

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Яковлевой Валерии Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Эффективность воздействия элементов детского фитнеса на физические качества детей младшего школьного возраста

Организация и методы исследования

В нашем исследовании было рассмотрено влияние методики комплексного внедрения элементов фитнеса на показатели физического развития и физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования является процесс развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Перед нами была поставлена задача: определить эффективность применения элементов детского фитнеса, при проведении занятий по физической культуре в школе у детей младшего школьного возраста с помощью сдачи контрольных нормативов.

Для того чтобы определить эффективность применения упражнений с элементами детского фитнеса на практике было проведено исследование с использованием следующих методов:

1. Проведен анализ литературы для получения сведений по изучаемому вопросу, уточнения методов исследования, выяснена актуальность темы.

2. Была внедрена в один из школьных классов в качестве эксперимента на один учебный год программа «Детский фитнес».

3. Приняты зачеты в конце учебного года у двух параллельных классов, в один из которых была внедрена программа «Детский фитнес», а другой занимался по обыкновенной программе по физической культуре.

Предполагалось, что внедрение элементов детского фитнеса в программу по физической культуре в школе способно повысить уровень физических качеств у детей. Чтобы это доказать было проведено исследование, которое длилось на протяжении одного года. На протяжении 2022-2023 учебного года, на базе МОУ «Гимназия №7 имени К.Д. Ушинского», в 3 «б» классе в занятия по физической культуре в качестве эксперимента была внедрена программа «Детский фитнес», 3 «а» класс в это время занимался по классической школьной программе по физической культуре.

В исследовании приняли участие 10 детей. Для проведения исследования были проанализированы результаты контрольных нормативов за 2021-2022 учебный год в данных классах и отобраны 5 человек из класса «а» и 5 человек из класса «б», имеющих примерно одинаковый на тот момент времени уровень физической подготовленности по трем нормативам: подтягивание (для мальчиков), отжимание (для девочек), подъем туловища за 30 секунд и количество приседаний в минуту.

Исследование эффективности применения упражнений с элементами детского фитнеса в практическом применении

Для того чтобы определить эффективность применения упражнений с элементами детского фитнеса на практике было проведено исследование.

Для проведения исследования были проанализированы результаты контрольных нормативов за 2021-2022 учебный год, тогда еще 2 «а» и 2 «б» классов.

На протяжении 2022-2023 учебного года 3 «б» класс на уроках по физической культуре 1 раз в неделю занимался фитнесом. Результатом исследования являлось принятие контрольных нормативов в конце 2023 года.

Показанные результаты позволяют говорить о том, что у большинства детей младшего школьного возраста наблюдается положительная динамика развития физических качеств.

Проведение в ходе занятий контрольных испытаний помогает определить физическую подготовленность детей.

Эффективность воздействия элементов детского фитнеса на физические качества детей

В ходе проведения исследования мы выяснили, что у большинства детей 3 класса наблюдается положительная динамика уровня физической подготовки. Для того чтобы определить эффективность воздействия элементов детского фитнеса на физические качества детей был проведен анализ результатов контрольных нормативов в конце 2022 и 2023 года.

Показана динамика результатов контрольного норматива «Подтягивание» у мальчиков. Согласно результатам приема контрольных нормативов в период с 2022 по 2023 год можно сделать вывод что результаты у мальчиков в 3 «а» классе за год у ученика №1 и у ученика № 2 не изменились, а у ученика №3 ухудшились. Также в 3 «б» классе, мы видим что мальчики стали лучше подтягиваться: ученик № 6 в 2023 году подтянулся на 3 раза больше чем в 2022, а ученики № 7 и № 8 улучшили свои результаты на 2 раза.

Показана динамика результатов контрольного норматива «Отжимание» у девочек. Согласно результатам приема контрольных нормативов в конце 2022 и 2023 год можно сделать вывод о том, что результаты у девочек в 3 «а» и 3 «б» классов улучшились, однако результаты у девочек в 3 «а» увеличились у ученика №4 на 11 %, у ученика № 5 на 25%, а у девочек из 3 «б» класса, ученика № 9 и ученика №10 - на 50 и 25 % соответственно.

Показана динамика результатов контрольного норматива «Подъем туловища за 30 секунд». Согласно результатам приема контрольных нормативов в конце 2022 по 2023 года можно сделать вывод, что результаты у детей 3«а» и 3«б» классов улучшились, однако динамика улучшения

результатов у детей 3«б» класса примерно в 2 раза выше показателей детей 3«а» класса.

Отражена динамика результатов контрольного норматива «Приседания в минуту». Согласно результатам приема контрольных нормативов в конце 2022 и 2023 года можно сделать вывод о том, что динамика улучшения результатов у детей 3«б» класса раза выше показателей детей 3«а» класса.

После проведения анализа результатов приемов каждого норматива отдельно, был произведен расчет изменения результатов принятия контрольных нормативов в каждом классе в конце 2022 и 2023 года в процентном отношении.

На основании диаграммы 2.3.5 мы можем увидеть как изменились результаты принятия контрольных нормативов у детей младшего школьного возраста за 2021-22 и 2022-23 учебный год.

В 3 «а» классе среднее количество подтягиваний в 2023 году уменьшилось на 6,7% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, количество отжиманий у девочек увеличилось на 17,6%, количество повторений подъема туловища за 30 секунд у детей увеличилось на 6,8%, а количество приседаний в минуту увеличилось на 1%.

В 3 «б» классе среднее количество подтягиваний в 2023 году увеличилось на 46% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, количество отжиманий у девочек увеличилось на 35,2%, количество повторений подъема туловища за 30 секунд у детей увеличилось на 22%%, а количество приседаний в минуту увеличилось на 8,4%.

Согласно проведенному исследованию, анализу его результатов можно сделать вывод о том, что дети, которые занимались физической культурой с внедрением элементов фитнеса в большей степени улучшили свои физические способности, чем дети, занимающиеся по классической программе. Цель исследования достигнута, можно утверждать об эффективности воздействия элементов детского фитнеса на физические качества детей младшего школьного возраста.

Разработка программы «Детский фитнес»

Для того, чтобы добиться достижения цели работы, был проведен анализ литературы, а также разработана программа «Детский фитнес», подобрана методика оценки уровня физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Направление программы «Детский фитнес» является физкультурно-оздоровительным, данная программа была разработана совместно с тренерами на основе:

- примерной Программы начального общего образования по физической культуре;
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06.10.2009 г., № 373 утвержденного

Приказом Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».

- комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2006 г.

Программа реализуется на третьем часе физической культуры в 1-4 классах.

Программа «Детский фитнес» для детей младшего школьного возраста рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение уроков со школьниками по одному учебному часу (45 мин.) в неделю.

Уроки по данной программе состоят из теоретической (техника безопасности при проведении занятий, основы ЗОЖ, история фитнеса) и практической (аэробика, танцы, ритмическая гимнастика с различными предметами, акробатика, подвижные игры) частей.

Для того, чтобы реализовать программу в образовательных учреждениях необходимо создать минимальные благоприятные условия для занятий, например для упражнений по степ-аэробике или с использованием фитболов необходимо специальное оборудование, а для занятий по ритмической гимнастике необходимо музыкальное сопровождение.

На уроках используются фронтальная, индивидуальная работа, работа в парах, тройках и малых группах.

И такие формы деятельности как круговые тренировки, эстафеты и подвижные игры.

Контрольные занятия проводятся в виде принятия контрольных нормативов.

Содержание программ по годам обучения представлены в таблицах 2.4.2., 2.4.3, 2.4.4 и 2.4.5.

Вводное занятие состоит из теоретической и практической частей.

В теоретической части вводного занятия рассматриваются вопросы техники безопасности при проведении занятий, общие вопросы ведения здорового образа жизни, диагностика и самодиагностика, в практической части занятия определяется режим работы.

Занятия по детской аэробике выполняются без предметов, приспособлений, в режиме низкой интенсивности, при этом ноги остаются на опоре, а руки не поднимают выше уровня плеч. При этом используют такие разновидности шагов, как подъем колена, захлест, выпады, махи и подскоки. Также при данном виде занятия используют различные вербальные команды.

Занятия по ритмической гимнастике с предметами включают упражнения с гимнастической палкой, гантелями, прыжки через скакалку в парах и тройках, подбрасывание и ловля обруча, упражнения с мячом.

Фитбол-гимнастика включает в себя выполнение упражнений с мячом на баланс, статические упражнения для укрепления мышц верхних конечностей, спины, пресса и нижних конечностей. В фитбол-гимнастику

входят такие упражнения как: марш (шаги на месте), приставной шаг, колени вверх, выпады, выброс ноги вперед, прыжки ноги врозь-вместе.

Интервальный тренинг включает в себя кардиоупражнения, силовой тренинг, прыжковые упражнения, стретчинг и упражнения на баланс.

Игровой стретчинг включает в себя различные упражнения на растяжку. Упражнения бывают статическими при которых удерживают позу от 30 секунд до нескольких минут и динамическими, при которых позы удерживают на растягивание в течении 8-20 секунд с плавным переходом из одной позы в другую.

Упражнения по степ-аэробике выполняются в использовании специальных снарядов- степов высотой 15-30 сантиметров, возможно выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Чередуют аэробную и силовую нагрузку, используют базовые шаги.

Контрольные испытания включают в себя прием зачетов и подведение итогов.

Заключение

Организм у детей младшего школьного возраста быстро развивается. В этом периоде у детей активно развиваются все функции мозга, быстро увеличивается масса и длина тела. Занятия физической культурой, в том числе фитнесом и ведение здорового образа жизни являются отличными помощниками при развитии детей, ведь именно в этот период жизни человека закладывается здоровье на всю его жизнь.

Цель нашей работы заключалась в определении эффективности применения элементов детского фитнеса при проведении занятий по физической культуре в образовательных учреждениях у детей младшего школьного возраста.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. В теоретической части были рассмотрены:

- психолого-педагогические основы развития физических качеств детей младшего школьного возраста;

- характеристика детского фитнеса как средство физического воспитания;

- теоретические предпосылки занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста.

В практической части работы была разработана и внедрена программа «Детский фитнес» а также проведено исследование по определению эффективности воздействия элементов детского фитнеса на физические качества детей младшего школьного возраста.

По итогам нашей работы можно сделать вывод о том что внедрение элементов детского фитнеса в школьные уроки по физической культуре положительно влияют на физические качества детей младшего школьного возраста.