

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ КРУЖКА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Севериной Анастасии Сергеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Актуальность исследования. Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении - главная цель физического воспитания. Вопрос о физическом развитии школьников в настоящее время стоит остро, как никогда. Реализация задач данной направленности зависит во многом от педагогического процесса в образовательном учреждении. Рационально организованная школьная система физического воспитания помогает повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности, побуждает их к самостоятельной двигательной активности, увеличивая ее объем. Кроме того, поднимется и эмоциональный настрой детей, что тоже немаловажно.

Школьник по своей природе весьма подвижен и активен, задача педагога правильно организовать физкультурное занятие, подобрать физическую нагрузку, обеспечивая правильное физическое развитие, направляя активность в нужное русло. Учитель должен заинтересовать ребенка таким образом, чтобы его интерес к двигательной деятельности стал устойчив, а занятия стали регулярными. Они должны носить занимательный характер, тогда ребенку будет всегда интересно.

Хорошее здоровье - фундамент общего развития человека. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

Ситуацию ухудшает научно-технический прогресс, экология, отсутствие спортивных секций, клубов, кружков, ДЮСШ, бассейнов или дорогая стоимость занятий в них. Все это с одной стороны приводит к снижению мышечной активности человека, а с другой стороны наблюдается существенное повышение нервно-психических нагрузок. Увлечение школьников различными игровыми приставками, компьютерами, ноутбуками, планшетами, мобильными телефонами, приводящее к

уменьшению физического напряжения, еще больше усугубляет недостаток движений.

Достаточная двигательная активность — это обязательное условие гармоничного развития личности детей и подростков. Но недостаток двигательной активности на протяжении дня детей школьного возраста, вызван различными причинами. Поэтому необходимо больше времени уделять физической культуре и спорту, которые призваны компенсировать дефицит движений, рационализировать образ жизни человека, предупредить негативные последствия гиподинамии.

Малоподвижный образ жизни влияет на опорно-двигательную систему, функции практически всех систем организма. При длительном сидении мышцы, которые поддерживают правильную позу, утомляются, дыхание становится не глубоким и легкие ребенка недостаточно вентилируются; работа сердца меняется, происходит застой крови в ногах и малом тазу. Работоспособность всего организма ребенка и особенно мозга постепенно снижается: снижается внимание, ослабляется память, увеличивается время мыслительных операций, нарушается координация движений. У большого количества детей школьного возраста обнаруживаются нарушения осанки, а у определенного числа детей – сколиоз (искривление позвоночника) из-за слабости мышц спины.

В связи с вышесказанным в настоящей бакалаврской работе мы изучаем *проблему* снижение уровня физической подготовленности современных детей и влияние на нее недостаточной двигательной активности.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс в спортивно-оздоровительном кружке в рамках внеурочной деятельности.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств у детей 7-9 лет в условиях средней общеобразовательной школы.

Цель исследования – проанализировать эффективность программы кружка «Жемчужина здоровья» в рамках внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования были определены следующие **задачи:**

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;

- выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;

- экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литератур.
2. Педагогический эксперимент наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Гипотеза. Мы предположили, что включение дополнительного кружка спортивно-оздоровительной направленности в учебный план школы позволит значительно повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Основное содержание работы

Цель исследования – проанализировать эффективность внедрения программы кружка в рамках внеурочной деятельности.

Определены следующие задачи:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;

- выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;

- экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

В педагогическом эксперименте применялись следующие методы исследований:

1. *Аналитический обзор литературы.* Перед проведением эксперимента нами было изучено, проанализировано и обобщено 26 источников научно-методической литературы по проблеме исследования. Анализу и обобщению подвергалась научная, учебно-методическая литература, научно-методические издания, программно-нормативные документы по исследуемой проблематике, материалы сети Интернет).

2. *Педагогический эксперимент* заключался в анализе физического развития детей младшего школьного возраста.

3. *Педагогическое наблюдение.* Наблюдения проводились за детьми двух классов: 2 «А» и 2«Б».

4. *Контрольное тестирование.* В нашем эксперименте тестирование применялось для определения уровня физической подготовленности детей. В качестве тестов были использованы следующие упражнения.

- Тест на определение скоростных качеств - бег на 30 метров (с). В забеге участвовали не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде

“Внимание!” наклонялись вперед и по команде “Марш!” бежали к линии финиша по своей дорожке. Фиксировалось время пробегания дистанции.

- Тест на определение координационных способностей - челночный бег (с). В забеге принимали участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника клались кубики. По команде “На старт!” участники выходили к линии старта. По команде “Марш!” бежали к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксировалось общее время бега.

- Тест на определение скоростно-силовых качеств-прыжок в длину с места (см). Ученик вставал у линии старта, отталкивался двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгал вперед на максимальное расстояние. При приземлении не разрешалось опираться сзади руками. Расстояние измерялось от линии до пятки сзади стоящей ноги. Из трех попыток записывался лучший результат.

5. *Математическая обработка данных.* Включает определение истинных значений измеряемых величин, подведения итогов исследования, выявления определенных связей между ними, проверки достоверности выдвинутой гипотезы.

5. Сравнительный анализ полученных данных.

Педагогический эксперимент проводился в условиях общеобразовательной школы.

Исследования проводилось на базе МАОУ СОШ №2 города Балаково Саратовской области. В исследовании принимали участие 2 группы – экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. В экспериментальную входили 5 мальчиков и 5 девочек 2 «А» и 2 «Б» классов 7-9 лет, отнесенные к 1 группе здоровья.

Ученики 2 «А» и 2 «Б» классов посещали кружок «Жемчужина здоровья». Цель программы кружка: сохранение здоровья школьников, приобщение детей к спорту, совершенствование физических качеств.

Учебные занятия проходили в каждом классе 2 дня в неделю по 45 минут согласно календарно-тематическому планированию по «Физической культуре» для 1-4-х классов на 2020-2021 учебный год, разработанной в соответствии с Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура», утвержденной приказом директора МАОУ СОШ №2 от 19.08.2019г. № 213. [Учебно-методический комплекс Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2015. Лях В.И. Учебник «Физическая культура 1-4 классы». М. «Просвещение» 2015].

Экспериментальная и контрольная группы занимались согласно утвержденному расписанию на 2020-2021 учебный год.

Для 2 «А» класса, из числа которого была скомплектована экспериментальная группа, был разработан и добавлен кружок спортивно-оздоровительной направленности в рамках внеурочной деятельности, который проводился один раз в неделю по соответствующему расписанию. Приложение Б (расписание кружков и секций).

Программа включает в себя следующие формы и методы работы:

Диагностика; групповые и индивидуальные занятия; просмотр видеороликов с последующим обсуждением; моделирование проблемных ситуаций в группе; викторина; мозговой штурм; практическая работа; поощрение, убеждение.

Программа предназначена для воспитанников 2 классов. Срок реализации программы – 1 год (1 час в неделю). В программе предложена тематика групповых занятий, а также индивидуальная работа.

Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

– Разминка – направлена на создание мотивации для предстоящей деятельности, сплочение участников группы.

– Основная часть - раскрывает содержание главной темы занятия. В этой части организуются беседы, игры, отработка физических упражнений.

– Рефлексия занятия – коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

При подготовке занятий следует учитывать принципы их организации:

- 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 кружка «Жемчужина здоровья»:

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

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 проблемной адекватности (мероприятия программы направлены на решение конкретных, актуальных проблем школьников);
- 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).

Для экспериментальной группы на протяжении учебного года применялись разработанные комплексы упражнений на развития физических качеств и круговой метод их развития, утвержденные в рабочей программе по внеурочной деятельности сроком реализации 1 год для обучающихся в возрасте от 7 до 9 лет.

На первом этапе исследования с сентября 2020 по февраль 2021 года изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся педагогический эксперимент (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались особенности школьников младшего школьного возраста. В октябре 2020 года были проведены первые контрольные тестирования в обеих группах.

На втором этапе (апрель 2021 года) во время прохождения педагогической преддипломной практики проходило исследование уровня физической подготовленности учащихся 2-х классов, в числе которых экспериментальная и контрольная группы.

Подведем сравнительные результаты тестирования экспериментальной и контрольной группах на выявления физических качеств контрольного этапа.

За весь период эксперимента экспериментальной группе показатели физических качеств увеличились.

Далее выполнили математическую обработку данных и сравнительный анализ полученных данных во время проведения исследования.

При проведении исследования учитывались требования, предъявляемые к тестированию и учебный материал по физическому воспитанию.

Заключение

В заключение нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена.

Проблема снижения уровня физического развития современных детей и влияние на нее недостаточной двигательной активности решалась посредством следующих задач исследования:

1. проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;
2. выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;
3. экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Развитие физических качеств в младшем школьном возрасте обеспечивается подбором физических упражнений, средствами и методикой занятия.

После внедрения в учебно-тренировочный процесс дополнительного часа, а именно кружка «Жемчужина здоровья» спортивно-оздоровительной направленности в рамках внеурочной деятельности, у обучающихся младших классов, была выявлена положительная динамика улучшения практически всех результатов во всех заявленных контрольных тестах.

У школьников, которые были в экспериментальной группе показатели развития физических способностей проявились гораздо быстрее, чем у их сверстников в контрольной группе, которые занимаются по общей образовательной программе физической культуры.

Во время проведения исследования мы убедились, что новые, более разносторонние методы и средства воспитания физического развития, обучающимися воспринимаются активнее, что дает качественную двигательную активность, как в изучении и формировании новых навыков, так и в развитии и закреплении уже известных двигательных действий.

Изучив научно-методическую литературу и придерживаясь ее рекомендациям, выяснилось, что гипотеза, а именно – включение дополнительной программы кружка спортивно-оздоровительной направленности в учебный план школы позволит значительно повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста - подтвердилась.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что организация и проведение дополнительных занятий во внеурочное время, рабочая программа, составленная на основе выбранных средств и методов, эффективно воздействовали на процесс улучшения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Работа в данном направлении поможет достичь новых побед и высших результатов.