

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

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Медведева Ильи Олеговича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ дата, подпись

Тимушкин 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

Сохранение и укрепление здоровья детей сегодня является актуальной проблемой. Изучив статистику, нетрудно заметить, что с каждым годом растет количество детей, у которых уже в дошкольном возрасте выявляют те или иные заболевания. Так, по данным Росстата, по результатам профилактических осмотров в 2018 г. к полностью здоровым (I группа здоровья), можно было отнести только 28,5 % детей в возрасте от 0 до 14 лет. Больше всего 56,4% относятся ко II группе здоровья, т.е. имеют незначительные отклонения в здоровье.

Сегодня значительно «помолодели» такие заболевания, как миопия, нарушения пищеварения, обмена веществ, ожирение. Растет число детей, которым приходится уже в детском саду носить очки, хотя еще 30-40 лет назад ухудшение зрения у молодежи диагностировали к окончанию школы, и то далеко не у всех.

Одна из причин снижения здоровья населения в целом и детей в частности – современный образ жизни. Люди все больше времени проводят перед экранами телевизоров, компьютеров. Особенно уязвимы дети, которые еще не способны себя ограничивать и готовы играть в компьютерные игры и смотреть мультфильмы целыми днями. Другая проблема кроется в нездоровом питании, употреблении богатых углеводами продуктов и недостаточной двигательной активности. Также на здоровье детей негативно влияют возросшие учебные нагрузки в школе и стремление родителей записать ребенка в как можно большее количество различных кружков. Интеллектуальное развитие ставится на первое место, что неплохо, но при этом недостаточно внимания уделяется физической активности. Как отмечает, М. М. Безруких, наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья замечен в 7–10 лет и 12–17 лет. За время обучения в школе в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза — органов пищеварения, в 2 раза — число нервно-психических расстройств.

Государственная политика в области повышения уровня здоровья населения сегодня направлена на популяризацию здорового образа жизни, пропаганду занятий физической культурой и спортом, здорового питания и активного отдыха. Элементами такой работы являются увеличение числа спортивных секций, строительство по всей стране физкультурно-спортивных комплексов, бассейнов, оборудование спортивных площадок. Это позволяет сделать занятия физической культурой доступнее.

Младший школьный возраст – ответственный период формирования двигательных координаций ребенка. В начальных классах дети охотно воспринимают все новое. Заинтересовав их занятиями физической культурой, можно сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и интерес к предмету. Целенаправленное управление развитием физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма, способствует повышению его функциональных возможностей. Поэтому при организации учебных и внеурочных занятий по физической культуре в начальной школе важно учитывать особенности развития физических качеств и строить работу таким образом, чтобы в возможно большей степени содействовать их развитию.

Цель работы: изучение методических подходов для воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте, разработка и апробация программы внеурочных занятий, направленных на их развитие у обучающихся.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в начальных классах.

Предмет исследования: процесс воспитания физических качеств обучающихся начальных классов средствами внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования требуется решить ряд задач:

1. Выявить анатомические и психофизиологические особенности развития учащихся начальных классов.

2. Изучить специфику воспитания физических качеств у младших школьников, определить соответствующие средства и формы организации занятий.

3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств обучающихся.

4. Разработать и апробировать программу занятий физической культурой во внеурочной деятельности, направленную на воспитание физических качеств младших школьников и оценить ее эффективность.

Методы исследования:

Теоретические: анализ педагогической и методической литературы; мониторинг учебной деятельности.

Эмпирические: тестирование, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 36 наименований, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе работы «ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ» дан анализ понятий физических качеств «физические способности» и «физические качества», рассмотрены особенности воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста, а также средства и методы воспитания физических качеств в процессе обучения физической культуре в начальных классах.

Под физическими способностями принято понимать комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Уровень их развития зависит от врожденных

анатомо-физиологических и психических задатков таких, как: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы, физиологические особенности, биологические, телесные, хромосомные и психодинамические.

Физические качества – это биологические особенности человека, базирующиеся на его морфофункциональных способностях. Они определяют силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движений учащихся. Воспитание физических качеств человека должно быть всесторонним и гармоничным. К основным физическим качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Физические качества человека зависят от морфофункциональных особенностей его организма. Процесс воспитания физических качеств у обучающихся в каждый возрастной период имеет свои особенности. Чтобы этот процесс в начальных классах проходил эффективно, необходимо учитывать специфику анатомического, физиологического и психологического развития детей младшего школьного возраста.

Говоря об анатомическом развитии учащихся начальных классов, необходимо отметить следующее: происходит качественное изменение многих органов: окостенение скелета, формирование мышц, нервной системы, изменение функций желез внутренней секреции, половое развитие, анатомо-физиологическое созревание систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Продолжается рост тканей, формирование их структуры и изменение пропорций тела. Продолжает формироваться скелет. Дети владеют всеми видами естественных движений, проявляют большую двигательную активность. Постепенно увеличивается жизненная емкость легких. Мышечная система у детей младшего школьного возраста интенсивно развивается.

Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных и кондиционных способностей организма, а также всех физических качеств, для эффективного воспитания которых необходимо, чтобы урочная и внеурочная деятельность по физической культуре в полной

мере удовлетворяла двигательные потребности обучающихся. В начальных классах можно успешно развивать у учащихся быстроту движений. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- усилия необходимо направлять не на технику, а на скорость выполнения;
- скорость выполнения действия не должна снижаться из-за утомления;
- между упражнениями школьники должны отдохнуть до полного восстановления.

Задача учителя физической культуры в школе – обеспечить равномерное совершенствование всех физических качеств обучающихся для гармоничного развития организма. Достаточным и оптимальным для учащегося является поддержание организма в хорошей физической форме.

Образовательный процесс в начальных классах включает в себя два вида деятельности: урочную и неурочную. В неделю должно проводиться 3 урока физической культуры. Согласно Приказу Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №889, третий час учебного предмета «Физическая культура» следует использовать для «увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания».

Воспитывать физические качества младших школьников можно во время уроков физической культуры, а также на факультативных или секционных занятиях физической культурой. Рассмотрим средства и методы, которые могут применяться для этой цели. Так, воспитание силовых способностей в младшем школьном возрасте может осуществляться в процессе общей и специальной физической подготовки. Для воспитания быстроты применяются три группы упражнений: упражнения для развития быстроты реакции; упражнения для развития скорости отдельных движений; упражнения взрывного характера. Выносливость проявляется в

продолжительности работы без признаков утомления на одном и том же уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Вторая глава работы «ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» представлена экспериментальным исследованием, направленным на воспитание физических качеств у младших школьников средствами внеурочной деятельности по физической культуре.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области» с учащимися 4 «А» класса. Всего в нем участвовали 23 ученика (13 мальчиков и 10 девочек) Цель исследования заключалась в определении уровня развития физических качеств младших школьников, а затем разработке и апробации программы внеурочных занятий, направленной на развитие данных качеств.

Работа проходила в три этапа. На первом (констатирующем) этапе мы провели тестирование детей, чтобы определить их уровень развития физических качеств. На втором (формирующем) этапе мы разработали и апробировали программу спортивной секции, занятия в которой были направлены на совершенствование физических качеств учащихся. В заключение на контрольном этапе мы повторно провели тестирование обучающихся и сравнили полученные результаты с данными констатирующего этапа.

Оценка уровня развития физических качеств проводилась с использованием комплекса тестов, соответствующих основным требованиям спортивной метрологии: подъем туловища из положения лежа на спине, бег 30 м, сек., челночный бег 3×10 м, сек., 6-минутный бег, наклон туловища в положении стоя.

Для совершенствования физических качеств учащихся начальных классов мы разработали и в течение трех с половиной месяцев апробировали программу занятий «Подвижные игры». Занятия проводились в рамках внеурочной деятельности в форме секции дважды в неделю с период с декабря 2020 г. по конец марта 2021 г. На зимних каникулах был перерыв. Всего было проведено 28 занятий. Занятия проводились нами совместно с учителем физической культуры Гридневым Андреем Вячеславовичем.

Цель разработанной нами программы «Подвижные игры» – совершенствование физических качеств обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных способностей. Достигнуть ее можно, решив следующие задачи: укрепление здоровья учащихся путем развития физических качеств, совершенствование двигательных умений в процессе подвижных игр, выполнения физических упражнений и действий из базовых видов спорта, формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности и развитие интереса к занятиям физической культурой, подвижным играм, активному отдыху.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Всего 28 занятий. Форма проведения – групповая. В группе 23 человека.

Тематический план программы секции «Подвижные игры»

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Мы – команда.	1
2	Освоение общеразвивающих упражнений	3
3.	Подвижные игры	21
3.1	Сила нужна каждому.	3
3.2	Кто быстрее?	3
3.3	Самые гибкие	3
3.4	Ловкие и смелые	3
3.5	Метко в цель	2
3.6	Развитие выносливости	2
3.7	Веселая скакалка	2
3.8	Развиваем координацию	3
4	Эстафеты	2
5.	Итоговое занятие «Мы стали быстрыми, ловкими,	1

	СИЛЬНЫМИ, ВЫНОСЛИВЫМИ»	
	Итого:	28

После окончания секционных занятий по разработанной нами программе «Подвижные игры» мы провели с учащимися тестовые упражнения и сравнили результаты с данными констатирующего этапа эксперимента. Результаты представлены на Рисунках 1 и 2.

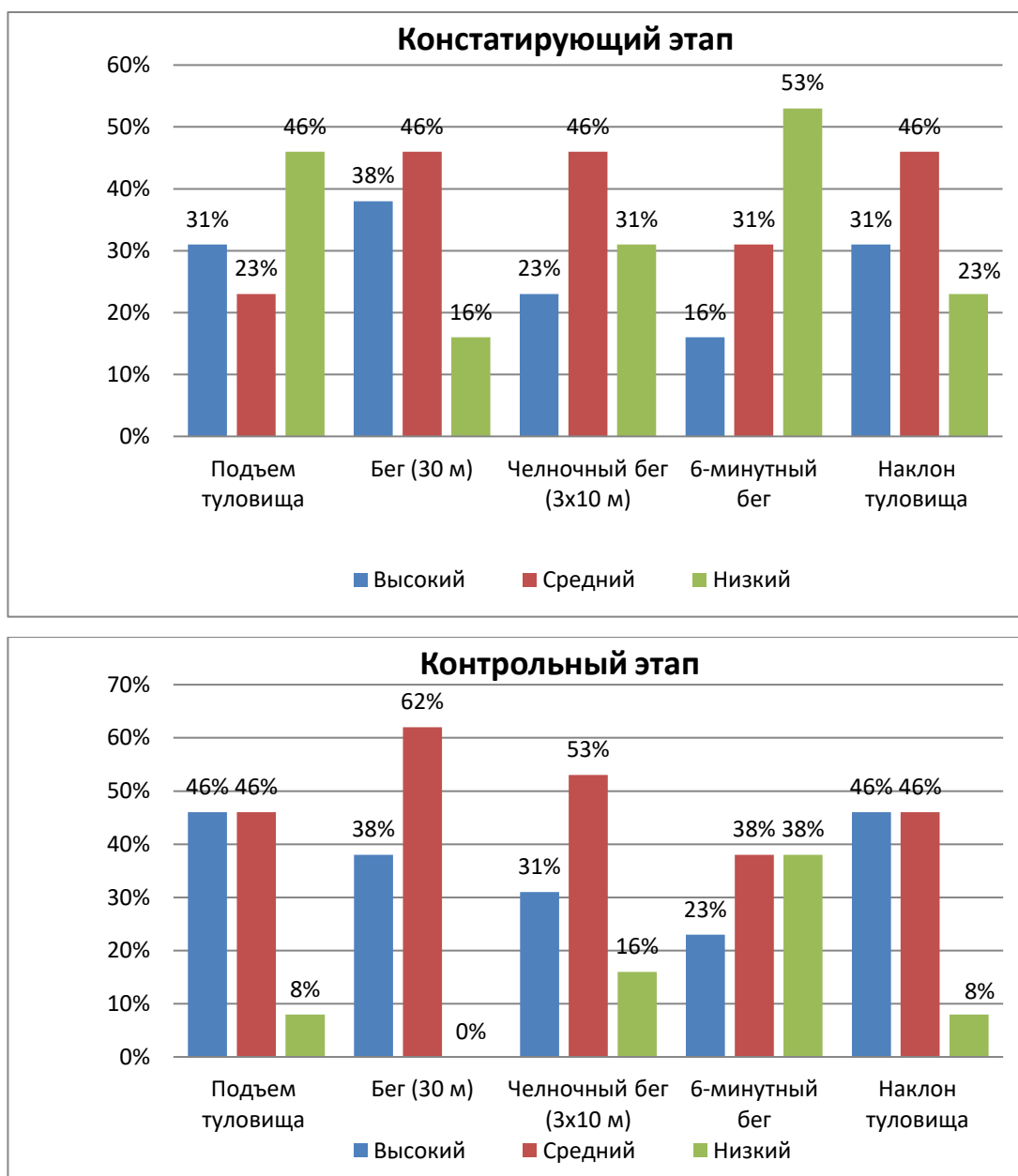


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития физических качеств обучающихся (мальчики) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

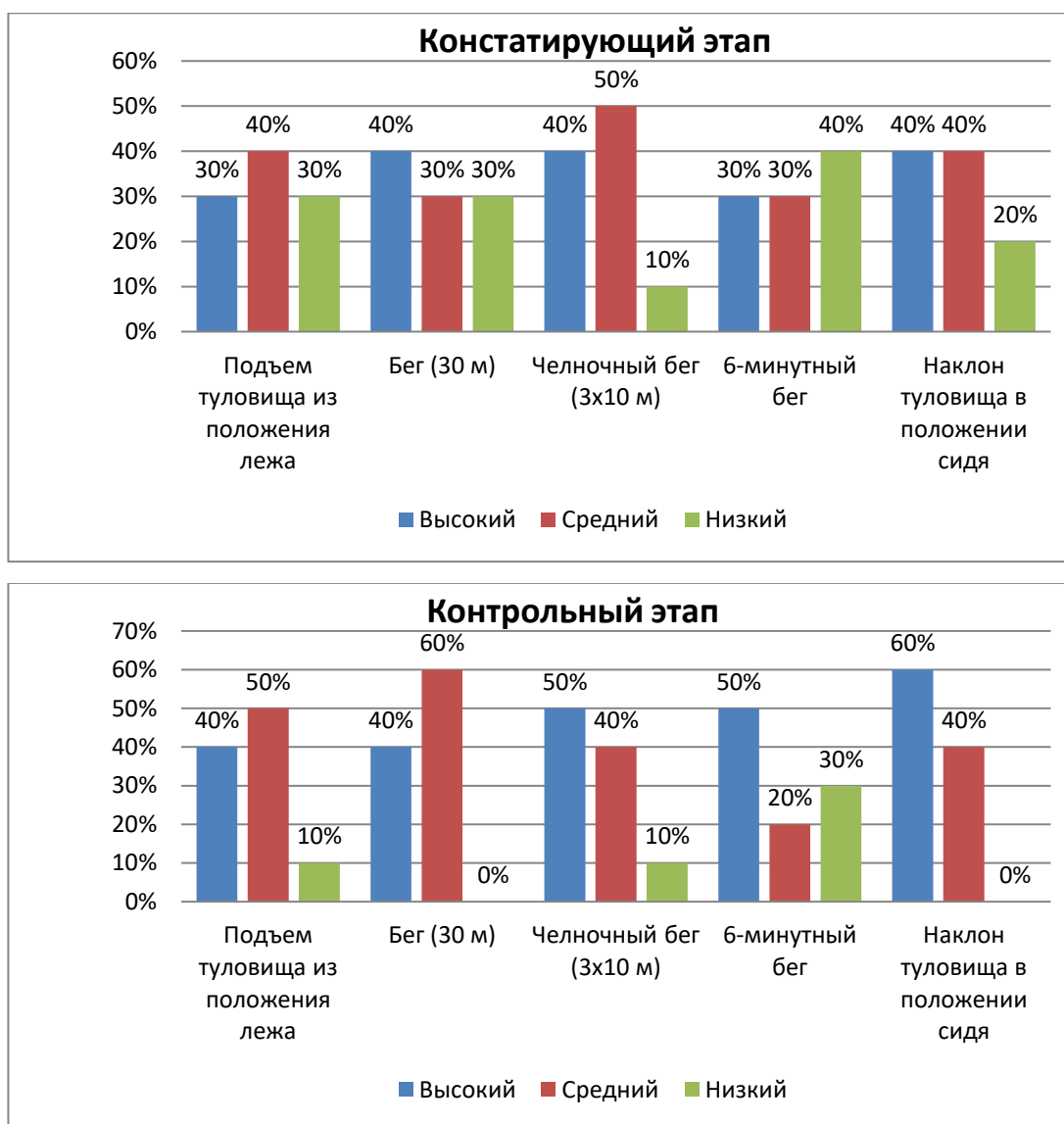


Рисунок 2. – Сравнение показателей уровня развития физических качеств у обучающихся (девочки) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Значительно снизилось количество учащихся с низким уровнем развития физических качеств и увеличилось число учащихся, продемонстрировавших высокий уровень развития одного или нескольких физических качеств. Стоит также отметить, что улучшение результатов учащихся не всегда означало повышение уровня развития качества. Во многих случаях сдвиги были небольшими и находились в пределах норматива, соответствующего одному уровню. Тем не менее, их тоже можно считать положительным результатом.

Таким образом, после проведения секционных занятий по разработанной нами программе развития физических качеств младших школьников мы наблюдаем повышение результатов по всем тестовым упражнениям. Можно говорить о положительной динамике развития физических качеств у обучающихся 4 класса. Следовательно, разработанная нами программа эффективна при работе с детьми младшего школьного возраста. Результаты, показанные испытуемыми не идеальны, и у некоторых из них не было улучшений по отдельным упражнениям, но ни у кого из детей уровень развития того или иного качества не снизился. Каждый учащийся показал на контрольном этапе хотя бы по одному упражнению лучший результат, чем был у него при первичном тестировании. Поэтому мы можем предположить, что если регулярно проводить подобные занятия, то можно добиться еще более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств – немаловажный элемент формирования гармонично развитой личности. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни сегодня имеет большое значение, так как уровень здоровья детей и молодежи в целом невысок. Многие дети уже с дошкольного возраста страдают различными заболеваниями. Поэтому важно формировать у них осознанную потребность в физической активности, заниматься их физическим воспитанием, создавать мотивацию к укреплению организма, развитию физических качеств.

Младший школьный возраст – это один из сенситивных периодов развития детского организма. Ребенок интенсивно растет, его системы и органы формируются. Вот почему данный период благоприятен для развития физических качеств, и этому может помочь правильно рассчитанная физическая нагрузка. Однако качества развиваются не одновременно. Следует уделить внимание формированию скоростных качеств, ловкости, гибкости, координации. Упражнения на развитие силы и выносливости

следует давать с осторожностью, так как мускулатура младших школьников еще не готова к большим нагрузкам.

Основными средствами формирования физических качеств являются упражнения, проводимые на уроках физической культуры и во внеурочное время (на спортивных секциях). При подборе упражнений важно учитывать возрастные особенности занимающихся. В младшем школьном возрасте усвоение новых знаний и навыков эффективнее происходит через игру, поэтому стоит активно использовать на занятиях подвижные игры. Полезно включать в занятия элемент соревнования, который поможет мотивировать ребят на достижение более высоких результатов.

Нами было проведено исследование на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балашова Саратовской области», в котором приняли участие ученики 4 «А» класса в количестве 23 человек. Его цель состояла в определении уровня развития физических качеств младших школьников, а затем разработке и апробации программы внеурочных занятий, направленной на развитие данных качеств.

Для определения уровня развития физических качеств младших школьников мы использовали тестовые упражнения, каждое из которых позволяло выявить уровень сформированности отдельных физических качеств у испытуемых школьников: подъем и опускание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (максимальное число раз в течение 1 мин); бег на 30 м; челночный бег 3×10 м; 6-минутный бег; наклон туловища в положении стоя, на гимнастической скамье. В качестве критериев выступали нормативы по физической культуре для 4 класса.

Анализ полученных данных показал, что лучше других у учащихся развиты скоростные качества. Высокий уровень их развития показали 38 % мальчиков и 40 % девочек в беге на 30 м. Также у девочек неплохо развиты ловкость (40 % показали высокий уровень в челночном беге) и гибкость (40 % отлично выполнили наклоны туловища). Хуже всего у ребят развита

выносливость – 53 % мальчиков и 40 % девочек выполнили норматив по 6-минутному бегу, соответствующий только низкому уровню. Также есть учащиеся не сумевшие справиться с отдельными упражнениями.

На наш взгляд, повышению уровня физической подготовки будет способствовать программа, направленная на совершенствование физических качеств учащихся, которую можно было бы применить во внеурочной деятельности. Разработанная нами программа рассчитана на 28 часов. Занятия проводились дважды в неделю с период с декабря 2020 г. по конец марта 2021 г. Продолжительность одного занятия – 45 мин. В основе программы лежат подвижные игры. Помимо формирования физических качеств, содержание программы направлено также на формирование у учащихся общих представлений о значении физической культуры в жизни человека и ее роли в укреплении здоровья, на развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

После завершения программы было проведено контрольное тестирование учащихся с использованием тех же упражнений, что и на констатирующем этапе эксперимента. Сравнительный анализ результатов показал положительную динамику. У большинства учащихся результаты выполнения тестовых упражнений стали лучше. Выросло количество детей, выполнивших упражнения на отличный результат, что говорит о высоком уровне развития у них соответствующих физических качеств. Так, в подъеме туловища процент детей, показавших результат, соответствующий высокому уровню увеличился у мальчиков с 31 % до 46 %, у девочек с 30 % до 40 %; в челночном беге – с 23 % до 31 % (мальчики) и с 40 % до 50 % (девочки); в 6-минутном беге – с 16 % до 23 % (мальчики) и с 30% до 50 % (девочки); в наклонах туловища – с 31 % до 46 % (мальчики) и с 40 % до 60 % (девочки).

У некоторых учащихся результаты остались на прежнем уровне. Однако стоит отметить, что количество детей с низким уровнем развития отдельных физических качеств сократилось.

Мы полагаем, что разработанная нами программа способствует совершенствованию физических качеств младших школьников, и может быть реализована во внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. Также отдельные элементы программы могут быть включены в содержание уроков по физической культуре.