

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 МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета
наименование факультета, института, колледжа
Хлюстовой Оксаны Евгеньевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,

доцент

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 2022

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня проблема физического воспитания и укрепления здоровья все больше и больше привлекает внимание специалистов разных сфер. Интерес к проблемам физического воспитания школьников младшего возраста нашел отражение в новых программно-нормативных документах для общеобразовательной школы. Эти вопросы особенно актуальны в силу заметного ухудшения состояния здоровья школьников, а также снижения уровня физической активности подрастающего поколения.

Практические наблюдения говорят о том, что достаточно большое количество обучающихся не могут выполнить нормативы контрольных тестов не только из-за плохого освоения техники движения, но и из-за недостаточного развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Если говорить об уровне общей физической подготовки, то он зависит от того, насколько у ребенка развиты перечисленные качества. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовой подготовкой, физическое воспитание способствует всестороннему развитию школьников.

На уроках физической культуры в младшей школе у детей наряду с освоением двигательных действий происходит формирование умений и навыков, целенаправленное, систематическое их совершенствование. Эти задачи решают специальные упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. При этом учебный материал планируется таким образом, что развитие физических качеств предшествует освоению тех двигательных навыков, для усвоения которых они предназначены.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе, направленной на формирование основ крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей воспитательной работы школы.

Важность двигательной активности ребенка объясняется еще и тем, что с началом обучения в школе объем интеллектуальной работы значительно

увеличивается, и в то же время двигательная активность детей и их возможность находиться на свежем воздухе значительно ограничиваются. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности учащегося, но и эффективным фактором повышения его умственной работоспособности.

Актуальность темы определила цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** – изучить возможности уроков физической культуры для воспитания физических качеств у обучающихся начальной школы и показать динамику развития физических качеств.

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

1. Раскрыть характеристику физических качеств.
2. Показать организационно-методические аспекты воспитания физических качеств у школьников 1 – 4 классов на уроках физической культуры;
3. Подобрать диагностический инструментарий оценки воспитания физических качеств у обучающихся 1 – 4 классов.
4. Составить комплексы упражнений для воспитания физических качеств у обучающихся 1 – 4 классов и проверить их эффективность.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры в 1 – 4 классах. **Предметом** исследования – воспитание физических качеств у младших школьников на занятиях физической культурой.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**: анализ и обобщение литературных источников, планирование исследовательской работы, тестирование, педагогический эксперимент, количественный и качественный анализ результатов эксперимента, методы математической статистики.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав

«Особенности воспитания физических качеств у младших школьников» и «Методические аспекты воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры», выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников и приложения «Сенситивные периоды развития физических качеств».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Особенности воспитания физических качеств у младших школьников» раскрыты особенности анатомио-физиологического развития младших школьников, специфика построения учебного процесса, основные средства и формы организации физического воспитания в начальной школе.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения основным понятиям и общая характеристика физических качеств младших школьников.

Физические качества развиваются под воздействием организованного целенаправленного физического воспитания. Развитие физических качеств как термин обозначает в широком смысле те изменения, которые происходят в организме школьника, а в более узком смысле – улучшение, совершенствование, качественное и количественное развитие какого-либо качества или способности.

В сенситивные периоды специальная тренировка помогает наиболее эффективно развивать определенные качества, при чем для разных двигательных качеств сенситивные периоды будут различаться.

Исследования показывают, что в период от 7 до 11 лет школьники обладают относительно низкими показателями мышечной силы, поэтому силовые, статические упражнения приводят к быстрому развитию состояния утомления. Однако они более приспособлены к выполнению кратковременных скоростно-силовых упражнений. Но, несмотря на это, их необходимо тренировать в плане сохранения статических поз, так как в будущем это скажется положительно на осанке и состоянии позвоночника.

До 9–11 лет наиболее интенсивно развивается быстрота движений (частота, скорость движений, время реакций и тому подобное), благодаря чему младшие школьники довольно хорошо приспособляются и переносят скоростные нагрузки. Также в этом возрасте благодаря большой подвижности позвоночного столба, высокой эластичности связочного аппарата наблюдаются морфофункциональные предпосылки для развития гибкости.

В младшем школьном возрасте ускоренными темпами развивается и ловкость движений. В этом возрасте у детей еще недостаточно совершенен механизм регуляции движений, но они успешно овладевают основными элементами таких сложных действий как плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и прочее. При этом дети-дошкольники и младшие школьники достаточно сложно осваивают навыки, связанные с точностью движения рук, с воспроизведением заданных усилий. Эти параметры совершенствуются к подростковому возрасту.

Все описанные факты говорят о гетерохронном развитии двигательных качеств у детей, поэтому нужно их учитывать в построении образовательного процесса и стремиться к гармоничному развитию разных сторон моторики школьников.

Все специалисты, исследователи и ученые сходятся во мнении, что физическое воспитание, цель которого укрепление здоровья и физическое совершенствование ребенка, кардинальным образом влияет и на развитие мышления, внимания, памяти и прочее, а также обуславливает расширение физиологических возможностей человека, развитие физических качеств и двигательных качеств.

Двигательная активность, регулярные занятия повышают общую работоспособность и сопротивляемость организма к негативным внешним факторам. При этом уменьшаются энергетические затраты на выполнение работы, так как систематические физические нагрузки формируют более совершенный механизм движений. Это выражается также и в увеличении

глубины дыхания, жизненной емкости легких. При мышечной работе легочная вентиляция может достигать до 120 л/мин. Более эластичными становятся кровеносные сосуды, что улучшает условия передвижения крови.

Таким образом, благоприятный эффект, оказываемый физическими упражнениями на формирование здорового, сильного и выносливого школьника с правильным телосложением и гармонично развитой мускулатурой, очевиден.

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный их возрастной рост.

Во второй главе «Методические аспекты воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры» дана характеристика тенденций развития физических качеств в младшем школьном возрасте, раскрыта методика организации занятий физической культурой.

В ходе написания работы проводился анализ работ, затрагивающих общетеоретические аспекты влияния занятий физкультурой в начальной школе на развитие физических качеств и двигательных навыков обучающихся.

Исследование проводилось в МБОУ «Березовская СОШ им. И.Е. Душкина» Еланского района Волгоградской области. В исследовании приняли участие обучающиеся 4 «А» класса в количестве 10 человек (7 девочек и 3 мальчика).

Для определения и оценки уровня развития физических качеств обучающихся были использованы следующие контрольные тесты: бег на 60

метров, челночный бег 3x10 метров, поднятие туловища из положения лёжа за 30 секунд, наклон вперед из положения сидя, 6-минутный бег.

На уроках физической культуры используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия, подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, также упражнения легкой атлетики).

Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Развивая физические качества, подбирая комплексы упражнений необходимо учитывать не только влияние определенных физических упражнений на развитие тех или иных физических качеств и двигательных умений, но и то, как эти задания воспринимаются учащимися.

На проводимых уроках использовали следующий комплекс упражнений, который применялся на каждом уроке физической культуры: отводилось время (5-10 минут в основной части урока) на развитие конкретного физического качества (ловкости, силы и т.п.).

Игровой материал включался в учебные занятия и носил последовательный характер, на освоение новых игр требуется определенное время. После того как игра хорошо освоена, то есть занимающиеся приобрели некоторые двигательные навыки, обогатили свой двигательные навыки, обогатили свой двигательный опыт, переходили к другим, более сложным, играм. Необходимо учитывать, что чем больше число игровых упражнений, эстафет разного характера, различных подвижных игр будет проработано с учащимися, тем большее число двигательных навыков они получат, тем богаче станет их двигательный опыт.

Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует проводить исходя из преимущественной направленности урока. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

Среди применяемых игр, были игры, развивающие преимущественно быстроту (например, «Скорей в свою тройку», «Перемена мест»), развивающие в комплексе физические качества («Успей занять место», «Третий лишний»), развивающие преимущественно навыки выносливости («Дни недели», «Найди пару»), подвижные игры с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Займи свободный кружок»), комбинирование эстафеты сложного характера («Туннель», «Стрекоза и муравей»), эстафеты с передачей предметов и т.д.

Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся.

На основании изучения литературы и обобщения передового опыта выявлено, что наиболее эффективной для физической подготовки детей и подростков является методика, которая предусматривает проведение занятий с преимущественным использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических качеств.

Наше исследование ставило целью перед собой изучить возможности уроков физической культуры для воспитания физических качеств у обучающихся начальной школы и определить динамику развития физических качеств у младших школьников в процессе занятий. В течение года обучающиеся систематически занимались, проводились тестирования и педагогический эксперимент.

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание воспитанию физических качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию

двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Но при этом учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) на развитие физических качеств учеников (например, целенаправленное использование конкретных комплексов упражнений, чему и посвящена наша работа).

Проведение различного рода тестирований (что использовалось для написания практической части) дает возможность оценить физическую подготовленность обучающихся.

На применении в занятиях разработанных комплексов и строилась наша исследовательская работа. До и после проведения эксперимента, как говорилось выше, с испытуемыми проводилось тестирование уровня развития физических качеств. Результаты динамики развития физических качеств обучающихся представлены в таблице.

Как видно из таблицы, в результате использования приведенных выше упражнений и составленных из них комплексов, результаты испытуемых повысились во всех тестах.

Это говорит о том, что систематическое применение данных упражнений положительно влияет на развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

Таблица Динамика уровня физических качеств школьников

Этап	Тесты					
	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	челночный бег 3x10 м, с	бег 60 м, с	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	6-минутный бег (м)	
Исходный	18,5±1,6	9,9±0,4	12,1 ±0,4	5,6±1,9	881,0 ±139,6	
Заключительный	23,2±1,3	9,4±0,3	11,5±0,4	8,0±1,9	988,0±103,9	
Различие	абсол.	4,7	0,5	0,6	2,4	107,0
	%	25,4	5,1	5,0	42,8	12,1
Достоверность различий	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	

Приходим к выводу, что разработанные материалы могут быть рекомендованы в качестве практических заданий в работе школьных учителей физической культуры. Упомянутые в работе комплексы упражнений могут включаться в школьные уроки, не нарушая требования программы и образовательных стандартов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Малоподвижный образ жизни современного ребенка вызывает сниженную физическую активность, а формирование интереса к занятиям физической культурой является важным аспектом воспитания учащихся. Большое значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств школьника.

В данной работе рассмотрены особенности воспитания физических качеств у младших школьников, дана сравнительная оценка физического развития детей, описаны основные формы работы с учащимися в школе в сфере физического воспитания.

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.

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 в 4 классе общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать следующие **выводы**.

1. Особенностью организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися 4-го класса общеобразовательной школы является разнообразная двигательная деятельность. 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 60 метров, характеризующий уровень скоростных способностей детей; челночный бег 3×10 м, как показатель скоростных и координационных способностей школьников; поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, позволяющее оценить уровень силовых способностей детей; наклон вперед из положения сидя, позволяющий оценить уровень развития гибкости.

3. Занятия физической культурой способствуют положительной динамике воспитания физических качеств младших школьников. В результатах тестовых упражнений отмечается однонаправленная положительная динамика, однако степень её выраженности в различных упражнениях различна.

В результате применения комплекса упражнений и подвижных игр произошел прирост развития физических качеств во всех тестах, что говорит о положительном влиянии на физическую подготовленность младших школьников.

Наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности и гибкость младших

школьников.

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих скоростные качества. Среднегрупповой результат в беге на 60 м был улучшен на 5%, при этом все школьники пробежали эту дистанцию быстрее от 0,4 с до 0,8 с.

Стоит отметить то факт, что не было из тестируемых тех, кто не улучшил бы свой исходный результат, показанный в начале эксперимента.

Изучение уровня физического развития и двигательной активности школьников в их естественных условиях позволило нам объективно судить о результатах педагогического воздействия на морфофункциональные изменения в организме ребенка.

Выбор тестов, оценивающих физическую подготовленность подростков, диктовался целью оценить основные двигательные качества – быстроту, силу, ловкость и гибкость. В среднем все дети сдали эти нормативы на высоком уровне.

Разработанные материалы могут быть рекомендованы в качестве практических заданий в работе школьных учителей физической культуры. Упомянутые в работе комплексы упражнений могут включаться в школьные уроки, не нарушая требования программы и образовательных стандартов.

Стоит отметить то факт, что не было из тестируемых тех, кто не улучшил бы свой исходный результат, показанный в начале эксперимента.

Изучение уровня физического развития и двигательной активности школьников в их естественных условиях позволило нам объективно судить о результатах педагогического воздействия на морфофункциональные изменения в организме ребенка.