

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 354 группы  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя  
профилями подготовки),  
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,  
психолого-педагогического факультета  
Симонова Даниила Николаевича

Научный руководитель зав. кафедрой физической культуры и спорта  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и спорта  
кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов

**Балашов 2026**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Самостоятельные занятия физической культурой в младшем школьном возрасте — это организованная двигательная активность, которую ребёнок выполняет без непосредственного руководства педагога, самостоятельно планируя, выполняя упражнения и контролируя их эффективность. Такие занятия направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование навыков здорового образа жизни и интереса к двигательной активности.

Значимость самостоятельных занятий физической культурой в младшем школьном возрасте обусловлена следующими факторами:

— снижение двигательной активности. Многие младшие школьники, особенно те, кто проживает в городе, ведут малоподвижный образ жизни. Это приводит к увеличению количества учащихся с отклонениями в здоровье и физическом развитии;

— важность физического воспитания. Правильно организованные самостоятельные занятия помогают укрепить здоровье детей, обеспечить гармоничное спортивное развитие, увеличить трудоспособность организма и расширить многофункциональные способности;

— влияние на психическое состояние. Самостоятельные занятия физической культурой оказывают полезное влияние на психику: активизация кровообращения и более глубокое дыхание способствуют наилучшему снабжению мозга кровью и кислородом, повышают способность школьника сосредоточиться;

— заложение основ физической культуры. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности;

— профилактика заболеваний. Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего

выполнение правил личной гигиены, режим дня и организацию рационального питания.

Более того, сформировав у себя в начальной школе уважительное отношение к спорту, здоровому образу жизни и своему здоровью, уже в средней школе обучающиеся будут только улучшать свои физические качества, развивать их за счёт уроков физической культуры, секций и других спортивно-оздоровительных форм педагогической работы.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние самостоятельных занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в начальной школе.

**Предмет исследования:** влияние самостоятельных занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть особенности организации самостоятельных занятий физической культурой для воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста;
2. Подобрать инструментарий для оценки физических качеств младших школьников;
3. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий детей младшего школьного возраста и оценить их эффективность.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-педагогических, методических источников по проблеме исследования, планирование исследовательской работы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В главе 1 исследования «Теоретические аспекты влияния самостоятельных занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста» мы изучили особенности построения самостоятельных занятий физической культурой в начальной школе, их значение в вопросах развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что самостоятельные занятия физической культурой в начальной школе формируют у младших школьников уважительное отношение к своему здоровью, спорту; развивают такие качества личности, как выносливость, ответственность, дисциплинированность; помогают гармонично развиваться в физическом плане; учат работать в команде, раскрывать свои лидерские качества и т.д.

Также в ходе теоретического исследования нами было выявлено, что во многом успешность развития физических качеств младших школьников на самостоятельных занятиях физической культурой зависит от профессионализма тренера, его способности грамотно и интересно провести занятие, выполнить все нормативно-правовые требования, предъявляемые к образовательному процессу. А также от инициативности и стремления самих детей.

Стоит также отметить, что самостоятельные занятия физической культурой не только прививают любовь обучающихся к спорту, здоровому образу жизни, улучшают их силу, выносливость, ловкость и другие нормативные показатели, но и развивают коммуникативные, лидерские, нравственные качества личности. Так как, к примеру, любая командная игра — это в первую очередь способность обучающихся научиться работать в команде, слышать потребности другого человека, проявлять эмпатию, поддержку.

**Глава 2 «Методические аспекты организации занятий по физической культуре в начальной школе»** была посвящена проведению экспериментального исследования, проводимого на базе МБОУ «Гимназия №1 г. Балашова Саратовской области». Эксперимент проводился в 2025—2026 учебном году. В эксперименте приняли участие 20 учеников 4 класса, из них 11 мальчиков и 9 девочек. Возраст учащихся 9—10 лет.

Перед началом эксперимента, в мае, на уроке физической культуры учащиеся выполняли тесты для определения уровня общей физической подготовленности. Для тестирования использовались контрольные упражнения программы по физической культуре для детей этой возрастной группы — бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, 6—минутный бег, поднимание туловища за 60 с, метание малого мяча весом 150 грамм.

В начале исследования были получены результаты первичного тестирования уровня сформированности физических качеств мальчиков и девочек 3 класса.

Таблица 1. — Результаты исходного тестирования мальчиков

№ п/п	Ф.И.	Тестовые упражнения					
		30 м (с)	Челночный бег 3×10м (с)	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 60 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)
1	А.Ю.	5,0	8,6	165	1150	28	30
2	Б.И.	6,5	8,8	140	1150	27	25
3	Д.А.	5,0	8,7	140	1050	25	30
4	З.А.	6,5	8,7	140	1050	22	28
5	К.К.	6,5	9,5	140	950	24	18
6	М.Р.	6,5	9,6	132	1000	28	18
7	П.С.	5,4	9,7	133	950	28	30
8	Р.Ю.	6,7	8,9	130	1150	26	30
9	С.С.	5,2	8,6	130	1150	26	30
10	С.А.	6,7	9,9	145	1150	27	25
11	В.В.	5,8	9,9	165	1150	28	25
	$\bar{X}$	5,9	9,1	145,4	1081,8	26,2	26,2
	$\pm \sigma$	0,68	0,52	19,21	80,55	1,86	4,41

Таблица 2. — Результаты исходного тестирования девочек

№ п/п	Ф.И.	Тестовые упражнения					
		30 м (с)	Челночный бег 3×10м (с)	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 60 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)
1	Б.С.	6,6	9,1	170	850	27	21
2	Т.Н.	6,6	9,1	140	750	27	18
3	Д.А.	6,6	9,1	140	750	28	18
4	Е.А.	5,2	10,3	140	850	22	18
5	С.А.	5,2	10,0	170	650	28	17
6	Т.В.	5,2	10,0	170	750	24	17
7	В.А.	6,6	10,0	140	750	25	13
8	Щ.Ю.	6,8	10,4	120	650	22	15
9	Т.Ю.	6,8	10,0	120	750	28	12
	$\bar{X}$	6,08	9,7	145,5	681,6	23,2	18,7
	$\pm\sigma$	0,3	0,50	18,92	66,67	3,2	3,1

Согласно регламенту проведения тестирования уровня физической подготовленности, данной процедуре предшествовала разминка и предварительная подготовка учащихся. Это способствует правильному выполнению упражнений и подготавливает учащихся к выполнению упражнений с максимально возможными параметрами, амплитудой, темпом и мышечным усилием. Для этого в вводной части урока применялись общеразвивающие упражнения, сходные по структуре с тестовыми заданиями.

После этого нами были разработаны комплексы физических занятий для самостоятельного проведения обучающимися на летних каникулах. Комплексы были направлены на воспитание физических качеств, развитие координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Учитель физической культуры объяснил обучающимся как выполнять комплексы упражнений правильно, показал технику выполнения, упомянул о важности разминки и растяжки.

Разработанный комплекс самостоятельных занятий физической культурой младших школьников в летний период представлен в табличной форме.

Месяц (этап)	Виды двигательной активности	Дозировка/ Режим	Методические указания и акцент
Июнь (Адаптационный)	1. Утренняя гимнастика (зарядка). 2. Пешие прогулки. 3. Езда на велосипеде/самокате.  Комплексы упражнений на развитие быстроты.	Ежедневно 10—15 мин. 6000—7000 шагов.  2—3 раза в неделю по 30 мин.  1—2 раза в неделю.	Соблюдение правильной осанки и ритмичного дыхания. Нагрузка низкой интенсивности.
Июль (Развивающий)	1. Бег в среднем темпе + ускорения. 2. Подвижные игры (футбол, баскетбол, догонялки). 3. Метание теннисного мяча в цель.  Комплексы упражнений на развитие силы, координации.	2 раза в неделю по 15 мин. 3—4 раза в неделю (от 40 мин).  15—20 бросков каждой рукой.  1—2 раза в неделю.	Развитие скоростных качеств и координации. Акцент на точность движений при метании.
Август (Тренировочный)	1. Прыжки через скакалку. 2. Силовой блок: отжимания, пресс, приседания. 3. Комплексные эстафеты со сверстниками.  Комплексы упражнений на развитие выносливости, гибкости.	3 подхода по 30—40 сек. 2 подхода по 10—12 повторений.  1—2 раза в неделю.  1—2 раза в неделю.	Повышение выносливости и силы. Подготовка организма к школьным нагрузкам и тестам.

Таким образом, педагогическая ценность разработанной программы самостоятельных занятий младших школьников в летний период обусловлена следующим:

1. Соответствие физическим и возрастным особенностям обучающихся; адаптация под популярные виды активности детей младшего школьного возраста в летний период. Таким образом, главное преимущество разработанной программы — это её жизнеспособность. К тому же нагрузка в

программе распределена равномерно, что, во-первых, поможет постоянно держать познавательный интерес обучающихся к самостоятельным занятиям на высоком уровне, во-вторых, позволит подготовить организм ребёнка к сдаче контрольных нормативов в начале учебного года, избегая переутомления.

2. Комплексный характер. Разработанная программа объединяет в себе не только физические упражнения, направленные на развитие скорости, силы, выносливости, координации и гибкости, но и теоретическую подготовку учащихся, что обеспечивает осознанное отношение детей к выполнению заданий.

3. Формирование у младших школьников уважительного отношения к спорту, здоровому образу; развитие нравственных качеств личности.

Также в рамках исследования нами было разработано воспитательное занятие «Спорт в нашей жизни» для обучающихся младшего школьного возраста. В совокупности эти формы педагогической работы помогли повысить искомые показатели.

Таблица 3. — Результаты заключительного тестирования мальчиков

№ п/п	Ф.И.	Тестовые упражнения											
		30 м (с)		Челночный бег 3×10м (с)		Прыжки в длину (см)		6-минутный бег,		Поднимание туловища за 60 с, (кол-во раз)		Метание мяча (м)	
		исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.
1	А.Ю.	5,0	5,0	8,6	8,6	165	165	1150	1000	28	28	30	30
2	Б.И.	6,5	5,0	8,8	8,6	140	150	1150	1000	27	27	25	30
3	Д.А.	5,0	5,5	8,7	8,6	140	145	1050	1000	25	27	30	30
4	З.А.	6,5	5,0	8,7	8,6	140	140	1050	1050	22	25	28	28
5	К.К.	6,5	6,5	9,5	9,5	140	140	950	970	24	25	18	24
6	М.Р.	6,5	6,5	9,6	9,5	132	132	1000	1000	28	28	18	29
7	П.С.	5,6	6,5	9,7	9,5	133	140	950	950	28	28	30	30
8	Р.Ю.	6,7	6,5	8,9	9,0	130	135	1150	1150	26	27	30	28
9	С.С.	5,2	5,1	8,6	8,6	130	135	1150	1150	26	26	30	27
10	С.А.	6,7	6,5	9,9	9,5	145	150	1150	1000	27	27	25	29
11	В.В.	5,8	5,8	9,9	9,5	165	165	1150	1150	28	28	25	28
	$\bar{X}$	5,9	10,5	9,1	9,045	145,4	145,1	1081,8	1038, 1	26,2	26,9	26,2	27,7
	$\sigma$	0,68	0,67	0,52	0,43	19,21	10,84	80,55	72,21	1,86	1,08	4,41	2,09

Таблица 4. — Динамика уровня физических качеств мальчиков

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)	
Исходный	5,9±0,68	9,1±0,52	145,4±19,21	1081,8±80,55	26,2±1,86	26,2±4,41	
Заключительный	10,5±0,67	9,045±0,43	145,1±19,21	1038,1±72,21	26,9±1,08	27,7±2,09	
Различие	абсол.	4,9	0,055	0,3	43,7	0,7	1,5
	%	5,9	1,2	1,2	74,4	1,2	2,3
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	

Анализ результатов заключительного тестирования мальчиков показал наиболее выраженные положительные изменения в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности школьников. Так, в метании мяча улучшение среднегруппового исходного результата составило 2,3% ( $P < 0,05$ ). При этом у двух школьников результат остался без изменений, а у остальных улучшение отмечали от 2 до 11 м. В прыжках в длину с места среднегрупповое улучшение результатов составило 1,2% ( $P < 0,01$ ), у одного школьника результат остался без изменений, а улучшение исходных данных остальных мальчиков находилось в пределах от 5 до 22 см.

Улучшение среднегрупповых результатов в беге на 30 м составило 5,9% ( $P < 0,05$ ). Анализ индивидуальных данных показал, что у трех школьников исходные результаты остались без изменений, а у остальных улучшение составило от 0,1 до 0,7 с.

Результаты по подниманию туловища за 30 с. (кол-во раз) следующие: у восьми обучающихся прослеживалось улучшение показателей от 1 до 7 раз поднимания туловища за 30 секунд. У троих обучающихся показатели остались неизменны. Среднегрупповое улучшение результата составило: 1,2% ( $P < 0,05$ ).

Результаты по челночному бегу 3x10 м улучшились, но незначительно. У восьми обучающихся показатели остались неизменны, у троих они

улучшились от 0,1 до 0,6 с. Динамика среднегруппового результата составила 1,2% ( $P < 0,05$ ).

Также улучшились показатели у обучающихся по такому тестовому упражнению, как 6-минутный бег, м. Улучшение среднегруппового результата составило 3,8% ( $P < 0,01$ ). У восьми обучающихся показатели повысились от 30 до 150 см. У трех обучающихся показатели остались неизменными.

Таблица 5. — Результаты заключительного тестирования девочек

№ п/п	Ф.И.	Тестовые упражнения											
		30 м (с)		Челночный бег 3×10м (с)		Прыжки в длину (см)		6-минутный бег, м		Поднимание туловища за 60 с (кол-во раз)		Метание мяча (м)	
		исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.	исх.	закл.
1	Б.С.	6,0	6,0	9,3	8,5	160	165	1050	1050	27	30	27	27
2	Т.Н.	6,0	6,0	9,6	9,3	150	160	950	950	27	35	20	21
3	Д.А.	6,0	5,8	9,3	8,6	150	155	900	920	30	35	18	20
4	Е.А.	5,9	5,8	9,5	8,6	160	170	860	900	29	34	18	18
5	С.А.	5,9	5,5	9,5	8,5	170	175	860	870	28	30	17	17
6	Т.В.	5,6	5,4	8,5	8,5	150	150	850	890	30	35	17	20
7	В.А.	6,0	6,0	9,6	8,4	165	165	850	900	30	35	17	17
8	Щ.Ю.	6,0	6,0	9,4	8,0	175	176	870	900	35	35	17	17
9	Т.Ю.	5,2	5,1	9,5	9,5	175	175	1050	1050	36	36	17	17
$\bar{X}$		5,8	5,7	9,3	8,7	161,7	165,6	915,6	936,7	30,2	33,8	18,7	19,3
$\pm\sigma$		0,3	0,3	0,3	0,4	10,3	8,8	82,5	63,9	3,2	2,1	3,1	3,3

Таблица 6. Динамика уровня физических качеств девочек

Этап	Тесты					
	бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)
Исходный	5,8±0,3	9,3±0,3	161,7±10,3	915,5±82,5	30,2±3,2	18,7±3,1
Заключительный	5,7±0,3	8,7±0,4	165,6±8,8	936,6±63,9	33,8±2,1	19,3±3,3
Различие	абсол.	0,1	0,6	3,9	3,6	0,6
	%	1,8	6,5	2,4	11,9	3,2
Достоверность различий	$P < 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,05$	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P > 0,05$

Анализ результатов заключительного тестирования девочек показал, что в беге на 30м, улучшение среднегруппового результата составило 1, 8%

( $P < 0,05$ ). У четырёх школьниц результат остался без изменений, у остального улучшения отмечались от 0,2 до 0,4 с.

В челночном беге 3x10 м, с. были получены следующие результаты: динамика среднегруппового результата составила 6,5% ( $P < 0,01$ ). Неизменными остались результаты у двоих обучающихся, у остальных показателей стали лучше.

По прыжкам в длину также были получены положительные результаты. Улучшение среднегруппового результата составило 2,4% ( $P < 0,05$ ). У шести обучающихся результаты улучшились от 1 до 10 см. У трёх обучающихся они остались неизменны.

Следующий показатель — 6-минутный бег. В данном тесте у шестерых обучающихся результаты улучшились от 10 до 50 м. У остальных эти результаты неизменными. По данному тесту достоверность различий среднегрупповых данных не подтверждена.

Поднимание туловища за 30 с. По этому показателю были получены высокие результаты: у семерых обучающихся прослеживалось увеличение количества поднимания туловища за 30 с. от 2 до 8 раз. Среднегрупповая динамика результатов составила 11,92% ( $P < 0,05$ ).

Метание мяча. В этом тесте также наблюдалось улучшение показателей в среднем на 3,2%. Статистически достоверных различий по результатам данного теста не выявлено.

Таким образом, анализ результатов заключительного тестирования девочек показал наибольшую динамику прироста силовых качеств, а также координационных способностей. Наименьшая динамика отмечалась в приросте быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Данный факт объясняется физическими особенностями развития девушек данного возраста.

Самостоятельные занятия физической культурой в системе начального образования — это эффективный инструмент физического развития младших школьников, формирование у них системы положительных нравственных качеств личности, развитие ответственности и дисциплинированности и т.д.