

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 ДИНАМИКУ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 344 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Савостьяновой Алены Игоревны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор кафедры,

доктор педагогических наук, профессор

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 2022

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время повышенный 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.

За последние годы проблемы физического воспитания и укрепления здоровья все больше и больше привлекают внимание специалистов из различных областей. Занятия физической культурой влияют на укрепление сохранения здоровья детей, на их гармоничное развитие, на повышение работоспособности и состояние иммунной системы, на функциональные возможности организма и его систем в целом.

Практические наблюдения говорят о том, что достаточно большое количество обучающихся не могут выполнить нормативы контрольных тестов не только из-за плохой 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.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного бакалаврского исследования.

Цель работы. Показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников.

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

- 1) Показать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- 2) Определить особенности проявления физических качеств и значимость физического воспитания детей младшего школьного возраста.
- 3) Разработать комплексы физических упражнений для воспитания

физических качеств и оценить эффективность использования их в учебном процессе.

Таким образом, **объектом** исследования является учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования стало влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; метод планирования учебно-воспитательной работы; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Физическая культура в физическом воспитании младших школьников» изучены возрастные закономерности развития детей, их анатомо-физиологические особенности. Обозначены основные задачи и освещены вопросы школьного физического воспитания, которые должны максимально полно решаться за первые восемь лет обучения, чтобы не пропустить самые продуктивные (сенситивные) возрастные периоды с целью максимального развития двигательных возможностей школьников.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «физическое воспитание», «физические качества». 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. Согласно литературным

данным, дети в возрасте 7–11 лет недостаточно выносливы по отношению к динамической работе. Хорошим и наиболее эффективным средством развития выносливости служат медленный бег, ходьба на лыжах, прыжки и так далее. До 9–11 лет наиболее интенсивно развивается быстрота движений (частота, скорость движений, время реакций и тому подобное), благодаря чему младшие школьники довольно хорошо приспосабливаются 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.

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. Исследования многих ученых доказывают, что три урока физкультуры в неделю, активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, посещение различных спортивных секций благоприятно влияют на общее физическое развитие школьника, улучшают общую физиологическую и иммунную реактивность организма, являясь наиболее оптимальной нормой. Даже кратковременные ежедневные подвижные игры в младшем школьном возрасте после третьего урока в несколько раз повышают умственную работоспособность ребенка, тем самым благотворно сказываются на процессе обучения. 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.

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, подвижные игры, соревнования, спортивно-

оздоровительные праздники, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Во второй главе «Роль физической культуры в воспитании физических качеств младших школьников» дана характеристика этапов проведенной исследовательской работы, на практическом материале показано влияние физических упражнений на развитие ребенка.

Исследование проводилось поэтапно и состояло из трех этапов.

На первом этапе (сентябрь 2020 г. – октябрь 2020 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, изучали школьную документацию, формулировали цели и задачи исследования, подбирали методы исследования и диагностический инструментарий для оценки уровня развития физических качеств школьников.

На втором этапе (сентябрь 2020 – май 2021 гг.) определяли состав участников эксперимента, внедряли в учебный процесс школьников специальных комплексов упражнений по развитию физических качеств на уроках физкультуры, а также проводилось исходное и заключительное тестирование для выявления уровня развития физических качеств.

На третьем этапе (май 2021 г.) мы провели заключительную диагностику уровня физических качеств школьников, осуществляли математическую обработку материала, полученного во время практической работы, проанализировали исходные и конечные результаты экспериментального исследования, просмотрели динамику развития показателей физической подготовленности младших школьников.

Исследование проводилось на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа село Репное Балашовского района Саратовской области». В исследовании приняли участие обучающиеся 4-го класса в количестве 10 человек (6 девочек и 4 мальчика). Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительность которых составила 40 минут.

Для определения и оценки уровня развития физических качеств

обучающихся были использованы следующие контрольные тесты: бег на 30 метров, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 метров, бег 1000 метров, поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд, наклон вперед из положения сидя. По каждому тесту рассчитывали среднегрупповые показатели (\bar{X}) и среднее квадратическое отклонение (σ).

В таблице 1 представлены разделы учебной работы, выполняемые в соответствии с содержанием государственной учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

Таблица 1 - График распределения учебного времени на виды учебного материала

№	Вид программного материала	4 класс
	Базовая часть	68 ч
1.	Основы знаний	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	10
3	Спортивные игры с элементами баскетбола	11
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	10
6	Спортивные игры с элементами волейбола	13
7	Лёгкая атлетика	14
8	Вариативный модуль	34 ч.
	ИТОГО:	102 ч.

На проводимых нами уроках физической культуры для развития физических качеств помимо стандартных заданий, согласно программе, использовались приведенные в работе комплексы упражнений.

Предлагаемые комплексы упражнений на развитие определенных физических качеств использовались в следующем режиме: на каждом уроке физической культуре отводилось время (5-10 минут в основной части урока) на развитие конкретного физического качества (ловкости, силы и т.п.). Комплексы менялись каждую неделю (таблицы 2-6). Наше исследование преследовало цель оценки совокупного влияния занятий физической культурой и предлагаемых нами комплексов физических упражнений на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

Таблица 2 - Упражнения, направленные на развитие силы мышц

№ п/п	Содержание	Дозировка	организационно-методические указания
1	Сгибание /разгибание рук в упоре лежа	Максимальное количество	Следить за техникой выполнения
2	Подтягивание на высокой/низкой перекладине	Максимальное количество	Следить за техникой выполнения и хватом
3	При ходьбе широким шагом – махи выпрямленными руками вверх и вниз: а) при шаге правой ногой – мах левой рукой вверх, правой – вниз; б) при шаге левой – наоборот	3-4 круга	Следить за положением рук
4	Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища	15 раз на каждую ногу, 2 повтора	Следить за дыханием
5	Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или «в замок» за головой, приподняв ноги: а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах; б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста; в) сводить и разводить ноги в стороны; г) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой; д) подъем туловища из положения лежа;	Каждое упражнение - 10 раз с интервалом отдыха	Следить за дыханием и техникой выполнения упражнения
6	Лежа на животе с вытянутыми вверх руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек, опускать руки до касания пола кистями.	2 подхода, 10-15 раз	
7	Стоя, руки на поясе, приседать на носках	3х15 раз, отдых 30-60 с.	Спина прямая
8	Средняя стойка, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.	10 раз, 3 подхода	Спина прямая

Таблица 3 - Упражнение для развития быстроты

№ п/п	Содержание	Дозировка	организационно-методические указания
1	Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на коленях и т.д.) выполняется рывок вперед	дистанция 5, 7, 10, 15 и 30 м.	Выполнять по зрительному или звуковому сигналу
2	Подвижные игры «Салки», «Воробы-воробьи», «Два Мороза», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты	1 игра - 6-10 минут	Участствует весь класс
3	Повторный бег на отрезках от 5 до 30 м	6-8 раз, отдых 2-3 минуты	дистанция: 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 5х30 м и др.
4	Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками	2х15 м, отдых 30 с	Дистанция 2 м
5	Подскоки на месте с последующим рывком	6-8 раз	Дистанция 10-15 м.
6	Переменный бег	Дистанция 120 м	Чередует быстрый бег и ходьбу 20м ~ 20 м

7	Многоскоки	2 x 20-50 м	Дистанция 20–50 м
8	Семенящий бег с переходом на быстрый бег	20-30 метров	
9	Бег с ускорением	3-4 раза	Дистанция - 30–40 м.
10.	Прыжки на двух ногах	10-15 м	Не приземляться на прямые ноги
11	Бег с ускорением	5-10 м	Начало и конец бега по сигналу (свисток)

Таблица 4 - Упражнения для развития ловкости

№ п/п	Содержание	Дозировка	организационно-методические указания
1	И.п. - сидя спиной, правым боком к линии старта. По свистку – развернуться лицом вперед и бег-ускорение 15-20 м.	2-3 раза	Ускоряться в максимальном темпе
2	Подскок, на той же ноге прыжок в шаге со сменой положения ног по 15-20 м.	2-3 раза	В шаге менять положение ног
3	И.п. – стоя на одной ноге 1-4. Подскоки на правой ноге. 5-8. То же на левой ноге	10-12 раз	Сохранять ритм и равновесие
4	Равномерный бег	5-6 мин	Сохранять дистанцию,
5	Быстрое ведение баскетбольного мяча одной рукой с броском по кольцу	2-3 раза правой и левой рукой	Выполнять по 3-4 человека
6	Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч	2-3 раза правой и левой рукой	Подбрасывать мяч над собой
7	Ведение мяча левой, правой рукой на месте	10-15 раз	Задача – не потерять мяч
8	По сигналу от средней линии подбежать к баскетбольному мячу, лежащему на линии и бросить его в корзину	2-3 раза	Оцениваются результативные броски по кольцу
9	Передачи мяча обеими руками от груди в стену с перемещениями приставными шагами влево и вправо, вперед и назад с ловлей мяча	2-3 подхода	Длительность подхода – 5 мин.
10.	Волейбольный мяч в руках на уровне головы. Отпустить мяч, сделать хлопок и поймать мяч на лету.	Максимальное количество	Возможно увеличение числа хлопков

Таблица 5 - Комплекс упражнений для развития выносливости

№ п/п	Содержание	дозировка	организационно-методические указания
1	Длительный равномерный и переменный бег	5-6 минут	Бежать свободно
2	Бег на длинные дистанции	дистанция 1 км	Бежать в равномерном темпе
3	Равномерный бег	4 - 6 мин	Бежать в равномерном темпе
5	Игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбиванием», «Эстафета - поезд» и др.	4-6 минут	
6	Эстафеты с быстрым бегом, прыжками, с предметами и без предметов	3-5 минут	2 команды
7	Поднимание туловища из положения лежа	за 30 сек.	Руки за головой
8	Приседания	за 30 сек.	Спина прямая

Таблица 6 - Комплекс упражнений для развития гибкости

№ п/п	Содержание	дозировка	организационно-методические указания
1	И.п. - ноги врозь, руки вниз. 1-4 - наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	3-6 раз	Выполнять плавно
2	И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения кистям вперед 5-8 – то же назад.	3-6 раз	Вращения по большой амплитуде
3	И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 – то же назад.	3-6 раз	Руки прямые, по большой амплитуде
4	И.п. - ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват шире плеч. 1-2- руки вверх, опустить за спину 3-4- - И.п.	5-10 раз	постепенно уменьшать расстояние между руками
5	И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1-3 - правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево 4 - и.п. 5-8 – то же вправо	3-6 раз	Рука прямая, наклон ниже
6	И.п. ноги на ширине плеч 1-2 - пружинящие наклоны к правой ноге 3-4 то же к левой	3-6 раз	Коснуться ладонью разноименной стопы
7	И.п. ноги врозь, руки на пояс. 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 – то же влево	3-6 раз	Выполнять плавно, по большой амплитуде
8	И.п. - стоя правым боком к опоре, правой рукой держась за опору 1-4 - махи левой ногой вперед-назад 5-8 –то же другим боком	5-6 раз	Мах выше, нога расслаблена, спина прямая.

Систематическое применение данных упражнений оказало положительное влияние на динамику физических качеств учащихся младшего школьного возраста (таблица 7).

Таблица 7 - Динамика уровня физических качеств школьников

Этап	Тесты						
	прыжок в длину, см	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	челночный бег 3x10 м, с	бег 30 м, с	бег, 1000 м (с)	наклон, см	
Исходный	145,8±10,1	19,2 ±2,3	9,9±0,4	5,8±0,2	390,5±0,3	5,8±1,6	
Заключительный	151,6±9,7	23,7±1,9	9,4±0,2	5,6±0,2	360,0±0,3	7,9±1,6	
Различие	абсол.	5,8	4,5	0,5	0,2	30,5	2,1
	%	4,0	23,4	5,1	3,4	7,8	36,2
Достоверность различий	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	

Наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих силовые способности и гибкость младших школьников. В упражнениях «Наклон вперед из положения сидя» и «Подъем туловища из положения лежа за 30 сек» был продемонстрирован наибольший прирост исходных результатов – 36,2% и 23,4 % соответственно. Анализ индивидуальных данных показал улучшение исходных данных в тесте, оценивающем подвижность в тазобедренном суставе у всех школьников от 1 до 3 см. В тесте, характеризующем силу мышц передней части туловища, мы также отмечали улучшение результатов исходного тестирования у всех школьников от 2 до 6 раз.

В других тестовых упражнениях, положительная динамика была менее выражена. Так, в прыжках в длину с места среднегрупповой результат был улучшен на 4,0 % ($P < 0,05$) с пределами колебаний от 4 до 8 см. В беге на 1000 м. улучшение исходных данных составило 7,8 % ($P < 0,01$). При этом исходные результаты были улучшены у всех школьников от 20 до 50 секунд. В челночном беге улучшение среднегруппового результата составило 5,1% ($P < 0,05$). Анализ индивидуальных данных показал также однонаправленную положительную динамику с пределами индивидуальных колебаний от 0,2 до 0,7 секунды. Наименее выраженный положительный эффект от выполненной физкультурной работы определился в беге на 30 м. В этом упражнении среднегрупповые данные были улучшены на 3,4% ($P < 0,05$) с однонаправленными индивидуальными положительными изменениями от 0,1 до 0,2 секунды.

Таким образом, совокупное влияние занятий физической культурой и предлагаемых нами комплексов физических упражнений оказали положительное влияние на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста. Представленные в работе комплексы физических упражнений могут включаться в школьные уроки, не нарушая требования программы и образовательных стандартов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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. Особое внимание в младшем школьном возрасте необходимо уделять дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной системам организма. 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, построенная на материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с элементами акробатики, проводимая в виде обязательных учебных занятий три раза в неделю. 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 30 метров, характеризующий уровень скоростных способностей детей прыжок в длину с места, оценивающий скоростно-силовые способности; ; челночный бег 3×10 м, как показатель скоростных и координационных способностей школьников; бег 1000 метров, характеризующий уровень развития выносливости; 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 физических качеств младших школьников. В результатах тестовых упражнений отмечается однонаправленная положительная динамика, однако степень её выраженности в различных упражнениях различна. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тестовых упражнениях, характеризующих гибкость школьников. Среднегрупповые результаты в наклоне вперед были улучшены на 36,2% ($P < 0,01$). Существенные улучшения наблюдались также и в тесте, характеризующем силовые способности мышц передней части туловища. Исходные результаты в этом упражнении были улучшены на 23,4% ($P < 0,01$). Несколько менее выраженная положительная динамика наблюдалась в прыжках в длину с места 4,0% ($P < 0,01$) и в беге на 1000 метров 7,8 ($P < 0,01$). Наименее выраженные положительные изменения отмечали в скоростных и координационных упражнениях. Так, среднегрупповые результаты в челночном беге – на 5,1% ($P < 0,05$), а в беге на 30 м были улучшены на 3,4% ($P < 0,05$).

СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ВКР

Савостьянова А.И. Влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников // Актуальные проблемы педагогического и психолого-педагогического образования : матер. сб. науч. ст. психолого-педагогического фак-та. / под общ. Ред. Л.В. Кашициной – Саратов : Саратовский источник, 2022. – (в печати).