

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 404 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Егенназаровой Бягуль

**Научный руководитель**  
доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е. Н. Шпитальная

Зав. кафедрой  
кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

**Актуальность** работы. Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста, во многом, определяется уровнем научной обоснованности средств и методов физической подготовки детей этого возраста.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и ощутимо ограничивается их двигательная активность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

**Объект исследования** – процесс развития физических качеств на уроках физической культуры у детей младшего возраста.

**Предмет исследования** – методика развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – совершенствование методики развития физических качеств у учащихся 7-10 лет посредством применения стандартной программы.

### ***Задачи:***

1. Изучить научно-методическую литературу и различные методики по развитию физических качеств детей 7-10 лет.
2. Определить комплекс упражнений по повышению уровня развития физических качеств у учащихся начальных классов.
3. Выявить эффективность применения данного комплекса по развитию физических качеств у учащихся начальных классов.

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 возрастной рост их.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств у школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков.

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. Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача распределяется на целую серию (систему) уроков.

Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр».

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников - игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое – их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции – это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других.

## Основное содержание работы

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др. В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой – необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой.

*А. С. Макаренко (1988)* в «Лекциях о воспитании детей» писал, что «дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать:

- широкое политическое воспитание,
- общее образование, книга, газета, труд, общественная работа,

- и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых».

Специфика влияния занятий физкультурой на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики, для достижения успехов в выполнении физических упражнений, проявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются проявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива. При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий. *(Ю.Д. Железняк, 1992)*

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя

приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО начинается с начальной степени комплекса ГТО «К стартам готов» с 7–9 лет. Задания этой степени заключаются в том, чтобы дети приобретали навыки выполнения физических упражнений, развивали ловкость, смелость, координацию движений, приобретали интерес к спорту. В 1 классе ученики готовятся к сдаче норм начальной степени, а в 2 – продолжают подготовку и сдают эти нормы. В 3 классе готовятся к сдаче в 4 классе норм I степени – «Смелые и ловкие». Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни. Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для подготовительных и 1–3 классов. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия. Этими занятиями желательно охватывать всех учеников, весь ученический физкультурный актив, коллектив физической культуры школы. *(Ковалько В.И. Физкультура в школе. 2010)*

Исследование проводилось на базе МОУ «Гимназии №7» г. Саратова в период с 15 февраля 2021 года по 01 апреля 2021 года. Педагогический эксперимент проводился с учениками третьего класса, 8 мальчиков и 8 девочек

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Анкетирование, беседы.
3. Изучение школьной документации.
4. Педагогические наблюдения.

5. Педагогический эксперимент для проверки эффективности разработанного содержания программного материала по физической культуре для школьников.

6. Статистические методы обработки полученных результатов.

*Анализ научной и научно-методической литературы* как метод был применен с целью выяснения особенностей физического воспитания детей младшего школьного возраста, выявления возрастных особенностей развития. Это позволило выявить степень разработанности проблемы, поставить цель и задачи исследования и послужило теоретической предпосылкой к проведению экспериментальных исследований.

*Анкетирование детей школьного возраста* проводилось для выявления уровня двигательной активности школьников, состояния здоровья, мотивации школьников к занятиям физической культурой.

С помощью анкетирования мы попытались выявить состояния здоровья школьников после занятий физической культурой.

Были также проведены беседы о влиянии двигательной активности на здоровье, что способствовало формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями, повышению уровня двигательной активности школьников.

Анализ учебных программ по предмету «Физическая культура» для учащихся 3-х классов. Его цель - изучение требований, предъявляемых к уровню и объему физкультурных занятий, двигательных умений и навыков учащихся 3-х классов.

Анализ школьных журналов проводился с целью выяснения уровня посещаемости занятий физической культуры, выяснения причины непосещения.

*Педагогические наблюдения* и экспертная оценка проводились в процессе занятий на уроках, на переменах, школьных спортивных праздниках и мероприятиях, на занятиях в секциях; это было целенаправленное изучение деятельности учеников, в естественных условиях учебного процесса.

*Педагогический эксперимент* явился основным методом, с помощью которого проверялась рабочая гипотеза исследования. Эксперимент заключался



в выявлении уровня двигательной активности школьников в процессе занятий на уроке физической культурой.

*Методы статистической обработки информации* использовались при исследовании здоровья школьников, при составлении таблиц, при оценке объема двигательной активности.

Статистическая обработка помогла выяснить достоверность разности средних значений показателей, сравнить и обобщить данные.

Исследование проводилось в три этапа

### **1 этап**

*На первом этапе* проводился подбор, изучение и теоретический анализ научной и научно-методической литературы, изучение нормативов, уточнялись цели и задачи исследования.

На этом этапе проводилось педагогическое наблюдение в процессе выполнения физических упражнений на уроках физической культуры, подвижных переменах, спортивных праздниках и занятиях в секциях. Проводились беседы с учителями, школьниками.

### **2 этап**

*На втором этапе* был проведен педагогический эксперимент, который проходил с 15 февраля 2021 года по 01 апреля 2021 года.

На этом этапе были предложены контрольные тесты для тех 16 учеников, которые участвовали в исследовании.

### **3 этап**

*Третий этап* был посвящен обобщению результатов исследования, уточнению теоретических и методических выводов и рекомендаций, сравнению результатов таблиц.

После первого эксперимента мы предложили 16 испытуемым позаниматься во внеурочное время (2 раза в неделю), чтобы повысить уровень развития физических качеств:

- бег приставными шагами, с подскоками, прыжки в длину с места
- различные эстафеты без предметов и с предметами
- спортивные игры (мини-футбол, мини-баскетбол)
- работа на шведской стенке
- кувырки вперед, назад, «березка»
- подвижные игры:
  - на быстроту – «Салки», «Рывок за мячом»
  - на выносливость – «Выталкивание из круга», «Кто сильнее»
  - на ловкость – «Эстафеты с мячом», «Бег командами».

Анализируя выполнение нормативов можно отметить, что те ученики, которые занимались дополнительно во внеурочное время, успешно справились со школьными нормативами по физической культуре.

Сопоставляя показатели по двум этапам у *мальчиков*, мы увидели, что в прыжках с места (в среднем) – было 138, стало – 146;

- в подтягивании – 2 и 3; в приседаниях - 39 и 43.

У *девочек* – в прыжках с места – 131 и 139;

- подъем туловища из положения лежа – 22 и 25;

-в приседаниях – 36 и 38.

Таким образом, полученные данные говорят о том, что дети младшего школьного возраста, занимавшиеся дополнительно во внеурочное время хорошо справились с нормативами, а, следовательно, имеют хороший уровень физической подготовленности.

## **Заключение**

1. Проанализировав научно-методическую литературу и различные методики по развитию физических качеств детей 7-10 лет, мы пришли к выводу, что дополнительные занятия физической культурой во внеурочное время способствуют повышению развития физических качеств.
2. Определили комплекс упражнений по повышению уровня развития физических качеств у учащихся начальных классов.
3. Выявили эффективность применения данного комплекса по развитию физических качеств, проводя дополнительные занятия во внеурочное время, которые способствовали повышению уровня физической подготовленности у учащихся младших классов.