

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«Влияние программы “Юная армия” на обучение школьников 3 классов
предмету “Физическая культура”»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 427 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Тё Романа Евгеньевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

Н.А.Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Актуальность темы. В настоящее время наблюдается снижение числа детей, не посещающих дополнительные занятия по физкультурно-спортивным направлениям. Современное поколение отдает предпочтение робототехнике, информационным и компьютерным технологиям. В образовательных учреждениях идет перегруз детей разнообразной информацией, большим количеством тестов, экзаменов и т.п., у ребят на посещение дополнительных занятий времени не хватает [29].

Воспитание подрастающего поколения активным, здоровым, жизнерадостным – одна из важных задач современного общества. Здоровье детей во многом зависит от постановки спорта и физической культуры в семье и в школе.

В последние годы отмечен рост функциональных отклонений и хронических заболеваний. Около 50% населения страны – учащаяся молодежь. Этот этап в формировании здоровья человека и нации в целом очень важен, поэтому в общеобразовательных учреждениях особое значение уделяют физическому воспитанию учащихся. Одной из форм укрепления здоровья является внеурочная деятельность [40].

Внеурочная деятельность - это важная часть образовательного процесса в школе, которая в полной мере способствует реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования.

ФГОС НОО определил основную педагогическую цель – воспитание здорового, творческого, инициативного и компетентного гражданина России. Важная роль в реализации данной цели отводится системе внеклассной деятельности. Ее основным преимуществом является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие [46].

Внеурочная деятельность организуется для удовлетворения потребностей, учащихся в содержательном досуге, для обеспечения их

участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности может максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого ученика, позволит обеспечить воспитание свободной личности.

Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Во внеурочной деятельности создаются условия для развития личности ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, формируются познавательная активность, нравственные черты личности, коммуникативные навыки, происходит закладка основ для адаптации ребёнка к жизни в сложном мире. Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов. Это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, увлечений [5].

Объект исследования: процесс внеурочного физического воспитания школьников 9-10 лет.

Предмет исследования: методика проведения дополнительных занятий физическими упражнениями по программе «Юная армия», составленной на основе подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель исследования: экспериментально определить эффективность применения в качестве дополнительных занятий программу подготовки «Юная армия».

Для решения данной цели, нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Дать психолого-педагогическую и функциональную характеристику младших школьников.
3. Выявить эффективность программы «Юная армия», направленной на повышения уровня физического развития школьников.

В соответствии с целями и задачами в выпускной квалификационной работе использовались следующие **методы исследования**.

1. Анализ и обобщение психологической, педагогической, методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование.

5. Методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ «Образовательный центр имени Героя Советского Союза Расковой М.М.» г. Энгельса.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что применение в учебно-воспитательном процессе школьников 3 класса программы «Юная армия» будет способствовать улучшению уровня физического развития школьников и более качественному усвоению предмета «Физическая культура».

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 49 источников и приложения.

В первой главе «Теоретические аспекты влияния дополнительных занятий физическими упражнениями на показатели усвоения предмета «Физическая культура»» были рассмотрены вопросы:

1. Внеклассная работа в общеобразовательной школе.

2. Психолого-педагогическое и анатомо-физиологическое описание младших школьников.

3. Программа предмета «Физическая культура» для учащихся третьего класса.

Во второй главе «Экспериментальная часть» приводится описание исследования по выявлению эффективности программы «Юная армия».

В приложении приведены: а) тематический план основного этапа;

б) нормы ГТО II ступень;

Теоретическая значимость работы определяется в обобщении теоретического материала по внеурочной работе с учащимися третьих классов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке экспериментальной программы дополнительных занятий физическими упражнениями. Результаты эксперимента могут использоваться педагогами и студентами по специальности «Физическая культура».

Основное содержание работы

В настоящее время наблюдается снижение двигательной активности у учащихся, в том числе и у учеников начальной школы.

Среди причин этого явления можно выделить следующие:

1. Многие школьники отдают предпочтение компьютерным играм, робототехнике, которые их затягивают, и на это уходит много времени.
2. Загруженность учебной программой. Школьные программы стали сложнее и возросли требования.
3. Переполненность школ, отсутствие нормальных залов с хорошей материально-технической базой для занятий физической культурой и спортом.
4. Рост числа спортивных секций на платной основе, и все меньше родителей имеют возможность отдавать своих детей туда.
5. Любовь ребенка к спорту прививается в семье. Но в последнее время все меньше родителей своим живым примером показывают пользу от занятий спортом.

Для того, чтобы восполнить дефицит двигательной активности, разнообразить свободное время, а также воспитывать подрастающее поколение в военно-патриотическом и спортивном духе, нами была разработана программа «Юная армия».

Цель исследования: экспериментально определить эффективность применения в качестве дополнительных занятий программу подготовки «Юная армия».

Для решения достижения этой цели, нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Дать психолого-педагогическую и анатомо-физиологическую оценку младшим школьникам.
3. Выявить эффективность программы «Юная армия», направленной на усвоение предмета «Физическая культура».

В соответствии с целями и задачами в ходе эксперимента нами применялись следующие **методы исследования.**

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников показал, что поиск наиболее эффективных средств и методов развития двигательных качеств является одной из важных задач физического воспитания школьников. Решить эту задачу – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты влияния дополнительных занятий физическими упражнениями на показатели успешности освоения предмета «Физическая культура» у школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения. В теории и методике физического воспитания нет единства мнений в суждении о средствах, методах и характере нагрузок для развития физических качеств.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий за учащимися 3«А» и 3«Б» классов, которые соответственно представляли контрольную и экспериментальную группы. Был определен уровень физической подготовленности школьников начальных классов. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, основанная на подготовке к ГТО, проходящая в игровой и соревновательной форме.

3. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил на базе МАОУ «Образовательный центр имени Героя Советского Союза Расковой М.М.» г. Энгельса.

В эксперименте приняли участие третьи классы. Школьники 3 «А» (20 человек – 11 девочек, 9 мальчиков) представляли собой контрольную группу. Ребята 3 «Б» класса (20 человек – 8 девочек, 12 мальчиков) составили экспериментальную группу. Ученики 3 «А» и 3 «Б» класса посещали кружок «Игры народов Поволжья». Кружок был 1 раз в неделю, его продолжительность 1 час. 3 «А» класс (КГ) занимались непосредственно подвижными играми и ОФП. Ученики же 3 «Б» класса стали участниками программы «Юная армия». Им была показана презентация на тему «Готов к труду и обороне», с ними был организован поход в музей Героя Советского Союза М. М. Расковой. Также учащиеся 3 «Б» класса посетили воинскую часть летного городка, ознакомились с бытом военнослужащих, а также побывали внутри боевых самолетов. Ученики были в восторге от этих экскурсий. Многие захотели стать военными. Нами совместно с классными руководителями проведена работа по убеждению учеников, что для того, чтобы стать военным в будущем, необходимо вести здоровый образ жизни и сдавать нормативы комплекса ГТО. 3 «Б» класс с воодушевлением воспринял эту информацию.

Программа «Юная армия» у 3 «Б» класса включала в себя:

- обще–физическую подготовку;

- подвижные игры по усложненным правилам, в ходе которых развивались физические качества;
- подготовка к сдаче норм ГТО в игровой и соревновательной форме;
- подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола, регби.

Педагогический эксперимент дал возможность проверить правильность выдвинутой нами гипотезы исследования путем использования упражнений непрерывного характера.

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

- Бег на 30 метров (сек.);
- Челночный бег 3x10 м (сек.);
- Прыжок в длину с места (см.);
- Подъем туловища из положения, лежа на спине (раз/30 сек.);
- ЧСС, (уд/мин). Частота сердечных сокращений, ударов в минуту;
- Проба Штанге (сек).

До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется надеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Педагогический эксперимент проходил на базе МАОУ «Образовательный центр имени Героя Советского Союза Расковой М.М.» г. Энгельса с 1 сентября 2019 года по 1 февраля 2020 года. В эксперименте приняли участие третьи классы. Школьники 3 «А» (20 человек – 11 девочек, 9 мальчиков) представляли собой контрольную группу. Ребята 3 «Б» класса

(20 человек – 8 девочек, 12 мальчиков) составили экспериментальную группу. Ученики 3 «А» и 3 «Б» класса посещали кружок «Игры народов Поволжья».

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

1. На первом этапе исследования проводился теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, составлялся план будущей бакалаврской работы, формулировалась проблема исследования. Были определены: цель, предмет, объект и задачи и на их основании были отобраны методы, которые и применялись в процессе работы.

2. Второй этап - педагогическое наблюдение. В это время анализировались результаты тестирований, определялся уровень развития детей. Помимо этого, на основании анализа источников были выявлены теоретические предпосылки совершенствования методики занятий. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, основанная на комплексном подходе.

3. Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности разработанной методики.

4. Четвертый этап - подведение итогов исследования. В этот период полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке, обобщались выводы, и оформлялась бакалаврская работа.

Цель программы: формировать активность, содействовать духовному обогащению, физическому развитию и совершенству, возрождать у детей интерес к подвижным народным играм. С этой целью был организован кружок, который школьники посещали один раз в неделю.

Экспериментальной группе была представлена презентация на тему «Готов к труду и обороне». Цель встречи: мотивировать учеников 3 «Б» класса (ЭГ) на посещение внеклассных занятий «Юная армия».

Для сохранения здоровья школьников, приобщения детей к спорту, совершенствования их двигательных навыков и развития физических качеств нами были поставлены следующие задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни среди школьников;
- повышать интерес школьников к физическому развитию, воспитанию волевых качеств, к готовности применять их на уроках физической культуры;
- осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организовывать спортивный и культурно-массовый досуг школьников.

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

Программа предназначена для воспитанников 3 классов. Срок реализации программы – 6 месяцев (1 час в неделю).

Тематика групповых занятий, а также индивидуальной работы программы представлена в приложении (Приложение А).

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 и проведении занятий учитывались принципы:

- 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.

Условия реализации программы.

1. Четкое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Материально-техническое обеспечение.
4. Систематическое проведение занятий.

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

Основные принципы работы:

- принцип парциальности (разделение осваиваемого материала на единицы, которые дети могут усвоить за определенный период времени);
- принцип когнитивной адекватности (максимальное соответствие форм и методов возрастным и индивидуальным особенностям школьника);
- принцип педагогической адекватности (занятия выстроены в соответствии с физической подготовленностью детей);
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип рефлексии (предполагает проведение оценки своего состояния и действий).

В качестве ожидаемых результатов мы определили следующие.

Качественные.

1. Улучшение уровня физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.
2. Формирование здорового образа жизни через систему предложенных мероприятий.
3. Увеличение числа третьеклассников, занимающихся спортом.

Количественные.

1. Проведены все запланированные мероприятия (100%).
2. С нормативами на оценку «отлично» справляется 35% учащихся, на оценку «хорошо» - 55%, на «удовлетворительно» - 10%. Ученики 3А класса посещали один раз в неделю кружок «Подвижные игры народов Поволжья». Там дети занимались ОРУ, ОФП, разучивали правила новых игр и играли в них, а также участвовали в эстафетах «Веселые старты». За это время дети получали необходимую порцию двигательной активности и покидали спортзал довольные, в хорошем расположении духа.

Заключение

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Многочисленные научные исследования показали, что при регулярном занятии физическими упражнениями и играми дети быстрее растут и развиваются. Физические упражнения и игры способствуют развитию всех основных физических качеств ребенка, укреплению его здоровья, формированию духовных и нравственных качеств.

Снижение двигательной активности приводит к разнообразным заболеваниям. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений занимают различные виды нарушения осанки. Большие нагрузки в общеобразовательных школах ведут к перегрузкам детского организма за счет увеличения продолжительности занятий и объема изучаемого материала. Осанка еще не сформировалась в период усиленного роста тела ребенка, который приходится на младший школьный возраст. Это является

одной из причин возникновения отклонений от нормальной осанки. Спустя год после начала учебы в школе число детей с плохой осанкой значительно увеличивается, и в России наблюдается около 60 - 80% детей и подростков с нарушением осанки (Халемский Г.А.).

1. Физическое развитие младших школьников не теряет своей остроты, в связи с этим необходимо разрабатывать и внедрять новые методы, способствующие их физическому развитию. И немаловажное значение при этом играют внеклассные занятия по физической культуре. 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. Нами была разработана педагогическая программа «Юная армия», в основу которой были взяты положения комплекса ГТО. Анализ нашей деятельности, дает возможность сделать вывод, что программа «Юная армия» будет эффективной, если соблюдать условия, принципы её реализации, учитывать особенности и интересы школьников. А также стоит включить в программу работу с семьями и друзьями школьников.

3. Результаты первичной диагностики показали, что уровень физической подготовки экспериментальной группы ниже, чем у контрольной группы. Исходя из этого в программе «Юная армия» были задействованы ученики 3 «Б» класса.

Работа, которую мы провели, оказалась действенной. После реализации комплекса мероприятий результаты изменились. У девочек 3 «А» класса показатели стали выше в среднем на 9%, у девочек 3 «Б» - на 15 %. Мальчики 3 «А» класса повысили физические показатели в среднем на 11 %, мальчики 3 «Б» - на 20%. Проведенные мероприятия были оценены на «отлично», как школьниками, так и педагогами учреждения.

Таким образом, задачи научного поиска решены, гипотеза нашла свое подтверждение.