

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 344 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета  
наименование факультета, института, колледжа  
Чишихина Богдана Руслановича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

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

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

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

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Физические качества человека – это социально обусловленные совокупности как биологических, так и психологических свойств человека, которые выражают его способность осуществлять различную двигательную активность. Данные качества отличаются от других тем, что проявляются только при необходимости, то есть при решении как-либо двигательных задач, посредством двигательных действий.

Такие определения, как «физическое качество» и «двигательное качество» имеют схожее значение. Все они определяют стороны двигательных способностей личности, ведь освоение двигательного действия осуществляет не только формирование навыка, но и развивает качественные способности человека. Они позволяют, помогают выполнять физическое упражнение с необходимой быстротой, выносливостью, силой, ловкостью. Таким образом, физические качества человека – это качественные особенности совершаемого им двигательного действия: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

**Актуальность данной темы.** Проблема воспитания физических качеств у детей на уроках физической культуры на сегодняшний день становится все более актуальной.

В сформировавшейся ситуации, существует необходимость изучения всех методических подходов по реализации воспитания физических качеств у подростков на уроках по физической культуре с целью улучшения общего физического состояния здоровья подростков, а так же повышения их заинтересованности к такому немаловажному предмету, как физическая культура. Всю эту тематическую проблему усложнила всемирная пандемия COVID-19, начавшаяся в первой половине 2020 года и повлекшая за собой массу неприятностей по всему миру. Сфера образования тоже не осталась нетронутой. Исходя из сложившейся ситуации, становится очевидной необходимость подобрать методы работы с детьми в дистанционном формате, чтобы программа обучения продолжала действовать в нынешних

реалиях без проблем.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного бакалаврского исследования. Таким образом, **цель исследования** заключается в разработке методических подходов воспитания физических качеств младших школьников в условиях дистанционного обучения в период пандемии COVID–19.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи:**

- 1) Показать требования ФГОС по воспитанию физических качеств у младших школьников.
- 2) Подобрать педагогический инструментарий для оценки физических качеств у младших школьников в условиях дистанционного обучения.
- 3) Составить программу работы по воспитанию физических качеств у младших школьников в дистанционном формате, в период пандемии.

**Объектом** исследования является учебно – воспитательный процесс по физической культуре. **Предметом** исследования стала организация физического воспитания младших школьников в образовательном учреждении.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов** исследования: анализ педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Структура** выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты воспитания физических качеств у младших школьников на современном этапе» и «Методические аспекты физического воспитания учащихся младших классов», выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты воспитания физических**

**качеств у младших школьников на современном этапе»** речь идет о общей характеристике требований ФГОС для воспитания физических качеств у младших школьников и о методических подходах по организации физического воспитания младших школьников в образовательном учреждении в условиях пандемии.

Младший школьный возраст – ответственный период в развитии ребенка, когда формируется характер, закладывается фундамент здоровья, развивается мировоззрение детей, интенсивно развивается организм. По мнению большинства исследователей, в младшем школьном возрасте закладывается основа общей физической подготовки человека.

Вся работа, направленная на воспитание физических качеств младших школьников, должна быть согласована с требованиями ФГОС последних годов редакции.

В отличие от стандарта 2004 года, новые ФГОС вносят существенные изменения в цели, содержание и организацию учебно-воспитательного процесса, которые влекут за собой необходимость перестройки всей образовательной деятельности в школе и, в первую очередь, учителя, обеспечивающего ее.

Требования к современному уроку в условиях введения ФГОС нового поколения:

- 1) урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками и умеет направлять учеников на сотрудничество с учителем и одноклассниками;
- 2) учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- 3) вывод делают сами учащиеся;
- 4) минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- 5) время-сбережение и здоровье-сбережение;
- 6) в центре внимания урока – дети;
- 7) учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие

аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей;

- 8) умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- 9) планирование обратной связи;

Вся образовательная деятельность должна быть основана на деятельностном подходе. Учащиеся школ должны стать активными работниками образовательного процесса, главными деятелями.

Неотъемлемой частью нового стандарта являются универсальные учебные действия (УУД). Под УУД понимают «общеучебные умения», «общие способы деятельности», и т. п.

Представлены четыре вида УУД:

- 1) личностные;
- 2) познавательные;
- 3) регулятивные;
- 4) коммуникативные.

Формирование УУД на уроках физической культуры направлено на:

- 1) самостоятельный поиск решения двигательной задачи;
- 2) анализ и оценку двигательных действий;
- 3) поиск и формулирование цели;
- 4) систематизацию полученных знаний и умений.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. Начиная со 2–3 классов, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана.

Педагог и его отношение к учебному процессу, его творческий потенциал и профессионализм, его стремление раскрыть способности каждого ребенка – все это главный ресурс, без которого новые требования ФГОС к организации образовательного процесса в школе существовать не может.

Помимо всего вышеперечисленного, новые стандарты обучения в школе приходится подстраивать под нынешнюю мировую ситуацию, а именно, ситуацию связанной с новой эпидемией коронавируса COVID–19, которая внесла изменения во все отрасли жизни людей, в том числе и в отрасль образования.

Для тех учителей, чьи предметы в основном заключаются в работе за партами и имеют, в большинстве случаев, теоретическую основу, перевести обучение на дистанционный формат в виде лекций не составило труда. Больше всего возникло проблем с переводом на дистанционный формат предмета «Физическая культура», а именно вопрос того, как проводить подвижный урок в домашних условиях.

При реализации предмета «Физическая культура» в условиях дистанционного обучения, необходимо и целесообразно по максимуму использовать урок физической культуры с образовательно - познавательной целенаправленностью.

Уроки с образовательно-познавательной целенаправленностью дают учащимся знания, знакомят со способами и правилами, и методами организации самостоятельных занятий, позволяют обучить новым навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Изучение и освоение новых знаний о физической культуре позволит учащимся в образовательных учреждениях самостоятельно:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- выявлять ситуации, требующие применения правил профилактики травм;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от сезона и погодных условий;
- выполнять пересказ материалов по истории физической культуры;
- понимать и раскрывать связь между физической культурой и

человеческим трудом, и военной деятельностью;

- различать упражнения, чтобы эффективно повлиять на развитие каждого из основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);

- охарактеризовать показатели физического развития;
- охарактеризовать показатели физической подготовки;
- определять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

- выстраивать индивидуальный распорядок дня;
- подбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;

- оценивать свое состояние (ощущения) после процедур закаливания;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- моделировать комплексы упражнений с учетом их целей и задач на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой позволят учащимся в образовательных учреждениях:

- измерять индивидуальные показатели длины и веса тела, сравнивать их с общепринятыми стандартными значениями;
- измерять показатели уровня развития физических качеств;
- измерять (пальпаторно) показатель ЧСС.

Учебник необходим для повышения образовательной сущности предмета, для повышения уровня эффективности преподавания, для формирования положительного и осознанного отношения учащихся к урокам физкультуры и к своему телу. При организации учебного процесса педагог должен быть внимательным и не перегружать учащихся домашними заданиями, обеспечивать безопасность здоровья детей. При проведении

электронных уроков преподаватель обязан соблюдать требования СанПиН о продолжительности непрерывного использования технических средств.

Определять тему урока по предмету «Физическая культура» учитель должен в соответствии с программным материалом тех классов, в которых он преподает. Объем заданий должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали: во 2 - 3 классах – 15-20 мин, в 4 - 5 классах – 25, в 6 - 8 классах – 30 мин.

Итоги дистанционной работы по предмету «Физическая культура» подлежат текущему контролю. Промежуточный контроль освоения содержания программы в условиях дистанционного обучения учащихся осуществляется в нескольких формах: в виде тестовых заданий, ответов на вопросы и других, что позволяет преподавателю быстро и точно выявить уровень освоения материала учащимся и дать ему направленные рекомендации. Учитель выборочно задает вопросы по пройденному материалу, заранее подготовив их, выбрав из тех, что представлены в учебнике по данной теме или из ранее пройденного материала. Итоговая аттестация – это контрольный зачет по итогам тестирования. Итоговая оценка прохождения и освоения содержания дистанционных модулей осуществляется в форме выполнения тестового задания по итогам дистанционной работы. Использование тестового задания дает возможность диагностировать одновременно большое количество учащихся, занимает мало времени, дает информацию о темах, которые школьниками усвоены, а какие нет.

**Во второй главе «Методические аспекты физического воспитания учащихся младших классов»** дана характеристика развития физических качеств младших школьников на дистанционном формате обучения в период пандемии COVID-19, что обусловило выбор методов исследования: анализ педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент с целью изучения методического подхода по воспитанию физических качеств младших школьников проводился на базе школы МОУ «Лицей» г. Балашова Саратовской области. В эксперименте приняли участие учащиеся начальных классов, в количестве 8 человек. Наше исследование состояло из трех взаимодействующих этапов.

**Подготовительный этап**, который проходил в марте 2020 г. включал в себя анализ литературы по проблеме организации физического воспитания учащихся, разрабатывалась экспериментальная методика, которая далее применялась в классе.

**Формирующий этап** проходил с апреля 2020 г по сентябрь 2020 г. Основная наша задача заключалась в том, чтобы дети систематично и целенаправленно подходили к выполнению физических упражнений, старались вести подвижный образ жизни. Вся методика работы была построена таким образом, чтобы каждый вид физической деятельности был для детей доступен, так как работа на дистанционном формате имеет свои ограничения, начиная от вопросов места проведения, до материального обеспечения (наличие компьютера, стабильного выхода в сеть и т.д.).

**Заключительный этап** проходил с октября по ноябрь 2020 г, имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной нами программы. На этом этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данного методического пособия.

В ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены показатели развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. Дети выполняли тестирование по выделенным нами упражнениям: 1) наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на гимнастическом мате (см); 2) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); 3) челночный бег 3x10 м (сек) 4) поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз); 5)

приседания (кол-во раз).

Нами был составлен комплекс упражнений, позволяющий учащимся развивать свои физические качества. Все свои данные дети могли фиксировать в персональном дневнике, записывать на фото и видео носители и делиться результатами, как со своими одноклассниками, так и с учителем по физической культуре. На основании полученных данных можно было видеть прогресс у детей в плане развития физических качеств.

**Упражнения на развитие силы:**

- 1) подтягивание на перекладине;
- 2) поднимание и опускание ног в висе;
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 4) поднимание ног лежа на спине;
- 5) прыжки через скакалку.

**Упражнения на развитие выносливости:**

- 1) бег на беговой дорожке;
- 2) стойка на локтях;
- 3) прыжки на скакалке;
- 4) приседания с выпрыгиванием.

**Упражнения на развитие быстроты:**

- 1) челночный бег;
- 2) бег с высоким подниманием бедра;
- 3) бег с захлестыванием голени.

**Упражнения на развитие гибкости:**

- 1) круговые вращения головой;
- 2) круговые вращения руками;
- 3) наклоны туловища вперед – назад, влево – вправо;
- 4) махи ногами;
- 5) выпады.

**Упражнения на развитие ловкости:**

- 1) прыжки на месте с поворотом на 180-360 градусов;

2) выполнение хлопков в ходьбе руками спереди и сзади под каждый шаг;

3) симметричное движение руками на каждый шаг (руки в стороны, руки вперед, вверх, вниз);

4) лежа на животе подбрасывать мяч вверх и ловить.

Помимо упражнений, детям было предоставлено методическое пособие, в котором есть необходимая информация по организации самостоятельных занятий физической культурой, правила при их проведении, как правильно вести самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, указана форма ведения дневника самоконтроля, как проводить самостоятельные игры и развлечения.

Таблица 1. Примерная форма ведения дневника самоконтроля для младших школьников

№ п/п	Данные	Месяц: март					
		1	2	3	4		.....
1.	Самочувствие						
2.	Сон						
3.	Аппетит						
4.	Желание заниматься						
5.	Пульс (за минуту): лежа/стоя разница до занятий ФК /после занятий ФК						
6.	Вес						
7.	Утренняя гимнастика						
8.	Физические упражнения в течение дня, физкультминутки						
9.	Игры						
<b>Условные обозначения для пунктов 1-4, 7-9:</b>							
<b>1) Хорошо, Да, Есть 2) Удовлетворительно, Безразлично Не уверен 3) Плохо, Нет</b>							

В ходе контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента между изначальными и контрольными результатами нами были получены достоверно отличные данные в показателях физических качеств у детей ( $P < 0,05$ ) (Таблица 2).

Таблица 2. Показатели физических качеств у детей до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Начальные результаты	Итоговые результаты	Различия	%	P
1.	Наклон вперед, из положения сидя (см)	5±2	9±2	4	80	<0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	135±10	155±10	20	14,8	<0,05
3.	Челночный бег 3x10 (с)	10,3±0,8	8,8±0,8	1,5	14,5	<0,05
4.	Поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	13±3	19±3	6	46,5	<0,05
5.	Приседания (кол-во раз)	34±5	43±5	9	26,4	<0,05

В итоговом тестировании выявлено, что результаты во всех выделенных критериях увеличились с достоверным отличием от исходного уровня физических качеств. Согласно результатам, наибольшие изменения произошли в наклонах вперед из положения сидя (80%) и в поднимании туловища из положения лежа на спине (более 46%). Самыми низкими показателями оказались результаты в челночном беге и прыжке в длину с места (около 15%). Это можно объяснить сложной организацией воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств в домашних условиях. Тем не менее предложенный комплекс упражнений в совокупности с методическим пособием даёт положительные результаты для поддержания хорошего уровня физической активности у детей младшего школьного возраста в условиях дистанционного периода обучения.

Во время заключительного этапа нашего эксперимента детям была представлена анкета, результаты которой отображают нашу работу.

Ниже представлены вопросы:

1) С какими трудностями вы столкнулись, выполняя работу по физической культуре?

2) Готовы ли Вы выполнять физические упражнения по видеоконференции в групповой форме, в назначенное время?

3) Какие упражнения, задания Вы хотели бы выполнять в условиях пандемии, но на данный это не возможно осуществить?

4) Ваши предложения по развитию данной дисциплины.

Опрос показал, что у 80% учащихся не возникло проблем при выполнении заданий. 20 % ответили, что дистанционный формат неудобен по определенным условиям (малая площадь для занятия, проблемы с Интернет-соединением, отсутствие возможности съемки видео, посторонние факторы, мешающие работе).

Ответ на второй вопрос показал следующие результаты: 30% обучающихся выступили за проведение видеоконференций. Другие 70% опрошенных выразили нежелание заниматься в таком формате по ряду причин «насмешки со стороны одноклассников», нежелание «звать гостей» по видео формату. Имелось в виду то, что не все дети готовы показать, где и как они живут, а также ряд других причин.

На третий вопрос дети ответили, что имеют желание выполнять все различные групповые игры по типу салок, вышибал и т.д.

Отвечая на последний вопрос, дети отметили, что в целом та работа, которую они выполняли, их полностью устраивает, и как таковых новшеств они привнести не хотят.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одной из задач нашего исследования было показать требования ФГОС по воспитанию физических качеств у младших школьников.

Требования ФГОС по воспитанию физических качеств у младших школьников предъявляют следующие требования к уроку:

- 1) урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками и умеет направлять учеников на сотрудничество с учителем и одноклассниками;
- 2) учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- 3) вывод делают сами учащиеся;
- 4) минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- 5) время-сбережение и здоровье-сбережение;

- 6) в центре внимания урока – дети;
- 7) учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей;
- 8) умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- 9) планирование обратной связи;

Вся учебная деятельность должна строиться на основе деятельностного подхода. Ученик должен стать живым участником образовательного процесса, главным деятелем.

В ходе работы нами был подобран педагогический инструментарий для оценки физических качеств у младших школьников в условиях дистанционного обучения. Он заключался в том, что учащиеся младшего школьного возраста должны были выполнить ряд физических упражнений, после чего все результаты сравнивались с показателями результатов в начале педагогического эксперимента и на основании их выставлялись средние показатели по всем пунктам.

Показатели уровня физических качеств у детей до эксперимента определялись с помощью выполнения ими контрольных упражнений:

- 1) наклон вперед, из положения сидя (см);
- 2) прыжок в длину с места (см);
- 3) челночный бег 3x10 (с);
- 4) поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз);
- 5) приседания (кол-во раз).

Упражнения были подобраны так, чтобы при их выполнении в домашней обстановке учащиеся младшего школьного возраста не испытывали никаких затруднений.

Таким образом, данные упражнения позволили нам произвести оценку физических качеств младших школьников на дистанционном формате обучения, в период пандемии.

Составлена программа работы по воспитанию физических качеств у младших школьников на дистанционном обучении. Она заключается в том,

что дети для развития одного из нескольких видов физических качеств выполняют предложенные нами физические упражнения. Помимо упражнений, детям было предоставлено методическое пособие, в котором есть необходимая информация по организации самостоятельных занятий физической культурой, правила при их проведении, как правильно вести самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, указана форма ведения дневника самоконтроля, как проводить самостоятельные игры и развлечения.

В конце педагогического эксперимента дети вновь проходили повторные задания, где полученные результаты сравнивались с исходными.

На основании полученных результатов делались выводы о том, насколько целесообразна наша методика воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. После прохождения контрольных результатов детям было предложено прохождение анкетирования с целью выяснения плюсов и минусов дистанционного формата обучения, изучения вопросов того, как сложно было для них заниматься в таком формате, какие упражнения они хотели бы видеть, и какие они могли бы предложить новые пути реализации данной дисциплины в сложившейся ситуации. Все это позволило понять, насколько наш эксперимент был успешен и можно ли применять такой методический подход для организации физического воспитания у детей младшего школьного возраста в дистанционном формате обучения.

Результаты анализа данных:

- 1) наклон вперед, из положения сидя (см) – прирост показателей на 80%;
- 2) прыжок в длину с места (см) – прирост показателей на 14,8%;
- 3) челночный бег 3x10 (с) – прирост показателей на 14,5%;
- 4) поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – прирост показателей на 46,5%.
- 5) приседания (кол-во раз) – прирост показателей на 26,4%.

Несмотря на сложившуюся мировую ситуацию в связи с пандемией 2020 года, которая повлекла массу изменений и, в частности, изменений в сфере образования, перестройка форматов обучения по обязательным предметам и даже по предмету физическая культура на дистанционный формат возможна. Несмотря на то, что физкультура предполагает активную физическую деятельность детей на уроке, их взаимодействие друг с другом и с преподавателем и кажется, что переход данных занятий на дистанционный формат без потери успеваемости невозможен, выход найти можно из любой ситуации.

Дистанционный формат обучения в сфере физической культуры имеет свои ограничения, из-за которых полноценное обучение в школах остается не возможным, но даже находясь в определенных рамках все равно есть возможность реализации образовательной программы, пусть и с необходимыми корректировками.