

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

название темы выпускной квалификационной работы

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 344 группы ОФО  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Белоусовой Елены Фёдоровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
(подпись, дата) инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
физической культуры и спорта

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
(подпись, дата) инициалы, фамилия

## ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст (6-11 лет) очень хорош для формирования физических качеств ребенка. В этот возрастной период закладывается фундамент их двигательной активности, здоровья, формируется отношение, интерес ребенка к занятиям физической культурой.

Согласно последним данным, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное, что вызывает озабоченность педагогов, врачей, общественности (В.С. Быков, Н.В. Барышева, М.Г. Неклюдова). Это выражается в низких показателях физического развития и двигательной подготовленности детского населения. Более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (Г.Г.Сибгатуллина, С.В. Гурьев).

Получить физическую нагрузку, необходимую для развития организма позволяют уроки физической культуры и занятия в спортивных секциях. Включение занятий в спортивных секциях в программу общеобразовательного учреждения позволяет не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь, получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Спортивные секции дают возможность разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приводит к определенным результатам.

**Цель данной работы** состоит в разработке программы спортивной секции по общей физической подготовке для обучающихся начальных классов и оценке её эффективности.

**Объект:** процесс физического воспитания младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения

**Предмет:** общая физическая подготовка обучающихся в начальных классах.

Обозначенная цель предопределила решение следующих **задач**:

1. Показать особенности организации планирования физического воспитания младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств обучающихся в младших классах.

3. Составить, апробировать программу спортивной секции по общей физической подготовке для обучающихся начальных классов и оценить её эффективность.

**Методы исследования:**

–теоретические: анализ научной, научно-методической, педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение и систематизация теоретических и методических положений по проблеме исследования.

–эмпирические: тестирование, педагогическое планирование, моделирование, педагогический эксперимент;

– методы математико-статистической обработки информации.

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, насчитывающего 34 наименования, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты физического воспитания обучающихся начальных классов на современном этапе»** раскрываются особенности планирования физического воспитания, а также проблемы физического воспитания младших школьников на современном этапе.

Для современной общеобразовательной школы характерны значительные учебные нагрузки при недостаточной двигательной активности школьников. Характерная для современных школьников гиподинамия

является основной причиной ухудшения здоровья учащихся. Одним из важнейших факторов нейтрализации негативных последствий гиподинамии является регулярная двигательная активность учащихся. Именно она выступает сегодня гарантом прогрессивного повышения функциональных возможностей организма учащихся, действенным средством укрепления их здоровья.

Физическое воспитание учащихся осуществляется с помощью: урока физической культуры; физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня; внеклассной работы по физическому воспитанию.

Правильное решение задач развития физических качеств младших школьников обуславливается использованием на занятиях физкультурой всех видов двигательной активности при нормировании физической нагрузки и состава упражнений для учебных и физкультурно-оздоровительных форм занятий, главное назначение которых – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, применяя максимальную нагрузку.

При этом, исследователи, изучая проблему физической подготовки младших школьников, определили, что для качественного развития силы, выносливости, гибкости, ловкости, а также других жизненно важных качеств, для человека двух занятий физической культурой недостаточно. Такой объем нагрузки не является оптимальным, а наоборот достаточно мал. Рекомендуются увеличение двигательной деятельности детей посредством введения в школьных учреждениях режимов повышенной двигательной активности, достигаемых, в основном, за счет увеличения количества или продолжительности организованных занятий физическими упражнениями и подвижными играми. При этом целесообразность введения дополнительно-организованных занятий, в частности, секционных занятий.

**Во второй главе «Методические аспекты физического воспитания детей в начальных классах»** раскрывается суть экспериментального исследования и проанализированы его результаты (протестирован уровень

развития физических качеств занимающихся), а также составлена программа секции по общей физической подготовке для обучающихся 4-го класса.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области» с сентября 2021 года по апрель 2022 года.

Контингент обучающихся, участвующих в эксперименте: обучающиеся 4 «Б» класса, возраст 10-11 лет, в количестве 16 человек.

Цель экспериментальной работы – выявить уровень развития физических качеств у обучающихся начальных классов и на основе полученных результатов предложить программу спортивной секции для их совершенствования.

Исследовательская работа была организована в 3 этапа:

На 1 этапе исследования (сентябрь – ноябрь) проводился теоретико-методологический анализ литературных источников, посвященных изучению проблем физического воспитания младших школьников на современном этапе.

На 2 этапе (сентябрь – март):

– осуществляется подбор тестов и их проведение на выявление показателей развития физических качеств у обучающихся 4 «Б» класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области»;

- составлялась программа спортивной секции по общей физической подготовке для обучающихся начальных классов.

На 3 (заключительном) этапе (апрель):

- проведено контрольное тестирование для выявления эффективности предложенной программы.

Контрольное тестирование основных физических качеств младших школьников осуществлялось на занятиях физической культуры с помощью

следующих двигательных тестов, адаптированных к данному возрасту (согласно контрольным нормативам по физической культуре в 4 классе):

- Бег 30 м (тест на быстроту);
- «Челночный бег» 3x10 м (тест для определения координационных способностей);
- Непрерывный бег в течение 6 мин (тест на выносливость);
- Прыжок в длину с места (тест на определение скоростно-силовых способностей);
- Наклоны вперед из положения, сидя на полу (тест для определения уровня развития гибкости);
- Подтягивание на перекладине (тест для определения силовых способностей).

Все полученные исходные данные были обработаны и представлены в таблице (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки физической подготовленности обучающихся 4 «Б» класса в начале эксперимента

Испытуемый, № п/п	Тест					
	Бег 30 м, с	«Челночный бег» 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание на перекладине/в висе, кол-во раз	Непрерывный бег (6 мин), м	Наклоны вперед из положения сидя на полу, см
<b>Мальчики</b>						
1	5,0	8,6	151	5	1100	8
2	6,5	8,6	148	5	950	4
3	6,5	9,7	160	5	1050	7
4	6,5	9,5	130	5	950	4
5	6,5	9,9	130	5	950	4
6	6,5	9,7	146	5	950	7
7	6,6	9,9	130	3	950	2
8	6,6	9,5	153	5	950	7
9	6,6	9,9	130	3	950	3
10	6,7	9,7	130	3	950	4
$\bar{X} \pm \sigma$	<b>6,4 ±0,5</b>	<b>9,5±0,4</b>	<b>140,8±9,7</b>	<b>4,4±0,6</b>	<b>975,0±48,7</b>	<b>5±1,9</b>
<b>Девочки</b>						
11	5,2	10,1	120	6	775	13,0
12	6,5	9,1	145,6	7	760,5	13,5
13	6,5	9,1	152,0	7	650	13,3

14	6,5	10,0	142	5	665	12,7
15	6,5	10,0	145	5	650	11,9
16	6,6	10,4	120	5	650	13,4
$\bar{X} \pm \sigma$	<b>6,3±0,5</b>	<b>9,7±0,5</b>	<b>137,4 ±12,6</b>	<b>5,8±0,8</b>	<b>691,7±49,4</b>	<b>12,9±0,6</b>

Представленные результаты экспериментального исследования свидетельствуют об актуальности развития физических качеств обучающихся 4 «Б» класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области»

Таким образом, можно констатировать, что необходима разработка программы спортивной секции по общей физической подготовке для обучающихся начальных классов.

Проанализировав методическую литературу, мы разработали программу спортивной секции для обучающихся младшего школьного возраста. Программа рассчитана на 72 часа в год, из расчета проведения занятий во внеурочное время 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час равен 45 минут).

*Цель секционной программы направлена на:* всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Одной из важнейших задач данной программы является создание разнообразного двигательного фундамента для развития физических качеств и формирования гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры.

Программа спортивной секции в качестве средств общей физической подготовки предлагает включать в проведение занятий:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых показателей, общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;

–специальные подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками (на одной, двух ногах, с места и с разбега) - на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса и другие.

С целью проверки эффективности предложенной программы спортивной секции по развитию физических качеств у младших школьников мы провели контрольное тестирование. Контрольное тестирование проводилось в апреле 2022 года с обучающимися 4 «Б» класса на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области».

На контрольном этапе исследования нами использованы те же контрольные тестовые упражнения по развитию общефизических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей).

Таблица 2 – Результаты оценки физической подготовленности обучающихся 4 «Б» класса на контрольном этапе эксперимента

Испытуемый № п/п	Тест					
	Бег 30 м, с	«Челночный бег» 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание на перекладине/в висе, кол-во раз	Непрерывный бег (6 мин), м	Наклоны вперед из положения сидя на полу, см
<b>Мальчики</b>						
1	5,0	8,6	185	6	1150	8
2	5,0	8,6	148	5	1150	9
3	6,5	8,6	160	7	1150	7
4	6,5	9,5	151	5	1050	9
5	6,5	9,5	152	6	1052	9
6	5,0	9,5	146	5	1150	7
7	6,5	9,5	130	3	1055	2
8	6,5	9,5	153	6	1058	7
9	6,6	9,5	130	3	950	3
10	6,6	9,5	130	3	950	4

$\bar{X}$ $\pm\sigma$	<b>6,07</b> <b><math>\pm 0,5</math></b>	<b>9,23</b> <b><math>\pm 0,3</math></b>	<b>148,5</b> <b><math>\pm 17,9</math></b>	<b>4,9</b> <b><math>\pm 1,3</math></b>	<b>1071,5</b> <b><math>\pm 64,9</math></b>	<b>6,5</b> <b><math>\pm 2,3</math></b>
<b>Девочки</b>						
11	5,2	10,1	143	7	775	13
12	5,2	9,1	145,6	8	850	13,5
13	6,5	9,1	152	8	750	13,7
14	6,5	10,0	142	7	665	12,7
15	6,5	10,0	145	6	753	11,9
16	6,5	10,4	140	5	650	13,6
$\bar{X} \pm \sigma$	<b>6,06<math>\pm 0,5</math></b>	<b>9,78<math>\pm 0,5</math></b>	<b>144,6<math>\pm 4,7</math></b>	<b>6,8<math>\pm 1,2</math></b>	<b>740,5<math>\pm 79,05</math></b>	<b>13,06<math>\pm 0,7</math></b>

Изучив исходные и заключительные показатели физической подготовленности, представленных в таблице 3, можно выделить положительную динамику данных ( $P < 0,05$ ).

Таблица 3 – Сравнительный анализ исходных и заключительных показателей физической подготовленности младших школьников в период исследования

Этап	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание на перекладине/в висе, кол-во раз	Непрерывный бег 6 мин., м	Наклоны вперед из положения сидя на полу, см
<b>Мальчики</b>						
<b>исходный</b>	6,4 $\pm 0,5$	9,5 $\pm 0,4$	140,8 $\pm 9,7$	4,4 $\pm 0,6$	975 $\pm 48,7$	5 $\pm 1,9$
<b>заключительный</b>	6,1 $\pm 0,5$	9,2 $\pm 0,3$	148,5 $\pm 17,9$	4,3 $\pm 1,3$	1071,5 $\pm 64,9$	6,5 $\pm 2,3$
Различие	абсол.	0,3	96,5	7,7	0,1	1,5
	%	5,4	2,9	9,9	5,5	2,3
Достоверность различий	<0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05
<b>Девочки</b>						
<b>исходный</b>	6,3 $\pm 0,5$	9,8 $\pm 0,5$	137,4 $\pm 12,6$	5,8 $\pm 0,8$	691,7 $\pm 49,4$	12,9 $\pm 0,6$
<b>заключительный</b>	6,1 $\pm 0,5$	9,7 $\pm 0,5$	144,6 $\pm 4,7$	6,8 $\pm 1,2$	740,5 $\pm 79,05$	13,1 $\pm 0,7$
Различие	абсол.	0,2	7,2	1	48,8	0,2
	%	3,9	0,8	5,2	17,2	1,2
Достоверность различий	<0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

При анализе можно выделить положительную динамику данных ( $P < 0,05$ ). Показатели в тесте «Бег 30 м» в течение периода подготовки у мальчиков выросли на 5,4%, а у девочек на 3,9% ( $P < 0,05$ ). При оценке координационных способностей можно увидеть незначительное улучшение у девочек, оно составляет 0,8%, а у мальчиков 2,9% ( $P < 0,05$ ). Скоростно-

силовые способности у мальчиков улучшились на 9,9% ( $P > 0,05$ ), а у девочек на 5,2% ( $P < 0,05$ ). В тесте, который выполняли мальчики «Подтягивание на перекладине» можно увидеть положительные изменения на 5,5% ( $P > 0,05$ ). Девочки выполняли тест «Подтягивание на низкой перекладине» и можно увидеть, что наиболее положительная динамика именно в этом тесте, так как показатели выросли на 17,2%. Незначительно изменились показатели в тесте «Непрерывный бег 6 мин» у мальчиков на 2,3% ( $P < 0,05$ ), у девочек показатели выросли на 7,1% ( $P < 0,05$ ). Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тесте на развитие гибкости, у мальчиков показатели улучшились на 30% ( $P < 0,05$ ). По результатам данных теста «Наклоны вперед из положения сидя на полу» у девочек показатели выросли на 1,2 ( $P < 0,05$ ).

С нормативными требованиями в заявленных видах испытаний справляются в среднем 75% класса.

Таким образом, полученные результаты в ходе эксперимента, доказывают эффективность предложенной нами программы спортивной секции для внеурочной деятельности по физической культуре в начальных классах.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показало, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Этот факт необходимо учитывать при организации физического воспитания младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения. Под влиянием тренировки все показатели физических качеств значительно улучшаются, развиваются раньше и превышают соответствующие показатели в своих возрастных группах.

В младшем школьном возрасте в процессе физического воспитания очень важно решать такие задачи, как улучшение осанки, закаливание, профилактика плоскостопия, формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека. Учитель должен заинтересовать детей так,

чтобы у них появилось стремление самостоятельно выполнять физические упражнения, а также воспитывать дисциплинированность.

Правильное решение задач развития физических качеств младших школьников обуславливается использованием на занятиях физкультурой различных общеразвивающих упражнений и подвижных игр, главное назначение которых – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, применяя максимальную нагрузку.

Различные упражнения (общеразвивающие с предметами и без, легкоатлетические и акробатические) и подвижные игры, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также на занятиях физкультурой и спортом.

Различные упражнения и игры, которые выступают в роли элемента секционного занятия, оказывают положительное влияние не только на физическую и функциональную подготовленность детей, но и вносят в физкультурное занятие разнообразие, повышают эмоциональный фон, а также и интерес детей к занятиям физической культурой в целом. Подвижные игры и эстафеты развивают дух соревнования и готовят к проведению спортивных игр, способствуют благоприятному физическому и интеллектуальному развитию.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на занятиях применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Для изучения процесса формирования физических качеств у обучающихся младших классов, мы провели экспериментальное исследование в 4 «Б» классе на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области».

Отслеживание физической подготовленности обучающихся 4 «Б» класса проводилось посредством тестирования в начале и в конце эксперимента. Контрольное тестирование включало в себя следующие испытания: бег 30 м

(тест на быстроту); «Челночный бег» 3x10 м (тест для определения координационных способностей); непрерывный бег в течение 6 мин (тест на выносливость); прыжок в длину с места (тест на определение скоростно-силовых способностей); подтягивание на перекладине (тест для определения силовых способностей).

С этой целью, мы разработали программу спортивной секции для обучающихся младшего школьного возраста. Предложенная программа содержит общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплекс подвижных и спортивных игр, так же программа включает легкоатлетические и акробатические упражнения, помимо этого, в программе предложены основы гимнастики с элементами акробатики.

Программа спортивной секции призвана создать разнообразный двигательный фундамент для развития физических качеств и сформировать гармонически развитую личность при помощи средств физической культуры во внеурочное время.

Для проверки эффективности разработанной программы было проведено контрольное тестирование, в результате которого мы увидели, что за период эксперимента зафиксирован положительный прирост в показателях, характеризующих уровень общефизической подготовленности обучающихся 4 «Б» класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 города Балашова Саратовской области».

Таким образом, полученные результаты в ходе эксперимента, доказывают эффективность предложенной нами программы спортивной секции для внеурочной деятельности по физической культуре в начальных классах.