

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  
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

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

---

наименование факультета, института, колледжа

Глухова Вадима Александровича

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

А.В Тимушкин

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

А.В Викулов

инициалы, фамилия

Балашов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Современное общество предъявляет высокие требования к работе, которая направлена на формирование основ крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Невозможно не согласиться с тем, что одной из первостепенных задач образовательного процесса является физическое воспитание школьников. Оно является неотъемлемой частью всей воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. С началом учебы объем интеллектуальной работы детей значительно увеличивается, и в то же время их двигательная активность и 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.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим разнообразием форм, требующих от учащихся проявления организованности, инициативы, инициативности, что способствует воспитанию организаторских способностей, активности, находчивости.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, учащиеся оказываются в новых условиях, к которым им необходимо адаптироваться, привыкнуть.

Цель данной дипломной работы была определена посредством актуальности темы и степени ее научного обоснования. Следовательно, **цель работы** заключается в том, чтобы показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

Согласно указанной цели в работе поставлены следующие **задачи**:

1) Показать особенности организации занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

2) Определить формы занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

3) Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств младших школьников

4) Показать динамику физических качеств младших школьников в результате реализации занятий по дисциплине «Физическая культура».

**Объект исследования.** Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования.** Влияние занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста

**Методы исследования:**

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;

- планирование и разработка программы исследования;

- педагогическое тестирование;

- педагогический эксперимент;

- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;

- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Бакалаврская работа имеет следующую структуру, а именно состоит из введения, двух глав «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» и «Роль физической культуры в воспитании физических качеств младших школьников», заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста»** освещены основные аспекты влияния физической культуры на детей младшего школьного возраста, формы организации занятий, их цели, задачи и т.д. Следует отметить то, что в первой главе также указаны компетенции, которые будут сформированы посредством занятий физической культурой, а также были сформулированы ожидаемые

результаты.

Основными задачами физического воспитания детей младшего школьного возраста являются:

- укрепление здоровья школьников за счет развития физических качеств и повышения функциональности систем жизнеобеспечения организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений путем обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из основных видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли и укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным физическим упражнениям, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля физической активности, индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.

Одной из главных проблем, которую призвано решить физическое воспитание, является проблема укрепления здоровья школьников. Именно поэтому следует отметить то, что младший школьный возраст является ключевым для развития всех систем организма и жизнедеятельности в целом, поэтому крайне важно на данном этапе сформировать положительное отношение к физической культуре.

Формы организации физического воспитания – это учебно-воспитательный комплекс различных видов деятельности школьников, основой которого является двигательная активность ребенка. К таким формам относятся: урок физической культуры и здоровья, физическая подготовка (утренняя гимнастика, физкультура), ежедневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы отвечают общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка. Каждая из них имеет свои особенности, что и определяет их место в повседневной жизни школьного учреждения.

**Во второй главе «Роль физической культуры в воспитании физических качеств младших школьников»** представлены результаты экспериментального исследования и проанализированы его результаты. Исследование проводилось в 3 этапа в период с сентября 2021 г. по апрель 2022г. на базе МАОУ «СОШ №15 г. Балашова Саратовской области».

В исследовании приняли участие младшие школьники в количестве 10 человек, обучающихся в 4 классе, из них бдевочек и 4 мальчика.

Исследование проводилось в течение 2021-2022 одного учебного года.

В таблице 2 представлено распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре в 4 классе (при трехразовых занятиях в неделю).

Таблица 1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре в 4 классе.

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>89 ч.</b>
	<b>Основы знаний о физической деятельности:</b>	в процессе уроков
1.	Способы физкультурной деятельности	1
	<b>Физическое совершенствование:</b>	в процессе уроков
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>88 ч.</b>
	-Легкая атлетика	50
	-Гимнастика	22
	Лыжная подготовка	16
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>13 ч.</b>
1.	Подвижные игры, элементы спортивных игр:	
	- Подвижные игры на основе баскетбола	13
<b>Итого:</b>		<b>102 ч.</b>

В занятия (в зависимости от темы, целей и задач урока) включались также и комплексы упражнений на развитие определенного физического качества.

### **Комплекс упражнений для увеличения скорости бега**

1. И.п. лёжа на спине, руки в упоре на поясе. Выполнять беговое

движение ногами как в быстром, так и в медленном темпе 2–3 раза по 10–30 секунд.

2. Пробегание отрезков в 20–30 метров. Выполнять упражнение, на прямой, и на повороте вначале медленно, а потом скорость постепенно увеличивать до максимума.

3. Для отработки стартового разбега применяют повторное пробегание отрезков 30м с обязательным контролем времени.

4. Пробегание отрезка 30–60 метров с различной скоростью.

5. Бег 20–30 метров, высоко поднимая бедра. Ноги поднимать максимально быстро.

6. Семенящий бег – бег маленькими шагами, но очень частыми. Семенящий бег выполняется с места с ускоряющимся продвижением вперед.

7. Многократные прыжки (тройной, многоскоки) одной или двумя ногами.

8. Выпрыгивания из приседа и полуприседа.

9. Бег на месте: С высоким подниманием колен, с захлестом голени.

10. Прыжки.

- с переменной положения ног;
- из полуприседа;
- через скакалку;
- на возвышение.

### **Комплекс упражнений, направленных на воспитание ловкости**

1. И. п. основная стойка. Выполнять в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под шаг.

2. И. п. основная стойка. В ходьбе на каждый шаг выполнять симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. лёжа на животе, мяч в руках впереди. Подбрасывать и ловить мяч руками.

4. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывать мяч верхом из руки в руку.

5. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывать мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловить его другой.

6. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках. Приподнимаясь делать броски в стену, а затем ловить мяч, возвращаясь в и. п.

7. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросать и ловить мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180°.

8. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса. Вращать мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

9. И. п. основная стойка, мяч в руках. Выполнять ведение мяча поочередно меняя руки.

### **Комплекс упражнений для развития силы**

1. И.п.- стойка на расстоянии 0,5м от стены(лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену.

2.И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратить в и. п.

3.И.п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.

4. Подтягивание на перекладине в висе лёжа.

5 Лазанье по канату.

6. В парах. Стоя один за другим, держаться за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнёры меняются местами после 4-6 попыток.

7. В парах. Один партнёр принимает положение упора лёжа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках.

### **Комплекс упражнений для развития гибкости**

1.Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперёд и назад, без предметов. По 8- 12 раз.

2. Круговые движения прямых рук вперёд и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 6-8 раз.

3. Рывки со сменой положения рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. По 6-8 раз.

4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через вверх- вперёд. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Партнёры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперёд и возвращаются в исходное положение. По 8-12 раз. Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

6.И.п. - о.с. Руки вперед. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад 10 раз.

7.И.п. - Сидя на мате руки, перед собой. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

8 И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола. По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

### **Комплекс упражнений скоростной и скоростно-силовой направленности.**

1. И.п. – ноги на ширине плеч. Приседания. Вариант: с отягощением.
2. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.
3. Старты из различных положений (из упора присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта – отдых 30 сек. После 8 стартов – отдых 2-3 мин.

4. В парах. И. п.- стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания.

5. Многоскоки.

Разработанные комплексы упражнений применялись в ходе основной части урока. Применялись упражнения, с помощью которых достигались поставленные цели и задачи на конкретном уроке.

В начале и после завершения эксперимента с испытуемыми проводилось тестирование развития физических качеств. Динамика физических качеств школьников представлена в таблице 3.

Таблица 2. Динамика физических качеств школьников

Этап	Тесты				
	прыжок в длину, см	Подтягивание	челночный бег 3x10 м, с	наклон, см	
Исходный	150,7±9,7	6,7±1,6	9,8 ±0,3	5,8±1,6	
Заключительный	158,7±9,7	8,5 ±1,9	9,3±0,2	7,8±1,6	
Различие	абсол.	8	1,8	0,5	2
	%	5,3	26,8	5,1	34,4
Достоверность различий	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	

Наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих силовые способности, а также гибкость младших школьников. В упражнениях «Наклон вперед из положения сидя» был продемонстрирован наибольший прирост – 34,4%. При этом максимальное индивидуальное улучшение составило 3 см. в упражнении на гибкость.

Были качества, которые дали меньший прирост. Так, в прыжках в длину с места среднегрупповой результат был улучшен на 5,3 % ( $P < 0,01$ ) с индивидуальным максимальным улучшением - 12 см. Примерно такой же прогресс показан и в упражнении «Челночный бег 3x10 м».

Среднее значение показателей в группе в тестировании «Челночный бег 3x10 м» в начале учебного года составило  $9,8 \pm 0,3$ , в конце учебного -  $9,3 \pm 0,2$ . Наилучший зафиксированный результат в челночном беге 3x10 м при тестировании составил 0,7с.

Среднее значение показателей в группе в тесте «Наклон вперед из положения сидя» на начало учебного года составил  $5,8 \pm 1,6$ , в конце учебного года -  $7,8 \pm 1,6$ . Лучший зафиксированный результат в начале года – 8 см, в конце учебного года – 10 см.

Анализ результатов теста «Прыжок в длину с места» в группе позволил установить среднее значение показателя: осенью –  $150,7 \pm 9,7$ , весной  $158,7 \pm 9,7$ . Показатель изменился в большую сторону на 8 см. Наилучший показатель осенью был 165 см., весной – 173 см.

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

Проанализировав динамику развития физических качеств, на основании полученных и проанализированных данных пришли к выводу, что разработанные материалы могут быть рекомендованы в качестве практических заданий в работе школьных учителей физической культуры.

Таким образом, применяя специально подобранные комплексы физических упражнений, мы смогли за короткий промежуток времени повысить уровень развития основных физических качеств младших школьников.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целенаправленное использование средств физического воспитания в образовательном процессе на занятиях физической культуры положительно повлияло на повышение уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста. Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств.

Разработанные комплексы упражнений применялись в ходе основной частей уроков. Были использованы упражнения, с помощью которых достигались поставленные цели и задачи на конкретном уроке.

Проведение различного рода тестирований помогает оценить физическую подготовленность обучающихся.

Эксперимент показал, что все физические качества, которые здесь исследовались, а именно: сила, гибкость, быстрота и ловкость – имели положительную динамику.

В работе показаны особенности организации занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста, указаны средства физического воспитания, формы занятий и методические указания организации спортивно-оздоровительной работы в школе.

Подобран диагностический инструментарий для оценки физических качеств младших школьников, во время исследования использовались следующие тесты:

- челночный бег(3x10 м);
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Также определены формы занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

Формы организации физического воспитания – это учебно-воспитательный комплекс различных видов деятельности школьников, основой которого является двигательная активность ребенка.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы — урочные и неурочные. Урочные формы – это занятия, проводимые учителем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки физической культуры, проводимые по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом;

2) спортивно - тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта (например, спортивные секции).

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

- малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутки), используемые для оперативного

(текущего) управления физическим состоянием;

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно - и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, атлетической гимнастикой и др.);

3) соревновательные формы занятий.

Все эти формы отвечают общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка. Каждая из них имеет свои особенности, что и определяет их место в учебном процессе.

Наша работа была посвящена именно применению урочных форм проведения занятий.

После проведенного тестирования были проанализированы результаты и показана динамика физических качеств младших школьников в результате реализации занятий по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, в результате занятий физической культурой и применения разработанных комплексов упражнений физическая подготовка испытуемых повысилась во всех тестах.

Это говорит о том, что систематическое применение данных упражнений положительно влияет на развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста, что отражено в таблице с динамикой развития физических качеств обучающихся.

Разработанные материалы могут быть рекомендованы в качестве практических заданий в работе школьных учителей физической культуры.