

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Медведева Александра Владимировича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Исследования ученых показывают, что современный уклад жизни в семье и организация учебного процесса в школе не обеспечивает биологическую потребность детского организма в движении. Суточная двигательная активность учащихся младших классов по сравнению с дошкольниками падает на 50%, а старшеклассников – на 75%. Дефицит двигательной активности ребенка приводит к снижению уровня физической подготовленности. Были проанализированы данные выполнения нормативов школьниками 5-го и 11-го классов средней общеобразовательной школы. Исследование показало, что уже в 5-ом классе с нормативами не справляются 32% учащихся, а к 11 классу таких учеников становится в 2 раза больше [27]. Результаты опроса свидетельствуют об отсутствии у детей с низким уровнем физической подготовленности устойчивого интереса к урокам физической культуры. 95,3% из них никогда не занимались дополнительно физическими упражнениями во внеурочное время; 87,7% не делают утренней гимнастики; только 12% детей активно отдыхают вместе с родителями. В связи с этим использование средств и форм физического воспитания в формировании сознательной потребности в двигательной деятельности является одной из важнейших задач физической культуры в школе.

Внеурочная деятельность - это неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, которая способствует в полной мере реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования. Ее основным преимуществом является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие [46].

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Объектом нашего исследования стал процесс физического воспитания школьников в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – разработка средств и методов дополнительных занятий по физической культуре с детьми 9 – 10 лет.

Цель исследования – определить эффективную методику дополнительных занятий для внедрения ее в систему занятий физической культурой в школе.

В качестве **гипотезы** исследования мы выдвигаем предположение, что процесс развития физических качеств и двигательных возможностей школьников будет более продуктивным при применении комплекса мер, который может помочь поднять показатели развития двигательных качеств до среднего уровня при условии организации дополнительных занятий во внеурочное время; применения определенной методики, основанной на целенаправленном развитии физических качеств с обязательным регламентированным включением подвижных и спортивных игр; процесс будет сопровождаться формированием социальных установок у учащихся на регулярные систематические занятия двигательной деятельностью.

Задачи: изучить педагогическую литературу по проблеме исследования; дать психолого-педагогическую характеристику младших школьников; выявить эффективность экспериментальной программы, направленной на усвоение предмета «Физическая культура».

Методы исследования: анализ и обобщение психологической, педагогической, методической литературы по исследуемой проблеме; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в разработке экспериментальной программы дополнительных занятий физическими упражнениями. Результаты эксперимента могут использоваться педагогами, студентами, специалистами в области физической культуры.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников их 50 наименований, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проводился в условиях общеобразовательной школы, на базе МАОУ «СОШ №19» г. Мытищи Московской области. В эксперименте приняли участие учащиеся третьих классов (3 «А» - контрольная группа (20 человек - 11 девочек, 9 мальчиков), 3 «Б» - экспериментальная группа (20 человек - 8 девочек, 12 мальчиков).

На начало эксперимента у контрольной группы показатели физической подготовленности были выше, чем у экспериментальной группы.

С экспериментальной группой мы организовали встречу, в ходе которой школьникам была представлена презентация на тему «Готов к труду и обороне». Цель встречи: мотивировать учеников 3 «Б» класса (ЭГ) на посещение внеклассных занятий, в результате которых школьники приобщаются к спорту и совершенствуют свои физические качества.

Тестирование (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физического здоровья и физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп на разных этапах педагогического исследования.

1. Бег 30 м; челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; подъем туловища за 30 секунд.
2. ЧСС (уд/мин); проба Мартина – Кушелевского (баллы); проба Штанге (сек); проба Генчи (сек).

Программа дополнительных занятий физическими упражнениями «Подготовка младших школьников к выполнению норм ГТО в системе внеклассной работы». Экспериментальная программа дополнительных занятий физическими упражнениями предназначена для учащихся третьих классов МАОУ «СОШ №19» г. Мытищи.

Целевая группа: ученики 3 «Б» класса «МАОУ «СОШ №19»

Цель программы: сохранение здоровья школьников, приобщение детей к спорту, совершенствование физических качеств.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- повышение интереса школьников к развитию физических и волевых качеств, готовности применять их на уроках физической культуры;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Программа включает в себя следующие формы и методы работы: диагностика; групповые и индивидуальные консультации; просмотр видеороликов с последующим обсуждением; моделирование проблемных ситуаций в группе; викторина; мозговой штурм; практическая работа; поощрение, убеждение.

Срок реализации программы - 6 месяцев (1 час в неделю).

В программе предложена тематика групповых занятий, а так же индивидуальная работа.

Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

1. Разминка - направлена на создание мотивации для предстоящей деятельности, сплочение участников группы.
2. Основная часть - раскрывает содержание главной темы занятия. В этой части организуются беседы, игры, отработка физических упражнений.
3. Рефлексия занятия - коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

При подготовке занятий следует учитывать принципы их организации:

- мотивация участников группы на предстоящую совместную деятельность;
- создание благоприятного климата в группе детей;
- чередование статичных и динамичных игр и упражнений;
- учет индивидуально-типологических особенностей каждого

участника группы;

- активизация разных каналов восприятия информации;
- организация различных форм взаимодействия: работа в парах, тройках, четверках.

Перед началом проведения занятий с учениками оговариваются правила поведения на занятии.

Для проведения первичной диагностики были отобраны следующие диагностические методики:

1. Опрос «Спорт, школьники, образование»;
2. Определение уровня физической подготовленности (поднимание прямых ног, приседания, челночный бег, определение координации, прыжок в длину с места, бег 30 м);

Для проведения первичной диагностики были отобраны следующие диагностические методики: опрос «Спорт, школьники, образование»; мониторинг уровня физической подготовленности (бег 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 с.).

Опрос проводилась с целью выявления детей, задействованных во внеурочной деятельности, а конкретно на выявление школьников, которые посещают дополнительные занятия, в основу которых положены физические упражнения.

Результаты опроса показали, что 80% учащихся 3 «А» (контрольная группа) класса задействованы во внеурочной деятельности, из них 25% учащихся посещают спортивные секции, 20% учащихся кружки и секции не посещают. В 3«Б» (экспериментальная группа) классе во внеурочной деятельности задействовано 70% учеников, из них 15% учащихся посещают спортивные секции, 30% учащихся кружки и секции не посещают.

Далее была проведена серия тестов для определения физической подготовленности детей. В 3 «А» классе в эксперименте приняли участие 9 мальчиков, в 3 «Б» классе 12 мальчиков.

Результаты тестирования показали, что у мальчиков 3 «А» класса - КГ

физическая подготовка выше, чем у мальчиков 3 «Б» класса – ЭГ.

В эксперименте приняли участие 19 девочек, из них 11 девочек - 3 «А» класс - КГ и 8 девочек - 3 «Б» класс - ЭГ. Физическая подготовка девочек 3 «А» класса - контрольная группа выше, чем физическая подготовка девочек 3 «Б» класса - экспериментальная группа.

По итогам тестирования мы делаем вывод, что ученикам 3 «Б» класса - ЭГ необходимы дополнительные занятия по физической культуре.

Оценка функционального состояния кардиореспираторной системы у детей младшего школьного возраста проводилась при помощи измерения пульса, гипоксических проб Штанге и Генчи, а также пробы Мартинэ-Кушелевского. По данным тестирования для определения функционального состояния кардиореспираторной системы в 3 «А» классе были получены результаты: средний показатель частоты пульса составил $90,1 \pm 12,5$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $2,3 \pm 0,2$ баллов, средние результаты проб Штанге - $33,3 \pm 6,5$ сек, Генчи - $26,7 \pm 5,5$ сек.

В 3«Б» классе были получены следующие результаты: средний показатель частоты пульса составил $90,3 \pm 11,7$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $2,5 \pm 0,4$ баллов, средние результаты проб Штанге - $33,5 \pm 6,10$ сек, Генчи - $26,3 \pm 5,2$ сек. Средние величины гипоксических проб у детей младшего школьного возраста обоих классов соответствуют неудовлетворительной оценке.

Сопоставив данные о физической подготовленности детей, можно сделать вывод, что уровень физического развития детей понижен. Это свидетельствует о низкой двигательной активности, некорректно организованным режимом труда и отдыха, распорядка дня в целом, маленьких количествах физической нагрузки.

Из выше представленных данных мы видим, что уровень физической подготовки 3«Б» - КГ класса ниже, чем у 3«А» - ЭГ класса, следовательно, в основную часть педагогического эксперимента мы включали учеников 3«Б»

класса.

Результаты констатирующего эксперимента послужили основанием для разработки экспериментальной программы *«Подготовка младших школьников и выполнение норм ГТО в системе внеклассной работы» дополнительных занятий физическими упражнениями для более высокого усвоения предмета «Физическая культура».*

После реализации программы «Подготовка младших школьников к выполнению норм ГТО в системе внеклассной работы» проведено повторное тестирование.

По результатам повторного тестирования заметно, что показатели физической подготовленности у контрольной и экспериментальной группы стали выше, однако, уровень подготовки 3 «А» класса вырос в среднем на 11%, а показатели мальчиков 3 «Б» класса вырос в среднем на 20 %.

Уровень физической подготовки девочек 3«А» класса в среднем увеличился на 9%, а уровень физической подготовки девочек 3«Б» класса стал выше примерно на 15%.

По данным тестирования для определения функционального состояния кардиореспираторной системы в 3«А» классе были получены результаты: средний показатель частоты пульса составил $90,1 \pm 12,5$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $2,3 \pm 0,2$ баллов, средние результаты проб Штанге - $33,3 \pm 6,5$ сек, Генчи - $26,7 \pm 5,5$ сек. В 3«Б» классе были получены следующие результаты: средний показатель частоты пульса составил $90,3 \pm 11,7$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $2,5 \pm 0,4$ баллов, средние результаты проб Штанге - $33,5 \pm 6,10$ сек, Генчи - $26,3 \pm 5,2$ сек. Средние величины гипоксических проб у детей младшего школьного возраста обоих классов соответствуют неудовлетворительной оценке.

После проведения эксперимента данные изменились.

По данным тестирования для определения функционального состояния кардиореспираторной системы в 3 «А» классе были получены результаты:

средний показатель частоты пульса составил $90,3 \pm 11,9$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $2,5 \pm 0,3$ баллов, средние результаты проб Штанге - $33,5 \pm 6,2$ сек, Генчи - $26,9 \pm 5,9$ сек. В 3 «Б» классе были получены следующие результаты: средний показатель частоты пульса составил $87,7 \pm 11,3$ уд/мин, средний балл по результатам пробы Мартинэ-Кушелевского составляет $3,0 \pm 0,5$ баллов, средние результаты проб Штанге - $37,4 \pm 6,7$ сек, Генчи - $30,6 \pm 5,5$ сек.

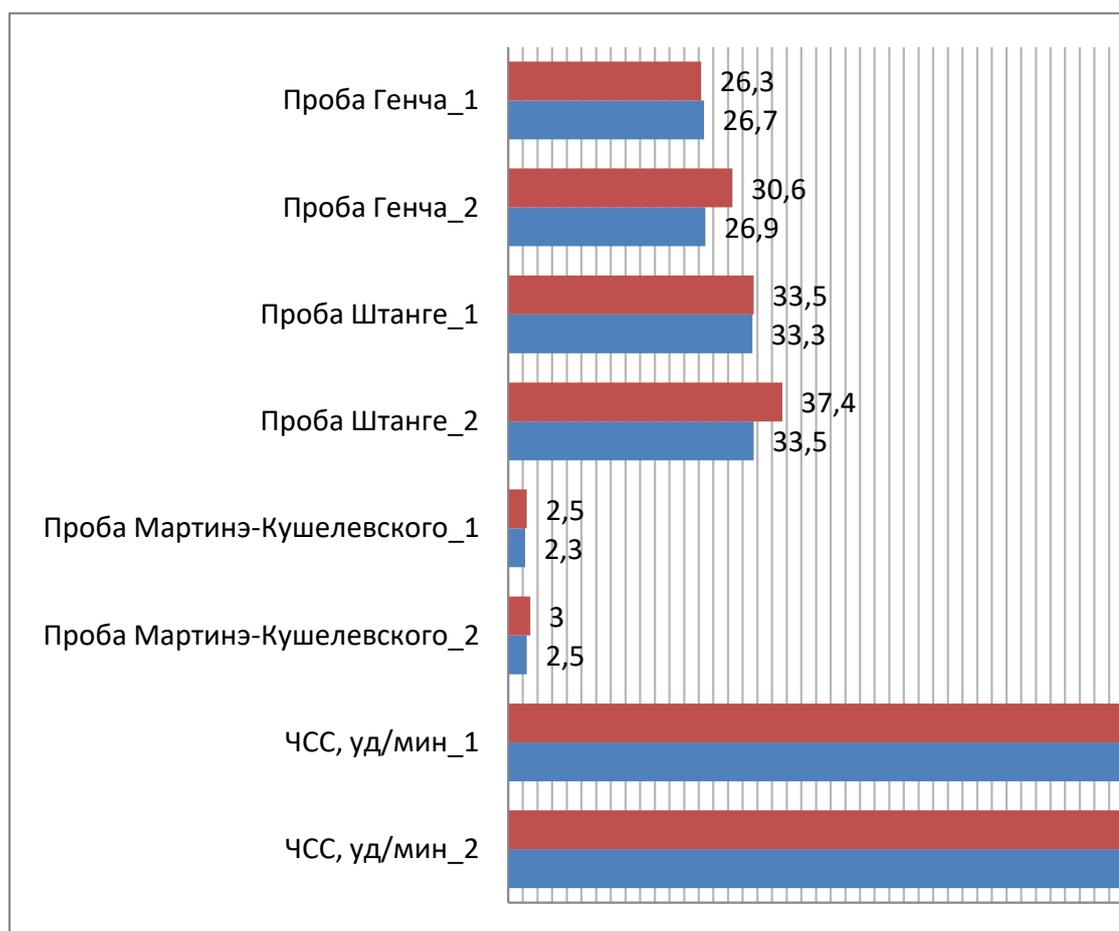


Рисунок _ - Функциональные показатели кардиореспираторной системы у школьников 9 - 10 лет

(_1 - до эксперимента; _2 - после эксперимента)

Таким образом, предложенная нами программа положительно влияет на показатели кардиореспираторной системы младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В данной работе рассмотрен вопрос о значении внеклассных занятий в процессе физического развития детей младшего школьного возраста.

Объем двигательной деятельности должен соответствовать потребностям детского организма; это помогает сохранить работоспособность в течение всего учебного года.

2. Анализ нашей деятельности дает возможность сделать вывод, что разработанная программа «Подготовка младших школьников по выполнению норм ГТО в системе внеклассной работы» будет эффективной, если соблюдать условия, принципы её реализации, учитывать особенности и интересы школьников, а также включить в программу работу с семьями и друзьями школьников.

3. После реализации комплекса мероприятий результаты повысились в обеих группах, но изменения оказались существеннее в экспериментальной группе. Таким образом, задачи научного поиска решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Однако, краткосрочные тренировки малоэффективны; занятия физическими упражнениями, спортом, должны проходить через всю жизнь как средство профилактики и коррекции нарушений осанки, физического развития, как средство укрепления здоровья