

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 5 курса 511 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Усмановой Лидии Николаевны

Научный руководитель

доцент, к.м.н., доцент

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....

1. Аналитический обзор литературы

1.1 Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста

1.2 Особенности методики физического воспитания

2. Эксперимент. Организация и методы исследования

Заключение

Список используемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подростковый или средний школьный возраст охватывает детей 5-8 классов в возрасте от 12 до 15 лет. Этот период, как известно, является переходным от детства к юности и характеризуется общим повышением жизненного тонуса и глубокой перестройкой всех органов. Быстрый рост, физическое развитие ребенка и внешний вид подростка характеризуются отсутствием квадратности, непропорциональностью частей тела и угловатостью движений. Чем раньше начинаются систематические занятия физической культурой, позволяющие формировать двигательные навыки и воспитывать специальные психофизические качества подростков, тем успешнее происходит становление и развитие личности.

В этот период отмечается быстрый темп развития мышечной системы, а за счет увеличения толщины самих мышечных волокон происходит резкое увеличение общей мышечной массы. Сила и выносливость мышц увеличиваются, но строение мышц при этом не изменяется. Мышцы в подростковом возрасте еще не достигают развития, свойственного взрослому человеку, так как мышечные волокна окончательно дифференцируются только к семнадцати годам. Средний школьный возраст характеризуется периодом продолжающегося двигательного совершенствования. Сложный период переживает и нервная система, дифференцируются дыхательный аппарат и половая система, улучшаются координационные способности в метании на меткость или на дальность, а силовые и скоростно-силовые способности и выносливость детей в этот период, повышаются достаточно умеренно, а гибкость почти не изменяется, нарастая очень медленным темпе. Особенностью урочных и внеурочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и плавание). Считается, что соотношение практических методов игры и строго регламентированных физических нагрузок должно быть примерно равным. Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и

способствует полноценной реализации общеобразовательных требований Федеральных образовательных стандартов. Вопрос использования свободного времени молодого поколения для общего образования и развития всегда был важен для общества.

В бакалаврской работе мы рассматриваем проблему физического воспитания и его совершенствования у детей среднего школьного возраста, проживающих в сельской местности. Нами была выбрана для исследования именно эта возрастная группа в связи с тем, что на этот сенситивный период приходится развитие таких физических качеств как быстрота, сила и выносливость. Под наблюдением в течении шести месяцев (с ноября 2023 по февраль 2024 года) находились 20 мальчиков пятых- шестых классов в возрасте 11-12 лет, обучающихся в МБОУ СОШ, села Светославка Самойловского района, Саратовской области.

Цель исследования: установить эффективность влияния внеурочных занятий зимними видами спорта на физическое развитие и физические качества детей среднего школьного возраста.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены для исследования следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме эффективности физической подготовки детей среднего школьного возраста с использованием внеурочных занятий зимними видами спорта.
2. Установить эффективность влияния занятий зимними видами спорта на физическую подготовку детей среднего школьного возраста.
3. Проанализировать полученные результаты в результате исследования и сделать соответствующие выводы.

Объект исследования – процесс физического развития под влиянием внеурочной деятельности с использованием зимних видов спорта.

Предмет исследования – влияние использования зимних видов спорта как внеурочных занятий под руководством учителя физической культуры с

детей среднего школьного возраста, обучающихся в МБОУ СОШ, села Светославка, Самойловского района, Саратовской области.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой, физическая подготовка детей среднего школьного возраста будет значительно эффективнее при использовании внеурочных занятий зимними видами спорта.

ГЛАВА I. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста.

Физическое развитие детей и подростков является одним из наиболее полезных показателей для оценки состояния здоровья и представляет собой чувствительный индикатор, отражающий физиологические процессы, происходящие в критические периоды онтогенеза. Чем значительнее отклонения в физическом развитии, тем выше вероятность заболевания. В связи с простотой и доступностью измерения физических параметров детей, а также информативностью получаемых данных, физическое развитие, наряду с показателями заболеваемости и медико-демографическими данными, является объективным критерием гигиенического и санитарного благополучия населения [6].

Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, в организованных формах – на уроках физкультуры, физкультурных паузах, физкультурных минутках, а также во время активного отдыха, турпохода и т.п. Как известно, значительная часть подростков в этот возрастной период, активно занимается в спортивных секциях. Для остальных игроков обязательными являются ежедневная утренняя зарядка и добровольные тренировки два-три раза в неделю. Общее время активности в этот период составляет 70-90 минут. Обучение происходит в любой момент, когда дети активны, но для максимальной продуктивности оно должно происходить в свободное время. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции.

Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной подборе методики физического воспитания, что отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности в данной

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах). С 9 до 11 — 12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. А у девочек, силовая выносливость с 9 до 11 лет достигает показателей 15 — 16-летних девушек.

Статистические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. В связи с тем, что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используется упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела (типа лазанья в наклонном и вертикальном положениях). Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста и развития ребенка. Необходимо избегать асимметрических упражнений, чрезмерного развития гибкости, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей. В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательное формирование которого происходит уже в подростковом возрасте.

Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействуют целенаправленная двигательная деятельность[5,8,21].

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи. В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителей не помогут. Помогут только упражнения [7]. Внеклассная работа создает условия для развития личности в соответствии с индивидуальными способностями, формирует познавательную активность, нравственные качества и коммуникативные навыки, закладывает основы для адаптации в сложном мире в качестве разумного и гармоничного члена общества. Внеклассные мероприятия создают своеобразную эмоционально насыщенную среду для увлеченных детей и учителей. Внеклассная работа для школьников должна быть направлена на культурно-творческую деятельность, духовно-нравственный потенциал, высокое самосознание и дисциплину. На физическое развитие детей и подростков влияют два основных взаимодействующих фактора: генетические программы и окружающая среда. В последние годы ухудшение экологической обстановки в крупных городах представляет угрозу для здоровья и жизни населения. Наиболее уязвимым к воздействию неблагоприятной окружающей среды является организм детей и подростков. В научной литературе в последнее время отмечается негативная тенденция, приводящая к дисгармонизации физического развития школьников [1, 6]. Известно, что с увеличением дисгармонии физического развития снижаются адаптационные и резервные возможности сердечно-легочной системы [4]. В связи с этим представляется целесообразным изучить особенности физического развития детей и подростков, проживающих в

городской местности. Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте 11-12-15 лет (5-8 классы). Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Длина тела увеличивается на 4-7 см в год, в основном за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 –6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 –9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Подростковый позвоночник чрезвычайно подвижен. Чрезмерный мышечный тонус может замедлить рост длины трубчатой кости, ускорив процесс окостенения. Костная система развивается по мере роста всего организма и в период полового созревания. Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей хотя и сильнее, чем в юности, но еще не завершено.. Дети среднего школьного возраста должны быть внимательны к ушибам, резким движениям и сотрясениям. В период полового созревания мышечная система быстро развивается. Общая мышечная масса быстро увеличивается за счет увеличения толщины мышечных волокон. Особенно быстро мышечная масса увеличивается в возрасте 13-14 лет у мальчиков и 11-12 лет у девочек. Многие исследования показывают, что мышечная сила и выносливость также увеличиваются в период полового созревания. Структура мышц остается прежней. Однако мышцы подростков еще не достигли развития, характерного для мышц взрослых. Мышечные волокна окончательно дифференцируются только к 17 годам. Особенно интенсивно мышечная масса увеличивается между 13 и 14 годами у мальчиков и между 11 и 12 годами у девочек.

Преимущества катания на коньках: развитие баланса и ловкости; укрепление мышц ног; улучшение состояния органов кровообращения; закалка; улучшение процессов терморегуляции; в случае фигурного катания- развитие музыкального слуха и артистизма. Приучая ребенка к зимним видам спорта очень важно выдержать золотую середину в плане формирования смелости.

Юный спортсмен должен твердо усвоить - риск должен быть оправдан и тщательно продуман. Не каждый родитель может донести до своего ребенка, насколько важен спорт в его жизни, поэтому последнее время дети все чаще проводят время за компьютером, нежели за физической нагрузкой. К счастью, на помощь родителям приходят учебные заведения с уже разработанной и утвержденной программой занятий. На таких занятиях по физкультуре обучающиеся не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества [10].

Преимущества катания на сноуборде: сноубординг появился не очень давно, но уже успел стать массовым видом спорта. Его популярность с каждым годом только растет, а привлекает он не только молодежь, но и людей старшего возраста. Занятия на сноуборде нормализуют работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет вестибулярный аппарат и тренирует координацию движений, а также насыщает кровь кислородом. В нем задействованы все группы мышц, особенно ног, ягодиц, живота и бедер. Часовые нагрузки 1-2 раза в неделю позволяют избавиться от 400 и более калорий. Дополнительным плюсом и особенностью сноуборда является то, что он благотворно влияет на психическое состояние человека, даря ему массу «острых» ощущений [11].

Преимущества хоккея на льду: один из самых популярных видов спорта, считающийся агрессивным. Однако любительские игры безопасны и даже полезны для организма. занятия на свежем воздухе с прекрасно сказываются на всем организме. Они повышают иммунитет, благоприятно влияют на вестибулярный и опорно-двигательный аппарата, укрепляют дыхательную и сердечнососудистую системы. Этот командный вид спорта тренирует практически все группы мышц, а также вырабатывая такие качества, как выносливость, упорство, ловкость и реакция. В зависимости от интенсивности игры за час сжигается до 500–600 калорий. Для достижения максимальных результатов хоккеем достаточно заниматься 1-2 раза в неделю по часу [17].

Преимущества катания на санках: отличная альтернатива лыжам и сноуборду, доступная людям всех возрастов. Это не только детская забава, но и прекрасный способ поддерживать тело в тонусе. В ходе активных занятий укрепляется сердечнососудистая мышца, улучшается работа органов дыхания, а также снижается утомляемость, увеличивается выносливость, улучшается самочувствие. Во время катания задействованы все группы мышц, сжигается около 250 ккал за час. Кроме того, катание на санках – это настоящий «антидепрессант», стимулирующий выработку гормонов, отвечающих за хорошее настроение [18]. Объединяющим фактором для всех видов зимнего спорта является то, что они все требуют больших энергетических затрат и приводят к общему оздоровлению организма, а также к стройности и подтянутости фигуры. Одна из важнейших составляющих формирования организма, ведь постоянная активность - это крепкое здоровье и отличная физическая форма. Не стоит обращать внимание на воздействие отрицательных температур: они запускают защитные процессы организма и укрепляют иммунную систему, что ничуть не хуже витаминов, которые фармацевтические компании стремительно разливают в яркие флаконы. Такие виды спорта не утомляют детей. Они всегда в хорошем настроении, не испытывают стресса и хорошо спят. Таким образом, физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека. Именно спорт дает стимул жить, развиваться, добиваться своих целей и в дальнейшем стать успешным человеком, жить и работать во благо других людей. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач [2].

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТ. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной бакалаврской работе мы рассматриваем проблему физического воспитания и его совершенствования у детей среднего школьного возраста, проживающих в сельской местности под влиянием зимних видов спорта. Нами

была выбрана для исследования эта возрастная группа в связи с тем, что на этот сенситивный период приходится развитие таких физических качеств как быстрота, сила и выносливость. Под наблюдением в течении шести месяцев (с ноября 2023 по февраль 2024 года) находились 20 мальчиков пятых- шестых классов в возрасте 11-12 лет, обучающихся в МБОУ СОШ, села Светославка Самойловского района ,Саратовской области. Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента. В качестве источников информации мы использовали учебные пособия, монографии, различные книги, учебники, материалы научно-практических конференций, материалы диссертационных работ и авторефератов диссертаций, научных статей и данные различных электронных баз данных. Было изучено более 40 литературных источников.

Исследование состояло из трех этапов: Первый этап или начало экспериментальной работы включал изучение литературных данных по теме, определение проблемы, постановку целей и задач, определение объекта и предмета исследования. На первом этапе исследования был проведен анализ литературы для выбора методов исследования, составлен список литературы и осуществлен поиск в электронных базах данных. Также были изучены документы, содержащие информацию о содержании и методах работы по физической культуре с детьми среднего школьного возраста. Как известно, в сельской местности нет особых проблем с организацией зимнего активного досуга рядом с домом. В нашем случае, все внеурочные занятия на свежем воздухе проходили с обязательным участием школьного учителя физкультуры. Внеурочные занятия чередовались в течение недели. Два дня в неделю были в виде занятий на катке (на коньках), столько же дней отводилось на лыжные прогулки или, по выбору, катание на санях или игра в хоккей на школьном катке

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.Объединяющим фактором для всех видов зимнего спорта является то, что они все требуют больших энергетических затрат и приводят к общему оздоровлению организма, стройности и подтянутости фигуры. Зимние виды спорта для детей, как и любые виды спорта, в целом, -одна

из важных составляющих в формировании организма. А влияние минусовых температур не надо бояться. Как известно, низкие температуры запускают защитные процессы организма, укрепляя иммунитет не хуже витаминов, которые фармацевтические компании так настоятельно рекомендуют. Зимние виды спорта никогда не заставят ребенка скучать так как он будет постоянно в движении и в хорошем настроении. Именно она побуждает нас жить, развиваться, добиваться поставленных целей, жить и работать на благо других людей. Физическая культура - это один из аспектов общей культуры человека, который в значительной степени влияет на его поведение в обучении, повседневной жизни и общении, а также способствует решению многих жизненных проблем[2]. Таким образом, регулярные занятия зимними видами - это вид физической активности, который способствует росту тела подростков. Регулярные занятия зимними видами спорта являются одним из наиболее важных видов физической активности для детей и подростков, способствуют развитию многих физических качеств, включая силу, выносливость, гибкость и координацию, улучшает их настроение и общее самочувствие. А главное - помогает укрепить иммунитет, снижая риск простудных заболеваний. Как известно, в сельской местности нет особых проблем с организацией зимнего активного досуга рядом с домом. В нашем случае, все внеурочные занятия на свежем воздухе проходили с обязательным участием школьного учителя физкультуры. Внеурочные занятия чередовались в течение недели. Два дня в неделю были в виде занятий на катке (на коньках), столько же дней отводилось на лыжные прогулки или, по выбору, катание на санях или игра в хоккей на школьном катке. По результатам, полученным в ходе выполнения работы, нами были сделаны следующие **выводы**:

1. Проведен теоретический анализ 27 литературных источников по проблеме эффективности физической подготовки детей среднего школьного возраста с использованием внеурочных занятий зимними видами спорта.

2. Установлена реальная эффективность влияния занятий зимними видами спорта на физическую подготовку детей среднего школьного возраста. По двум

показателям- роста и массы тела отмечается достоверно значимое их увеличение ($p < 0,05$), т.е. положительная динамика, а в показателе ОГ (окружность грудной клетки) имеет место тенденция к его увеличению. Тем не менее, остальные представленные индексы практически не изменились, но находятся в диапазоне нормостенического телосложения и гармоничного развития по средним параметрам.

3. Проанализировав полученные результаты по проведенным нами тестам на скорость, выносливость и силу, установлено положительное влияние зимних видов спорта на результаты этих исследований у детей среднего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А., Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам и теория и практика физической культуры / Р.А. Абзалов // ТиМФК. – 2005. – № 3. – С. 43.
2. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся.: Методическое пособие.- М.: Феникс, 2010г. – 413 с.
3. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры). / Б.А. Ашмарин - М., «Физкультура и спорт», 2008. - 223 с.
4. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка.: Учебник.- М.: ЮНИТИ, 2012г.- 426 с.
5. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая подготовка.: Книга.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011г.- 115с
6. Бальсевич, В.Х. Физическая культура для всех и каждого.: Книга.- М.: Физкультура и спорт, 2014г.- 207
7. Виленский, М.Я. Физическая культура.: Учебник.- М.: Просвещение, 2013г. – 239 с

