

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

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Физическая культура»,  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Абдыкеримова Батыра Алламурадовича

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

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание физических, моральных и волевых качеств школьников. Целенаправленное управление развитием силы, быстроты, выносливости и прочих физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма, способствует повышению его функциональных возможностей. Младший школьный возраст лучше всего подходит для дальнейшего развития физических качеств. Поэтому при организации учебных и внеурочных занятий по физической культуре в начальной школе важно учитывать особенности развития физических качеств и строить работу таким образом, чтобы в возможно большей степени содействовать их развитию.

**Цель работы:** теоретическое обоснование и разработка программы внеурочных занятий по физической культуре, направленных на развитие физических качеств младших школьников.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания младших школьников.

**Предмет исследования:** воспитание физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Выявить особенности развития физических качеств у учащихся начальных классов.
2. Определить средства и формы организации занятий физической культурой во внеурочное время, способствующие воспитанию физических качеств младших школьников.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств школьников.

4. Разработать программу занятий физической культурой во внеурочной деятельности, направленную на воспитание физических качеств младших школьников.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ и синтез педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: тестирование, планирование учебно-воспитательной работы, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 32 наименования, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у учащихся младших классов»** проводится теоретико-методологический анализ исследуемой проблемы, показаны анатомо-физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста. Показано, что в младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако сам процесс развития моторики еще в самом разгаре и в этом возрасте протекает очень интенсивно.

В школьном возрасте выделяют три группы детей:

1. Младший школьный (7–11 лет);
2. Средний школьный (12–16 лет);
3. Старший школьный (16–18 лет).

В данной работе уделено внимание особенностям развития детей младшей школьной группы. Показаны особенности морфофункционального развития организма детей и психических функций. Акцентируется внимание

на наличие сенситивных периодов, характеризующихся повышенной чувствительностью к воздействиям внешних факторов. Психологи обращают внимание на необходимость изучения этих периодов для того, чтобы точнее установить оптимальные сроки обучения. Определено, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования отдельных физических качеств, так как в этот период характеризуется интенсивным развитием организма. Функциональные системы организма ребенка находятся в стадии формирования и оптимально подобранный двигательный режим может способствовать их более эффективному развитию.

Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания ряда кондиционных и координационных способностей организма. К координационным способностям относятся точность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений, ритма, равновесия, быстроты и точности реагирования на различные сигналы, согласованность движения, ориентировка в пространстве. К кондиционным относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость.

У каждого человека процесс развития физических способностей индивидуален. Их развитие зависит от многих факторов таких, как врожденные анатомо-физиологические задатки, анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы человека, физиологические, биологические, телесные и хромосомные особенности организма, а также психодинамические задатки. Воспитание физических качеств школьников эффективнее всего проводить в те периоды, когда эти качества интенсивно развиваются естественным путем. Для каждого качества такой период наступает отдельно, то есть, совершенствовать одновременно все физические качества не получится.

В младшем школьном возрасте следует сделать упор на развитие быстроты, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости. Развитие

собственно силовых способностей рекомендуется проводить в более старшем возрасте. Выносливость в младшем школьном возрасте можно развивать к деятельности умеренной интенсивности.

В процессе воспитания физических качеств у детей используются две большие группы методов: общепедагогические (словесные и наглядные) и практические (строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) методы. Они применяются в различных сочетаниях. Методы нужно постоянно приспосабливать к конкретным требованиям, обусловленным особенностями воспитания младших школьников. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также возрастным и половым особенностям.

Основные средства и методы воспитания физических качеств различаются в зависимости от того, какое именно качество необходимо развить. Однако следует еще учитывать возрастные и психологические особенности младших школьников, которые тоже будут влиять на выбор методов и средств на занятии. Так, высокая переключаемость внимания, интерес ко всему новому и быстрая утомляемость делают наиболее эффективными в этом возрасте игровые методы.

Важное место в физическом воспитании школьников должна занимать внеурочная деятельности по физической культуре. Внеурочная деятельность является неотъемлемым элементом образовательного процесса в школе и организуется по пяти направлениям развития личности: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

Формы внеурочной деятельности разнообразны. К ним относятся кружки, спортивные секции, спортивные клубы, студии художественного и эстетического развития, юношеские организации, школьные научные общества, конференции, олимпиады, и т. д. Благодаря разнообразию форм и видов, внеурочная деятельность может служить эффективным инструментом

работы с учащимися, позволяющим им активно применять получаемые в школе знания.

Объем и направления внеурочной деятельности определяются вариативной частью ФГОС НОО на региональном и уровне и на уровне образовательного учреждения. Характер и виды внеурочной деятельности в каждом образовательном учреждении прописаны в плане внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить следующие задачи:

- 1) обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- 2) оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- 3) улучшить условия для развития ребенка;
- 4) учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Основой для организации воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста в рамках внеурочной деятельности является сама цель обучения и воспитания – общее развитие ребёнка, подразумевающее освоение системы общечеловеческих ценностей. Важно, чтобы внеурочная деятельность младших школьников была направлена на формирование их культуры, развитие творческого и духовно-нравственного потенциала, способности сделать правильный нравственный выбор.

**Во второй главе «Воспитание физических качеств у младших школьников во внеурочной деятельности по физической культуре»** теоретически обоснована и разработана программа формирования физических качеств у младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Исследование проводилось на базе МОУ «Лицей» г. Балашова. В исследовании принимали участие 18 учащихся 4 класса (10 мальчиков и 8 девочек). Целью исследования являлась диагностика уровня развития физических качеств младших школьников и разработка на основе этих данных программы внеурочных занятий по физической культуре.

Для этого был организован и проведен констатирующий эксперимент, а затем разработана и предложена программа внеурочных занятий.

Оценка физической подготовленности проводилась с использованием комплекса тестов, которые должны соответствовать основным требованиям спортивной метрологии. Для проверки уровня развития физических качеств младших школьников нами были отобраны следующие упражнения:

**1) силовые возможности:**

- а) подтягивание на перекладине;
- б) подъем и опускание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (максимальное число раз в течение 1 мин);

**2) скоростно-силовые возможности:**

- а) прыжок в длину с места;

**3) скоростные возможности:**

- а) бег на 30 м;
- б) челночный бег 3×10 м;

**4) выносливость:**

- а) 6-минутный бег;

**5) гибкость:**

- а) наклон туловища в положении сидя, ноги вместе;

**б) координация:**

- а) челночный бег 3×10 м;

При определении уровня физических качеств каждого школьника мы учитывали результаты следующим образом:

- если учащийся выполнил или превысил максимальный норматив, значит это физическое качество развито у него на высоком уровне;
- если результат учащегося в интервале от максимального до среднего, то физическое качество развито у него на среднем уровне;
- если результат в тесте ниже среднего уровня, физическое качество развито слабо (низкий уровень).

- При выполнении некоторых упражнений отдельные учащиеся показали результат ниже низкого уровня.

Соответствие физических качеств учащихся тому или иному уровню отражено в гистограммах (рис. 1 и рис. 2).

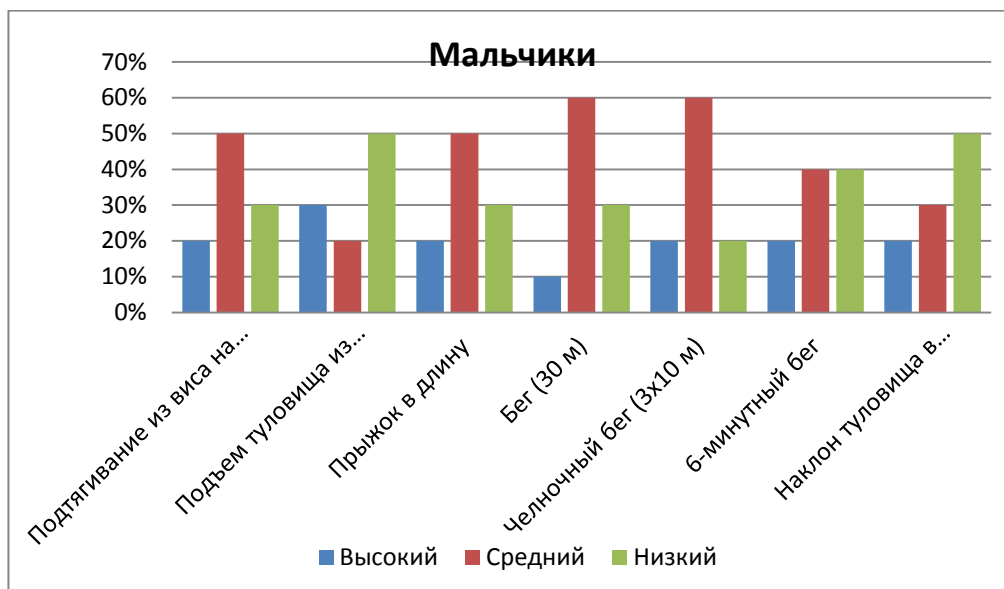


Рисунок 1 – Соответствие результатов выполнения нормативов по физической культуре учащимися 4 класса уровням развития физических качеств (мальчики)

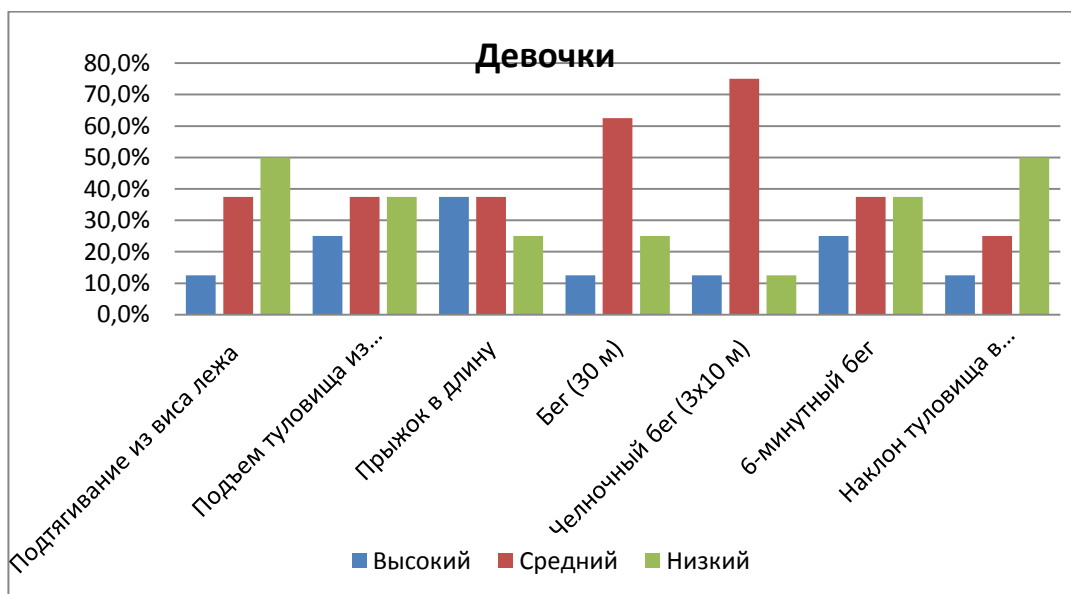


Рисунок 2 – Соответствие результатов выполнения нормативов по физической культуре учащимися 4 класса уровням развития физических качеств (девочки)



По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что лучше всего у учащихся развиты скоростные, скоростно-силовые качества, а также силовые (у мальчиков). В тестах на определение уровня развития этих качеств больше всего испытуемых показали высокий или средний уровень. Однако, на наш взгляд, целесообразно разработать программу, направленную на совершенствование физических качеств учащихся, которую можно было бы применить во внеурочной деятельности.

В основе предлагаемой нами **программы формирования физических качеств у младших школьников в процессе внеурочной деятельности** лежат подвижные игры и эстафеты. Многие игры известны с давних пор. Это народные игры. Мы стремились не ограничиваться только заданиями, совершенствующими физические качества младших школьников, но применять такие формы, которые способствовали бы одновременно и их общему развитию.

В подвижных играх детям интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами по команде, проявлять быстроту, ловкость, силу, выносливость.

Программа «Веселые игры» рассчитана на 20 занятий по 2 учебных часа в неделю. Продолжительность одного занятия – 35–40 минут.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, когда в подвижных играх применяются задания, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Догони-убеги», «Быстрая команда» и др. Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Паучки», «Борьба всадников», «Толкачи» и др. Игры на развитие выносливости: «Передвижение прыжками», «Скакалки», «Волшебный канат», «Кенгуру» и др. К играм на развитие ловкости относятся: «Салки», «Летающий мяч», «Вышибалы» и другие.

Отличный тренировочный материал представляют собой эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами). эстафеты «Бег по кочкам», «Пингвин с мячом» и др.

Характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр – движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие преимущественного проявления ловкости и быстроты, без больших длительных напряжений.

Рассмотрим подробно содержание предлагаемой программы. Прежде всего, определим ожидаемые результаты. Так, по окончании обучения по программе «Веселые игры», учащиеся 4 класса должны

**Знать:**

- правила подвижных игр и уметь организовать некоторые из них;
- элементы каких игр можно использовать как упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- соблюдать правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры, командное взаимодействие.

**В заключении** бакалаврской работы подведены **итоги исследования**, обобщены результаты, подтверждающие решение поставленных задач. Отмечено, что предлагаемая программа будет способствовать формированию физических качеств младших школьников, и может быть реализована во внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.