает последовательное увеличение нагрузок как во время одной тренировки, так и от каждой предыдущей тренировки к последующей.

4. Принцип систематичности регулярности позволяет поддерживать и совершенствовать достигнутый уровень тренированности. Для повышения уровня здоровья следует заниматься не менее трех раз в неделю.

5. Принцип всесторонней направленности подразумевает включать в тренировку упражнений направленных на развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости и гибкости).

Для эффективности развития физических качеств, мы заняли детей тренировками в спортивной секции по легкой атлетике во внеурочное время. Для этого составили расписание внеурочной работы с тем, чтобы полнее занять свободное время школьников интересной познавательной деятельностью, двигательными действиями в целях всестороннего развития.

Таблица 1 – Учебно-тематическое планирование спортивной секции по легкой атлетике на учебный год

№ п/п	Раздел подготовки	Часы
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	100
2	Специальная физическая подготовка	90
3	Теоретическая подготовка	40
4	Технико-тактическая подготовка	90
5	Контрольно-переводные испытания	40
Общее количество часов		360

Оценочно-результативный блок программы совершенствования физических качеств школьника, отражает ее эффективность, характеризует достижения в соответствии с поставленной целью. Для оценки совершенствования физических качеств школьника, мы проследили динамику развития физических качеств школьников старшего возраста.

Для оценки эффективности проделанной работы, мы использовали тестирование в начале и в конце учебного года. Для этого мы использовали тесты по бегу на 60м, прыжок с места и подтягивание на перекладине. Проверка физической подготовленности учащихся по указанным тестам организовывалась в учебном году дважды: сентябрь (предварительный контроль) и май (итоговый контроль).

Исследование было организовано и проведено на базе МОУ «СОШ с.Тростянка». Участие в нем принимали 9 школьников. Для этого были подготовлены таблицы для занесения в них результатов тестирования. После чего было проведено тестирование мальчиков 9-11 классов во внеурочное время.

В ходе организации и проведения практического исследования для тестовых испытаний мы использовали следующие тесты:

1. Бег 60 м

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную).

2. Подтягивание на перекладине

Исходное положение: в висе на перекладине необходимо подтягивать себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется чуть выше перекладины, после чего плавно опуститься вниз в исходное положение. Упражнение выполняется за счет силы мышц рук без махов и рывков. Дается одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

3. Прыжок в длину с места

Исходное положение: носками ног к стартовой линии. Приготовиться к прыжку. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого (с трех попыток).

Таблица 2 – Динамика результатов тестирования школьников 9-11 классов в начале учебного года

п/п №	ИФ ученика	Тестовые испытания					
		Бег 60м		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места	
		Исходные данные	Заключительные данные	Исходные данные	Заклучительные данные	Исходные данные	Заклучительные данные
1.	Владимир В.	9,6	9,9	4	9	184	186
2.	Антон Е.	9,2	9,6	8	9	192	196
3.	Дмитрий Ч.	9,5	9,4	6	8	188	189
4.	Роман Б.	9,4	9,8	10	12	200	200
5.	Илья В.	8,9	9,2	12	13	190	192
6.	Артем Ш.	9,0	9,4	9	14	212	215
7.	Николай А.	8,8	8,6	15	16	205	207
8.	Сергей З.	9,0	9,2	12	13	189	192
9.	Евгений М.	8,4	8,6	14	15	228	229
Средний показатель в минутах		9	9,3	10	12	198,6	200,6
Средний показатель в % соотношении			3,3%		20%		1,0%

Таблица 3 – Средние показатели результатов тестирования учащихся 9-11 классов

Итоги	Тестовые испытания		
	Бег 60м	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места
Исходные данные	9	10	198,6
Заключительные данные	9,3	12	200,6

После завершения педагогического тестирования полученные результаты были обработаны и занесены в таблицы (Таблица 2, 3). Анализ итоговых данных позволил выявить следующее.

1. В результате проведенных исследований определена динамика развития физических способностей у школьников (9-11 классы):
 - скоростные качества увеличились, по результатам бега на 60 м показатели стабилизировались, общие показатели быстроты увеличились на 0,3;
 - по тесту «Подтягивания на перекладине» средние показатели силовой выносливости увеличились на 2 подтягивания;
 - по тесту «Прыжок в длину с места» средние показатели изменились идентично изменениям остальных качеств;

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся мы сопоставили результаты тестирования испытуемого, которые позволят осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.

Сентябрьское тестирование учащихся и оценка с помощью нормативов соответствующих таблиц определит исходный уровень физической подготовленности учащихся.

Повторное тестирование в конце учебного года и соответствующая оценка по таблицам даст возможность учителю определить степень развития

физических качеств в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год. По показателям тестов скоростные качества увеличились на 3,3%, силовая выносливость на 20%, прыжок в длину, только на 1%. Можно сделать вывод, что физические качества увеличиваются за счет увеличения силы, скорости, а в целом от систематических занятий физической культуры на уроках, а также во внеурочное время. Система упражнений направлена на решение основной задачи — развитие быстроты движений и силы. Разработанную технологию развития физических качеств у школьников необходимо рекомендовать для широкого использования на уроках физической культуры и на секционных занятиях во внеурочное время с последующим закреплением средствами, предусмотренными школьной программой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств является необходимым компонентом здорового образа жизни. Это и ловкость, и выносливость, и сила, и гибкость, и, конечно, быстрота. Между уровнем физической подготовки и уровнем здоровья нет линейной зависимости. При нормировании нагрузок в физическом воспитании и оздоровительной физкультуре следует ориентироваться на достижение нормативных уровней физических качеств для сохранения и улучшения здоровья. В процессе физического воспитания необходимо не только ориентироваться на календарный возраст, но и учитывать индивидуальные особенности роста и формирования организма.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Спортивно-массовая работа, решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе. Следовательно, спортивные внеурочные мероприятия есть деятельность, которая совершенствует физические качества школьников, служит интересам общества, реализуя

воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции. Это наиболее ярко выражается в детском возрасте, поскольку спортивно-оздоровительная деятельность учеников проходит во внеурочное время и осуществляется через внеклассные формы работы, то есть сугубо на добровольных началах педагога. Прекрасной формой таких мероприятий являются спортивные секции. Занимаясь в секциях, учащиеся развиваются, демонстрируют двигательную активность и свои двигательные качества. Двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние подростков, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

В нашей работе мы разработали программу совершенствования физических качеств школьников во внеурочной деятельности и реализовали ее в школе. Мы рассмотрели развитие физических качеств у детей старшего школьного возраста, а так же дали физиологическую характеристику и оценку периодов развития юношеских способностей, уделили внимание основным средствам и методам работы с учащимися в школе по физическому воспитанию.

Для эффективности развития физических качеств, мы заняли детей тренировками в спортивной секции по легкой атлетике во внеурочное время. Для того чтобы полнее занять свободное время школьников интересной познавательной деятельностью, двигательными действиями и в целях всестороннего развития.

По итогам проделанной работы можно сделать следующие выводы, после систематических занятий ребят в секции по легкой атлетике, динамика развития физических качеств у школьников увеличилась. Основные задачи работы мы выполнили.

Для эффективного внедрения нашей программы по совершенствованию физических качеств школьников в общеобразовательной школе, необходимо проводить комплексные

исследования и внеурочные мероприятия по развитию физических способностей у подростков и изучению проблемы формирования у детей здорового образа жизни и развитие.

Проведенное нами исследование не исчерпывает всей полноты рассматриваемой проблемы по совершенствованию физических качеств школьников. Перспективны дальнейшие разработки и внедрение во внеурочной работе по проведению секций и спортивных мероприятий в общеобразовательных учреждениях.