

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОГРАММЫ КРУЖКА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
института физической культуры и спорта
Северина Анастасия Сергеевна

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

Введение

Проведение исследования является **актуальным**. Основной целью физической активности является удовлетворение естественной потребности детей в движении. Сегодня физическое развитие школьников стоит остро, что важно как никогда. Направленность задач, соответствующих этой направленности, напрямую зависит от педагогического процесса образовательного учреждения. Рационально организованная система физического воспитания способствует тому, что у детей развивается интерес к различным двигательным функциям, а также побуждает их самостоятельно выполнять упражнения, одновременно увеличивая объем их двигательной активности. Важно отметить, что эмоциональный настрой детей также повышается.

Малоподвижный образ жизни влияет практически на все системы организма, включая опорно-двигательный аппарат и функции многих других систем. Длительное пребывание в сидячем положении приводит к изнашиванию мышц, поддерживающих правильную осанку, недостаточному дыханию и недостаточной вентиляции легких ребенка. Также наблюдается застой крови в ногах и бедрах, что мешает работе сердца. Снижение работоспособности всего организма ребенка, и особенно головного мозга, приводит к постепенному снижению его активности: снижается внимание, уменьшается память, увеличивается время, затрачиваемое на выполнение умственных функций, снижается координация движений. В ходе исследования было установлено, что у значительной части детей школьного возраста наблюдаются нарушения осанки, а также сколиоз (искривление позвоночника), который вызван недостаточной силой мышц спины.

В рамках данной научно-исследовательской работы мы исследуем **проблему**, которая заключается в снижении уровня физической подготовленности современных детей и влиянии на нее недостаточной двигательной активности.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс в спортивно-оздоровительном кружке в рамках внеурочной деятельности.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств у детей 7-9 лет в условиях средней общеобразовательной школы.

Цель исследования – проанализировать эффективность программы кружка «Жемчужина здоровья» в рамках внеурочной деятельности.

Для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;

- выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;

- экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литератур.
2. Педагогический эксперимент наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Гипотеза. Мы предположили, что включение дополнительного кружка спортивно-оздоровительной направленности в учебный план школы позволит значительно повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Физическое развитие - это процесс, который включает в себя анатомию и физиологию каждого возрастного периода, а также его характеристики. Каково содержание понятия "физическое развитие"?

Физическое развитие с антропологической точки зрения понимается набор морфофункциональных свойств, определяющих физическую силу организма. С точки зрения гигиенической интерпретации физическое развитие является существенным результатом воздействия факторов окружающей среды на организм. В дополнение к этому, сюда также входят социальные факторы (социальные связи, образ жизни, питание, физическая активность и т.д.). Из-за биологической природы понятия "физическое развитие", последнее также отражает факторы риска его отклонений (этнические различия).[1]

В основе споров о взаимосвязи между физическим развитием и здоровьем лежит вопрос о том, что является приоритетом в этой комбинации: физическое развитие или состояние здоровья.

Существуют некоторые особенности физического развития детей, характерные для младшего школьного возраста. Период физического развития 6-10 лет можно разделить на несколько последовательных этапов со своими особенностями и изменениями. Например, в возрасте 7-9 лет дети растут особенно быстро, в это время у них прекращается формирование костей таза, и процесс образования коллагена становится более выраженным.

Системы жизнеобеспечения младшего школьного возраста имеют свои особенности развития. У детей младшего школьного возраста развиваются все основные системы организма, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная. У детей в возрасте 7-9 лет постепенно восстанавливается нормальная работа дыхательной и кровеносной систем. Это способствует повышенной потребности в кислороде и учащенному сердцебиению у школьников.

При воспитании детей младшего школьного возраста обмен веществ имеет первостепенное значение для их организма.

В начале учебного года дети все меньше времени проводят на улице. Кроме того, они часто нарушают свой рацион. Наблюдается тенденция к увеличению числа различных заболеваний. Растет число детей с избыточным весом. Мальчики и девочки младшего школьного возраста имеют небольшие

различия в индивидуальных показателях развития, но до 11-12 лет пропорции тела практически одинаковы.

В этот период происходит процесс физического и психического развития ребенка. Во-первых, происходит улучшение работы головного мозга и нервной системы. Отсутствие корковой регуляции может проявляться в особенностях поведения и организации деятельности детей этого возраста: они легко отвлекаются, не могут надолго сосредоточить свое внимание и эмоциональны.

Действие эффективно, если эффективны методы и средства, используемые для его осуществления. Это полностью относится к уроку "Упражнение". Успешное решение учебно-воспитательных, воспитательно-развивающих, оздоровительно-рекреационных задач урока невозможно без индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого ребенка, без адекватных нагрузок и обеспечения интереса к процессу самих детей.

Каждое занятие по физкультуре должно иметь свою структуру, сохраняющую логический порядок его частей, обеспечивающую постепенное участие учащихся в процессе, постепенное увеличение физической активности и приведение организмов школьников по окончании занятия в состояние, близкое к исходному. Уроки должны решать задачи, связанные с овладением детьми базовыми знаниями по физической культуре, обучением жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развитием физических качеств, обучением учащихся умению применять средства и методы физической культуры в самостоятельных занятиях. Также важно привить любовь к физической культуре и необходимость систематических физических упражнений.

Все уроки по "Физической культуре" должны оказывать многогранное воздействие на детей. Во время физической работы в классе учителю важно обеспечить гармоничное развитие каждого ребенка, поэтому необходимо обеспечить правильное сочетание добровольных, умственных и физических усилий на оптимальном уровне успеваемости. Чтобы соблюсти эти условия,

правильнее было бы сочетать задания разного характера: сложные упражнения с более легкими, важные, но скучные с интересными, обязательные задания с двигательными активностями, выбранными детьми.

Фронтальная форма организации совместной деятельности учителей и учащихся позволяет всем учащимся в этом классе выполнять одно и то же задание под руководством учителя физкультуры. Эта форма порядка используется во всех трех частях урока в начальной школе, поскольку дети не имеют достаточного уровня образования по предмету.

Групповая форма совместной деятельности учителей и учащихся на физкультуре предполагает разделение класса на два или более отделения (группы) на определенный период времени, при этом каждая такая группа получает свое собственное задание, которое отличается от задания других групп.

В отличие от предыдущих форм, индивидуальную рекомендуется использовать в старших классах средней школы, когда учащиеся уже имеют базовую физическую активность. Эта форма предоставляет некоторым учащимся или учащимся класса в целом возможность выполнить индивидуальное задание для каждого ученика лично. Каждый ученик может выбрать желаемое задание из числа предложенных учителем.

В данной работе мы описываем экспериментальную работу, проведенную в МАОУ СОШ №2 города Балаково Саратовской области по решению проблемы физической подготовленности школьников младших классов.

В 2023-2024 учебном году в план внеурочной деятельности была включена рабочая программа дополнительного занятия спортивно-оздоровительной направленности кружка «Жемчужина здоровья».

Цель исследования – проанализировать эффективность внедрения программы кружка в рамках внеурочной деятельности.

Определены следующие задачи:

- проанализировать учебно-методическую литературу по обозначенной теме;

- выявить эффективность дополнительных занятий на физическую подготовленность школьников 2-х классов;

- экспериментально обосновать эффективность занятий кружка «Жемчужина здоровья» на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился в условиях общеобразовательной школы.

Исследования проводилось на базе МАОУ СОШ №2 города Балаково Саратовской области. В исследовании принимали участие 2 группы – экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. В экспериментальную входили 5 мальчиков и 5 девочек 2 «А» и 2 «Б» классов 7-9 лет, отнесенные к 1 группе здоровья.

Ученики 2 «А» и 2 «Б» классов посещали кружок «Жемчужина здоровья». Цель программы кружка: сохранение здоровья школьников, приобщение детей к спорту, совершенствование физических качеств.

Учебные занятия проходили в каждом классе 2 дня в неделю по 45 минут согласно календарно-тематическому планированию по «Физической культуре» для 1-4-х классов на 2023-2024 учебный год, разработанной в соответствии с Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура».

Экспериментальная и контрольная группы занимались согласно утвержденному расписанию на 2023-2024 учебный год.

Для 2 «А» класса, из числа которого была скомплектована экспериментальная группа, был разработан и добавлен кружок спортивно-оздоровительной направленности в рамках внеурочной деятельности, который проводился один раз в неделю по соответствующему расписанию.

Программа включает в себя следующие формы и методы работы:

Диагностика; групповые и индивидуальные занятия; просмотр видеороликов с последующим обсуждением; моделирование проблемных ситуаций в группе; викторина; мозговой штурм; практическая работа; поощрение, убеждение.

Программа предназначена для воспитанников 2 классов. Срок реализации программы – 1 год (1 час в неделю). В программе предложена тематика групповых занятий, а также индивидуальная работа.

Структура каждого занятия представляет собой комплекс последовательных частей, объединенных общей темой:

- Разминка – направлена на создание мотивации для предстоящей деятельности, сплочение участников группы.
- Основная часть - раскрывает содержание главной темы занятия. В этой части организуются беседы, игры, отработка физических упражнений.
- Рефлексия занятия – коллективная и индивидуальная рефлексия, подведение итогов работы.

При подготовке занятий следует учитывать принципы их организации:

- мотивация участников группы на предстоящую совместную деятельность;
- создание благоприятного климата в группе детей;
- чередование статичных и динамичных игр и упражнений;
- учет индивидуально-типологических особенностей каждого участника группы;
- активизация разных каналов восприятия информации;
- организация различных форм взаимодействия: работа в парах, тройках, четверках.

Условия реализации программы кружка «Жемчужина здоровья»:

1. Четкое представление целей и постановка задач.
2. Конкретное планирование деятельности.
3. Материально-техническое обеспечение.

4. Систематическое проведение занятий.

5. основополагающие принципы деятельности:

Важнейшей задачей, поставленной в рамках работы кружка, является создание такой системы обучения, которая обеспечит будущим специалистам, наряду с теоретической и практической подготовкой по специальности, оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физическими упражнениями. Одним из таких видов является досуговая аэробика, программа которой подбирается в соответствии с физическим и техническим состоянием учащихся, что помогает повысить интерес учащихся к занятиям, повысить мотивацию. На занятиях досуговой аэробикой решаются три основные педагогические задачи: воспитание, рекреация и просвещение.

В ходе проведенного анкетирования родителей обучающихся по теме «Коллективная творческая деятельность» было установлено следующее.

По итогу проведенного анкетирования, стало понятно, что знакомить с со спортивной деятельностью необходимо не только детей, но их родителей. Ведь знакомство детей с творчеством – это ежедневная работа во всех видах деятельности ребёнка. Никакая самая прогрессивная методика не в силах сделать человека, умеющего видеть и чувствовать прекрасное.

Таким образом, представленный комплекс мероприятий по взаимодействию педагогов и родителей по воспитанию детей младшего школьного возраста реализуется по следующим направлениям: работа с педагогами, работа с родителями, совместная работа педагогов, родителей и детей. Реализация комплекса назначена на четвертую четверть. По нашему мнению, представленный комплекс будет способствовать совершенствованию процесса взаимодействия педагогов образовательной организации с семьей по воспитанию детей младшего школьного возраста посредством продуктивной совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Заключение

На основе результатов нашего исследования, можно сделать вывод о том, что цель была достигнута, а гипотеза подтверждена.

Изучение влияния недостаточной двигательной активности и снижения уровня физического развития современных детей было проведено посредством решения следующих задач:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по данной теме.
2. Выявить эффективность дополнительных занятий, направленных на физическую подготовку школьников 2-х классов, и их соответствие уровню физического развития.
3. В ходе эксперимента было установлено, что занятия кружка «Жемчужина здоровья» положительно влияют на физическую подготовку детей младшего школьного возраста.

Для того чтобы развить физические качества в младшем школьном возрасте, необходимо подобрать комплекс физических упражнений и использовать при этом различные методы и средства.

В связи с внедрением в учебный процесс дополнительного часа, который направлен на развитие физических качеств и укрепление здоровья, в рамках внеурочной деятельности у обучающихся младших классов была обнаружена положительная динамика улучшения результатов во всех контрольных тестах.

Студенты, прошедшие экспериментальную стадию развития физических способностей проявили себя гораздо быстрее чем их сверстники из контрольной группы, которые занимаются по общей образовательной программе физического воспитания.

Мы установили, что новые методы и средства физического воспитания, используемые в современном обществе, чаще используются обучающимися. Это способствует тому, что они получают больше двигательной активности как в изучении новых навыков, так и в развитии и закреплении уже известных двигательных действий.

В результате изучения научно-методических материалов и следования рекомендациям, полученным из литературы по педагогике и психологии, было установлено, что включение в учебный план школы дополнительного кружка физкультурно-оздоровительной направленности позволит значительно повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

В результате исследования, можно сделать вывод о том, что организация и проведение дополнительных занятий во внеурочное время, а также использование в работе разработанной программы, которая базируется на использовании определенных методов и средств, положительно повлияли на процесс повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста. С помощью этой работы можно будет добиться новых побед и достичь высоких результатов в будущем.

Список использованных источников

1. Ахундов Р.А. Исследование двигательной активности учащихся начальной школы. – Педагогика, 2010. 134 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультатива физической культуры педагогического института. М.: Просвещение, 2010. 287 с.
3. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Academia, 2019. - 208 с.
5. Баранцев С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов //Физическая культура в школе, 2002, № 10. -С. 10-12.
6. Белкина, В. Н. Психология раннего и дошкольного детства. Учебное пособие / В.Н. Белкина. - М.: Феникс, 2019. - 272 с.
7. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. - М.: Медицина, 2014. - 224 с.
8. Болотова Е.Л. Физическая культура в школе/ Научно-методическое пособие для педагогов – Москва: Издательство «Школьная Пресса», 2005 – 96с.
9. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. - М.: Педагогическое общество России, 2019. - 512 с.
10. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведени,й М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
11. Голубев А.И., Голубева Г.Н., Абрамович В.Б., Иванов Б.М. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста / Метод. указания для студентов и учителей физ. культуры.- Набережные Челны: Филиал ВГИФК, 1999- 19с.

12. Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
13. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.
14. Лях, В.И. Выносливость; основы измерения и методики развития [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 1998 - №1, С. 7-9.
15. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст]/ В.И.Лях //. - Минск: Полымя, 2014. - 117 с.
16. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: [Текст] / В.И. Лях; Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма. Издательство АСТ», 1998. – С. 54 – 77.
17. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014. - 143 с.
18. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015 – 177 с.
19. Лях В.И., Зданиевич А.А. Дидактика «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». Москва, «Просвещение», 2001. 272 с.
20. Островская, И. М. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / И.М. Островская. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2013. - 236 с.
21. Петришина, О. Л. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста / О.Л. Петришина, Е.П. Попова. - М.: Просвещение, 2010. - 232 с.
22. Смирнова Е.И., Трещева О.Л., Пестун В.Л. Динамика развития физических качеств школьников 5-10лет в течение учебного года // Тезисы науч.- практ. конф. «Проблемы совершенствования школьной физической культуры». - Омск: ОГИФК, 2014. - С.84-86.

23. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
24. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1-4 классы. Учебно-методическое пособие, УМИ Мозаика детского отдыха. Издательство «ВАКО», 2007. – 176с.
25. Подольская, Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. / Е.И. Подольская. - М.: Советский спорт, 2013. - 246 с.
26. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: физкультура и спорт, 2011. 176 с.
27. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А.Г. Щедрина. Новосибирск. ООО «АльфаВиста», 2007. – 144 с.
28. Щукевич Л.В. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников // Физическая культура в школе, 2000, № 6 - С. 7-8.