

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

Кафедра спортивных игр

**«РОЛЬ АКТИВНОГО ДОСУГА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 521 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта  
Мызниковой Эмилии Дмитриевны

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.ф.н., доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Вопросы физического воспитания подрастающего поколения относятся к приоритетным задачам государственной политики. Основные направления решения этих задач отображены в федеральной целевой программе «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, наряду с учебной, обязательной формой организации образовательного процесса начального школьного возраста, в том числе по предмету «Физическая культура», является внеурочная деятельность.

Комплексная программа включает целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассную работу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа внеурочной деятельности направлена по спортивно-оздоровительному направлению для детей младшего школьного возраста на их всестороннее физическое развитие, а также на совершенствование различных морально-волевых и двигательных качеств. Основную цель реализации данной программы в начальном общем образовании можно определить следующим образом: формирование условий для благоприятного воздействия на здоровье младших школьников, вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом. Двигательную активность детей можно достаточно эффективно

регулировать, используя различные оздоровительные мероприятия в режиме дня. К сожалению, у детей с плохо организованным досугом, низкой двигательной активностью, как правило, отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата. Эти изменения создают, как правило, серьезные проблемы со стороны здоровья уже в детстве, а затем и в дальнейшем.

Оздоровительные задачи включают в себя пропаганду здорового образа жизни, которая направлена на общее укрепление здоровья школьника, развитие физических качеств, повышение сопротивляемости организма ребенка к негативным воздействиям внешней среды, привитие гигиенических навыков. У детей младшего школьного возраста, необходимо формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, а также обучение школьников способам овладения различными элементами игр. Необходимо так же формирование положительных жизненных установок, приобщение к основам здорового образа жизни. Основная цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщая их к регулярным тренировкам.

Во внеурочной деятельности по программе внеклассных форм занятий с детьми школьного возраста можно выделить следующие формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;–  
восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях.

Интерес к совершенствованию двигательных умений и навыков у учащихся различных классов с каждым годом растет, так как проводится активная работа в школах по установке и мотивации на здоровый образ жизни.

Определилась **проблема**, которая ответит на вопрос о потребностях школьников в активном досуге, о положительном влиянии физических упражнений, в развитии интересов подхода к формированию здорового образа жизни у детей с самого младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** активный организованный внеурочный досуг детей младших классов (1-2 классов)

и его влияние на развитие физических качеств, двигательные умения и навыки.

**Предмет исследования:** влияние физкультурных занятий группы продленного дня на развитие физических качеств и формирование установки на здоровый образ жизни детей младших классов.

**Цель исследования:** практически доказать эффективность разработанной методики развития физических качеств в процессе активного активных физкультурных занятий в группе продленного дня. Пробудить интерес к занятиям физической культурой и спортом,

Цель работы определила следующие **задачи**:

1. Анализ доступной литературы по актуальному вопросу изучения досуга у современных детей младшего школьного возраста.

2. Установить влияние внеклассных занятий физической культурой и спортом (активного досуга) на формирование культуры здоровья, удовлетворение естественной потребности в активном движении детей младшего школьного возраста.

3. Определить степень влияния активного досуга на формирование физической активности и развитие физических качеств, а так же отношения к здоровому образу жизни у младших школьников и сделать выводы.

В основу исследований была положена **гипотеза**, согласно которой адекватно подобранные физкультурные занятия в группе продленного дня способствуют эффективному развитию физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) у детей младшего школьного возраста. Под влиянием физической культурой и спорта с детства

закладывается установка на здоровый образ жизни и дает положительные результаты на многие - многие годы.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы документальных и архивных материалов.
2. Метод тестирования
3. Педагогический эксперимент
4. Педагогическое наблюдение.
5. Метод математической обработки полученных данных.

Исследования проводились в течение с сентября 2017 и по февраль 2018 учебного года. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №32 г. Энгельса.

Бакалаврская работа включает в себя: введение, аналитический обзор литературы, экспериментальную часть, заключение, список использованных источников.

#### **Основное содержание работы**

Существует необходимость реализации потребностей школьников в активном досуге, который способствует положительному влиянию двигательной активности на физическое развитие детей, формирование здорового образа жизни и потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Цель исследования:** практически доказать эффективность разработанной методики и пробудить интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать формированию таких физических качеств как гибкость, быстрота, выносливость, сила, а так же определить степень влияния активного досуга на формирование физической активности и физических качеств у младших школьников.

Цель работы определила следующие **задачи:**

1. Анализ доступной литературы по актуальному вопросу изучения досуга у современных детей младшего школьного возраста.

2. Установить влияние внеклассных занятий физической культурой и спортом (активного досуга) на формирование культуры здоровья, удовлетворение естественной потребности в активном движении детей младшего школьного возраста.

3. Определить степень влияния активного досуга, уточнив его влияние на формирование физической активности и физических качеств, а так же отношения к здоровому образу жизни у младших школьников и сделать выводы.

В основу исследований была положена **гипотеза**, согласно которой адекватно подобранная методика проведения занятий в группе продленного дня дает эффективность формирования физической активности и развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости) у детей младшего школьного возраста. Под влиянием физической культурой и спорта с детства закладывается установка на здоровый образ жизни и дает положительные результаты на многие - многие годы.

#### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Анализ научно-методической литературы документальных и архивных материалов был посвящен вопросу активного организованного досуга с целью оздоровления организма и улучшения физических качеств у детей младшего школьного возраста. Было проработано 47 литературных источников.

2. Метод педагогического тестирования предусматривает проведение среди испытуемых следующих тестов:

- **Бег 30 метров со старта.** Описание теста: Отмечается две контрольные линии на 30 метровом расстоянии друг от друга. Бег осуществляется с высокого старта по команде учителя. Результат засекается

секундомером, с точностью до 0,1 секунды. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

- **Бег с хода 10 метров.** *Описание теста:* Отмечается две контрольные линии на 10 метровом расстоянии друг от друга. Бег осуществляется с хода по команде учителя. Результат засекается секундомером, с точностью до 0,1 секунды. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

- **Метание набивного мяча.** *Описание теста:* При тестировании обозначается линия отсчета, на которую нельзя наступать в момент выполнения броска. Учащийся бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед. Предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

- **Прыжок в длину с места.** *Описание теста:* Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка. Учителю следует предупреждать следующие *ошибки*: заступ за линию измерения или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно.

- **Челночный бег 3 по 10 метров.** *Описание теста:* На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Учащийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде учителя «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

### **- Обегание препятствий «Змейка» на дистанцию 30 метров.**

*Описание теста:* Дистанция размечается стойками в виде пластиковых конусов, пирамид, кубиков или других аналогичных предметов, отвечающих требованиям безопасности для детей, образуя равносторонние треугольники со сторонами = 1 м, 5 стоек. Преодолевая это препятствие, участники слева направо обегают «змейкой» все стойки, не касаясь их.

*Методические указания* по проведению тестирования: Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством учителя. Одежда и обувь участников – спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

#### **3. Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент был проведен с целью получения данных, отражающих физическую активность детей 1-2 классов и уровень их физические качества, находящихся под наблюдением в период эксперимента. Первая группа детей оставалась в группе продленного дня и активно проводила свой досуг под руководством ответственных наставников – учителей физической культуры, которые проводили регулярно с ними различные мероприятия, направленные на оздоровление и улучшение физических качеств. Дети из второй группы после уроков уходили домой, поэтому специально организованного активного досуга у них не было. По имеющимся сведениям, дети из этой группы посещали дополнительные занятия по изучению иностранных языков, различные развивающие кружки и так далее. Никто из них не посещал спортивных секций, лишь по выходным, но не регулярно с родителями посещали городские спортивные площадки

#### **4. Педагогическое наблюдение.**

Под наблюдением находились 30 учащихся 1-2 классов из МБОУ СОШ №32 г. Энгельса. 15 из них посещали группу продленного дня, в ходе которой проводились внеклассные формы занятий физической культурой (активный досуг) с целью достижения более высокого уровня формирования



двигательных навыков, а так же развития нравственных и физических качеств. Это – экспериментальная группа. 15 других младших школьников посещали только уроки физической культуры. Они составили контрольную группу.

#### 5. Математически-статистический метод.

Исследования проводились с сентября 2017 и по февраль 2018 учебного года. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой. Школьники экспериментальной группы после уроков посещали группу продленного дня, в которой ежедневно проводились занятия физкультурной направленности. Дети контрольной группы после уроков уходили домой, их досуг не включал ежедневные организованные физкультурные занятия.

В ходе эксперимента у детей, посещавших группу продленного дня, был организован ежедневный физкультурный час. В содержание занятий включались разминочные упражнения, эстафеты на развитие координационных, силовых, скоростных способностей, совершенствование техники простых движений. Школьникам предлагались подвижные игры по программе дисциплины «Физическая культура». Кроме того, проводились занятия на свежем воздухе, основой которых были подвижные игры.

В конце эксперимента проводилось итоговое тестирование в обеих группах по тем же тестам.

### **Заключение**

Анализ специальной современной научно-методической литературы позволяет разрабатывать комплекс игр и упражнений с элементами гимнастики (подвижные игры с элементами гимнастики, физические упражнения без предметов с элементами гимнастики, физические упражнения с предметами с элементами гимнастики), которые были бы

направлены на развитие координационных способностей младших школьников во внеурочной деятельности.

Вопросы физического воспитания подрастающего поколения относятся к приоритетным задачам государственной политики. Необходимость формирования положительных жизненных установок, приобщение к основам здорового образа жизни через активный досуг диктует сама жизнь.

Основная цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщая их к регулярным тренировкам.

По данным литературы около 85,7% педагогов проводят занятия в спортивных секциях и, в основном ведут в общеобразовательных учреждениях наиболее популярные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол, легкую атлетику. которые и составляют основу учебных программ по физическому воспитанию учащихся. В 85%, т.е. в большинстве общеобразовательных учреждений различные спортивные секции проводят учителя физической культуры и тренеры ДЮСШ и только в 15% учреждений – учителя физической культуры. Около 42,9% учителей физической культуры проводят школьные спортивные соревнования по двум-трем видам спорта, 46,9% педагогов – по одному виду спорта (чаще это связано со специализацией педагога), а 10,2% специалистов их вообще не проводит. Основные причины низкой педагогической активности учителей физической культуры в процессе внеурочной деятельности: большая загруженность спортивного зала; большое количество межшкольных спортивных соревнований; наличие второй смены.

В основу проведенных исследований была положена *гипотеза*, согласно которой любые занятия физической культурой и спортом направлены на формирование физической активности и развитие

физических качеств (быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость) у детей младших классов. Известно и неоспоримо, что под влиянием физической культурой и спорта с детства закладывается установка на здоровый образ жизни, что и дает положительные результаты на многие - многие годы.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для детей младшего школьного возраста направлена на их всестороннее физическое развитие, а также на совершенствование различных морально-волевых и двигательных качеств. Основную цель реализации данной программы в начальном общем образовании можно определить следующим образом: формирование условий для благоприятного воздействия на здоровье младших школьников, вовлечение их в активные занятия физической культурой и спортом. Двигательную активность детей можно достаточно эффективно регулировать, используя различные оздоровительные мероприятия в режиме дня. К сожалению, у детей с плохо организованным досугом, низкой двигательной активностью, как правило, отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата.

Проведенная работа позволила сделать следующие **выводы**:

1. Проанализирована литература по актуальному вопросу изучения активного досуга у современных детей младшего школьного возраста с целью пробудить интерес к занятиям физической культурой и спортом, формированию таких физических качеств как гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила у детей младших классов в школе и вне школы.

2. В проведенных тестах в обеих представленных группах, участвовавших в эксперименте до начала эксперимента достоверно значимых

различий по итогам предварительного тестирования по одним и тем же тестам не установлено, что подтверждается однородностью всех представленных выше показателей ( $P > 0,05$ ) в таблице №1.

3. Определена степень влияния активного досуга на физическую активность и физические качества детей, посещавших школьную группу продленного дня по результатам тестирования и сделаны выводы. Как видно из представленных в работе данных по тестированию в экспериментальной и в контрольной группах статистически достоверно значимых различий по итогам тестирования по всем представленным и проведенным тестам в обеих группах не установлено ( $P > 0,05$ ) лишь в начале эксперимента. В конце его отмечается улучшение некоторых показателей (***бег 30 метров со старта, метание набивного мяча, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 метров***) в экспериментальной группе по сравнению с теми же показателями в конце исследования, что объясняется тем, что дети из этой группы при посещении школьной группы продленного дня после уроков проводили активно досуг, а дети из контрольной группы проводили свое свободное от учебы время не столь активно.

4. Дети из экспериментальной группы проявили большой интерес к дополнительным занятиям физической культурой и спортом в свободное от учебы время, посещая группу «продленного дня». С помощью школьных педагогов дети были ориентированы и настроены на здоровый образ жизни без гиподинамии и гипокинезии. В период активного досуга они более полно удовлетворяли свои двигательные потребности и более результативно реализовали свои двигательные возможности, достигая положительных результатов как в результатах физической активности, формировании двигательных умений и навыков, а так же в улучшении своих физических качеств. Таким образом, нельзя переоценить роль школьного учителя физической культуры в активном досуге и реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению детей младшего школьного возраста.