

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

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА  
ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа

Аникина Михаила Владимировича

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Попов 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**

**Актуальность.** Младший школьный возраст 7-11 лет – наиболее ответственный период для обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. В этом возрасте человек успешно обучается новым движениям, формирует двигательные умения, которые будут необходимы в дальнейшей жизни. Младший школьный возраст является предпочтительным для воспитания скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости. В этом возрасте целесообразно приобщать детей к физической культуре, содействовать в выборе спортивных предпочтений.

Одна из задач физического воспитания – это воспитание физических качеств. При организации физического воспитания необходимо учитывать не только общий уровень физической подготовленности школьников, но и наличие чувствительных, сенситивных периодов развития физических качеств.

Физические качества развиваются в процессе деятельности, как совокупный результат влияния наследственных и средовых факторов. Для развития физических качеств необходимо создавать специальные условия деятельности, используя при этом средства физической культуры. Педагог по физической культуре должен хорошо знать особенности методики развития физических качеств, применительно к различным возрастным группам.

В связи с этим организация учебных занятий по физической культуре в младшем школьном возрасте должна учитывать особенности гетерохронности развития физических качеств и строится таким образом, чтобы в возможно большей степени содействовать воспитанию физических качеств и способностей детей.

**Цель работы** – показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников.

**Объект исследования** – учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников

**Задачи исследования:**

- 1) Показать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- 2) Определить особенности проявления физических качеств и значимость физического воспитания детей младшего школьного возраста.
- 3) Показать динамику уровня физических качеств младших школьников в течение учебного года.

**Методы исследования:**

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования учебно-воспитательной работы;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

**Структура работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, включающего 40 печатных работ, приложения, иллюстрирована 3 таблицами.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Роль физической культуры в физическом развитии младших школьников» анализ педагогической, научной и методической литературы позволил нам определить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, задачи физического воспитания, возрастные особенности развития физических качеств и особенности организации занятий физической культурой с детьми

младшего школьного возраста. Исходя из направленности работы, мы уточнили задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Так как исследование проводилось с детьми младшего школьного возраста, при описании средств и методов работы с этой возрастной группой детей учитывались их возрастные, анатомио-физиологические, психические, функциональные особенности. Было установлено, что процесс организации физического воспитания необходимо строить с учетом наличия сенситивных периодов в развитии физических качеств.

Мы разделяем позицию авторов научных работ, считающих, что младший школьный возраст является важным периодом в развитии организма человека, так как в этом возрасте происходят интенсивные процессы формирования функциональных систем организма, оказывающие существенное влияние на проявление основных физических качеств и во многом определяющие уровень его дееспособности в последующий период жизни. Научно обоснованное применение средств физической культуры в работе с детьми будет способствовать процессу физического развития и совершенствования физических качеств ребенка. Наличие критических (сенситивных) периодов в развитии организма требует разумного подхода к подбору средств и методов физического воспитания, способствующих положительному влиянию на физические качества младших школьников. Процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста должен способствовать обеспечению разносторонней физической подготовленности занимающихся. При этом предпочтение необходимо отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения в игровой форме.

Основной организационной формой проведения занятий по физическому воспитанию с младшими школьниками в образовательном учреждении является урок физической культуры. В процессе реализации урочной формы решаются три группы задач – образовательные,

оздоровительные и воспитательные. Важнейшим условием процесса физического воспитания в школе является обеспечение гармоничного, разностороннего воспитания школьников, осуществляемое с учетом принципов доступности, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и т.д. В связи с тем, что младший школьный возраст совпадает с сенситивным периодом развития быстроты, ловкости, гибкости в занятиях со школьниками целесообразно применять скоростные упражнения, упражнения на воспитание координационных способностей и подвижности в суставах. Преимущество при этом необходимо отдавать простым упражнениям, повторному и игровому методам.

**Во второй главе «Роль физической культуры в воспитании физических качеств младших школьников»** представлены результаты экспериментального исследования, состоящего из трех этапов.

На первом этапе (май 2020 г. - октябрь 2020 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, изучали школьную документацию, формулировали цель и задачи исследования, определяли его объект и предмет, подбирали методы исследования, составляли батарею тестов для оценки уровня физических качеств школьников.

На втором этапе (сентябрь 2020 г. - апрель 2021 г.) определяли состав участников эксперимента, проводили опытно-экспериментальную работу по оценке влияния занятий физической культурой на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе (апрель 2021 г.) проводили заключительную диагностику уровня физических качеств школьников, осуществляли математико-статистическую обработку цифрового материала, полученного в ходе экспериментального исследования и на этой основе систематизировали, анализировали и обобщали результаты экспериментальной работы, формулировали выводы и завершали литературное оформление дипломной работы.

Исследование проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.Т.Богомолова с. Северка Ртищевского района Саратовской области». В исследовании принимали участие 10 детей в возрасте 9-10 лет, учащиеся 3 и 4-го классов, из них 6 мальчиков и 4 девочки.

Основным методом нашего исследования являлся педагогический эксперимент. Целевой установкой нашего экспериментального исследования была оценка эффективности занятий физической культурой на динамику основных физических качеств детей младшего школьного возраста.

Для определения и оценки уровня развития физических качеств школьников были использованы следующие контрольные тесты: бег на 30 метров, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.

По каждому тесту рассчитывали среднегрупповые показатели ( $\bar{X}$ ) и среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ). Достоверность различий определяли с помощью критерия знаков по стандартной методике с 5-процентным уровнем значимости, принятом в педагогических исследованиях.

Занятия по физической культуре для учащихся 3 и 4 классов проводили в соответствии с разработанной нами рабочей программой для 3 и 4 классов общеобразовательной школы.

**Целью** предлагаемой нами программы по физической культуре является формирование у школьников мотивации к занятиям физической культурой, основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Цель детализируется в частных **задачах**:

- формирование общих представлений о значении физической культуры в жизни человека, ее влиянии на физическое развитие и уровень здоровья;
- укрепление здоровья учащихся на основе расширения функциональных возможностей жизненно важных систем организма и

воспитания физических качеств;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в процессе освоения программного материала по физической культуре;
- развитие интереса к выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведению спортивных и подвижных игр, различных форм активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим методам контроля и самоконтроля за самочувствием, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общий объем годовой учебной нагрузки 102 часа, из них 78 часов – базовая часть и 24 – вариативная.

Программный материал по видам двигательной деятельности распределялся следующим образом: легкая атлетика – 26 часов, гимнастика с элементами акробатики – 24 часа, подвижные игры и элементы спортивных игр – 47 часов.

В 3 и 4-м классах увеличили объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, пионербола, баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. В разделы «Гимнастика с элементами акробатики» и «Подвижные игры и элементы спортивных игр» включили освоение целостных (соревновательных) комбинаций и спортивные игры по упрощенным правилам. В содержание других разделов программы ввели новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения, а освоение учебного материала практических разделов программы сочетали с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Анализ результатов заключительного тестирования школьников показал, что занятия физической культурой оказали положительное влияние на динамику физические качеств. Однонаправленные положительные

изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях (таблица). При этом наиболее выраженный положительный эффект определился в упражнении, характеризующем подвижность в суставах. Среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходный на 50,0% ( $P < 0,01$ ) с индивидуальными улучшениями в тестовом упражнении от 1 до 3 сантиметров.

**Таблица. Динамика уровня физических качеств школьников**

Этап	Тесты						
	прыжок в длину, см	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	челночный бег 3x10 м, с	бег 30 м, с	6-минутный бег, м	наклон, см	
Исходный	127,6±12,3	19,2±2,3	10,37±0,5	7,08±0,3	770,0±103,9	4,4±0,9	
Заключительный	143,2±12,0	24,3±2,9	10,03±0,4	6,74±0,2	850,2±103,2	6,6±1,3	
Различие	абсол.	15,6	5,1	0,34	0,34	80,2	2,2
	%	12,2	26,5	3,3	4,8	10,4	50
Достоверность различий	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	

Существенные улучшения наблюдали и в результатах теста, характеризующего силу мышц передней части туловища. В этом упражнении среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходные данные на 26,5% ( $P < 0,01$ ) с пределами индивидуальных улучшений от 2 до 10 подниманий туловища за 30 секунд.

Выраженные положительные изменения отмечались и в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности и общую выносливость школьников. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат был улучшен на 12,2% ( $P < 0,01$ ) с индивидуальными улучшениями от 12 см до 21 см. В 6-минутном беге среднегрупповое улучшение исходных данных составило 10,4% ( $P < 0,01$ ). При этом у двух школьников исходный результат был улучшен на 70 м, а троих – на 90 м. У остальных наблюдаемых школьников улучшение составило от 75 до 85 метров.

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих скоростные и координационные способности. Среднегрупповой результат в беге на 30 м был улучшен на 4,8% ( $P < 0,05$ ),



при этом все школьники пробежали эту дистанцию быстрее от 0,2 с до 0,5 с. В челночном беге 3x10 м наблюдали наименьшую среднегрупповую положительную динамику из всех тестовых упражнений. Среднегрупповое улучшение исходных результатов в этом тестовом упражнении составило 3,3% ( $P < 0,05$ ) с пределами индивидуальных улучшений от 0,1 с до 0,6 с. При этом у одного школьника результат остался без изменений, а у остальных улучшение составило от 0,2 до 0,5 с.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проделанной работы нами определено, что младший школьный возраст является во многом определяющим в воспитании физических качеств, формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями и в укреплении здоровья. Этот возраст характеризуется бурным развитием функциональных систем организма человека и снижение объема двигательной активности в период обучения в школе негативно сказывается на здоровье, физической и умственной работоспособности школьников. Особое внимание в младшем школьном возрасте необходимо уделять дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной системам организма. В условиях недостатка двигательной активности самостоятельные занятия физическим воспитанием и школьная физическая культура, реализуемая в различных формах, но преимущественно в урочной, призваны не только решить образовательную задачу – научить разнообразным двигательным умениям, но и дать необходимые знания, воспитать физические качества и способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Результаты исследований, проведенных с участием школьников, обучающихся во 3 и 4-м классах общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать следующие **выводы**.

1. Особенностью организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися 3 и 4-го классов общеобразовательной школы является разнообразная двигательная деятельность, построенная на материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с элементами акробатики, проводимая

в виде обязательных учебных занятий три раза в неделю. Важнейшими задачами урока физической культуры являются образовательные, оздоровительные и воспитательные, конкретизирующиеся в зависимости от направленности и содержания урока.

2. Для определения уровня физической подготовленности школьников целесообразно применять контрольные тесты, позволяющие дать оценку степени развития и динамики отдельных физических качеств школьников. В качестве тестовых упражнений нами были выбраны: бег на 30 метров, характеризующий уровень скоростных способностей детей; челночный бег 3×10 м, как показатель скоростных и координационных способностей школьников; прыжок в длину с места, оценивающий скоростно-силовые способности; 6-минутный бег, характеризующий уровень развития общей выносливости; наклон вперед из положения сидя, позволяющий оценить уровень развития гибкости; поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, позволяющее оценить уровень силовых способностей детей.

3. Занятия физической культурой способствуют положительной динамике физических качеств младших школьников. В результатах тестовых упражнений отмечается однонаправленная положительная динамика, однако степень её выраженности в различных упражнениях различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тестовых упражнениях, характеризующих гибкость школьников. Среднегрупповые результаты в наклоне вперед были улучшены на 50% ( $P < 0,01$ ). Существенные улучшения наблюдались также и в тесте, характеризующем силовые способности мышц передней части туловища. Исходные результаты в этом упражнении были улучшены на 26,5% ( $P < 0,01$ ). Несколько менее выраженная положительная динамика наблюдалась в прыжках в длину с места (12,2%,  $P < 0,01$ ) и в 6-минутном беге (10,4%,  $P < 0,01$ ). Наименее выраженные положительные изменения отмечали в скоростных и координационных упражнениях. Так, среднегрупповые результаты в беге на 30 м были улучшены на 4,8% ( $P < 0,05$ ), а в челночном беге – на 3,3% ( $P < 0,05$ ).

## **СПИСОК ПЕЧАТНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

1. Аникин М.В. Работа с группой учащихся разного возраста // Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» и развитие массового спорта в России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов : Саратовский источник, 2015. – С. 28.
2. Аникин М.В. Использование инновационных технологий на уроках физической культуры // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Саратов : Саратовский источник, 2016. – С. 160.
3. Аникин М.В. Влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников // Актуальные проблемы экопрофилактики в образовательной среде: материалы Всероссийской научно-практической конференции 14–17 сентября 2021 г. (принята к печати).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ НАУЧНЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Диплом 1 степени в I Всероссийском конкурсе научных работ на тему: «Мы за экопрофилактику» (апрель 2021 г.) по направлению «Физкультурно-оздоровительная работа и спортивная экопрофилактика в образовательной организации» за научную работу «Влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников».