

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Булаткина Владимира Юрьевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных задач физического воспитания является повышение уровня физических качеств, обеспечивающих физическую дееспособность человека. Физические качества развиваются в процессе деятельности, как совокупный результат влияния наследственных и средовых факторов. Для развития физических качеств необходимо создавать специальные условия деятельности, используя при этом средства физической культуры. Педагог по физической культуре должен хорошо знать особенности методики развития физических качеств, применительно к различным возрастным группам.

Младший школьный возраст (с 7 до 11 лет) является наиболее ответственным периодом воспитания физических качеств ребенка. Этот возраст совпадает с сенситивными периодами развития быстроты, гибкости, координации движений, предпочтителен для воспитания скоростно–силовых способностей. В этом возрастном периоде происходит становление интересов, склонностей, формируется мотивация к занятиям различными видами деятельности, в том числе и физическими упражнениями. Организация учебных занятий по физической культуре с младшими школьниками должна, в связи с вышеизложенным, учитывать гетерохронность развития физических качеств с тем, чтобы в возможно большей степени способствовать развитию физических качеств и способностей детей.

Цель работы – показать влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников.

Объект исследования – учебно–воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – физические качества детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования. Влияние занятий физической культурой на динамику физических качеств младших школьников будет эффективным, если:

– рассматривать данный процесс как последовательное обеспечение

учителем педагогического процесса, в котором будут сочетаться взаимообусловленные методы и способы обучения, выполнение различных видов двигательной деятельности, подобранных с учетом анатомо–физиологических и психологических особенностей детей данного возраста;

– разработать критериально–диагностический инструментарий, позволяющий дать адекватную оценку уровня развития физических качеств детей;

– теоретически обосновать, разработать и реализовать программу физического воспитания, способствующую совершенствованию физического потенциала детей.

Исходя из предмета исследования, для реализации поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были определены **задачи исследования:**

1) Показать особенности организации и проведения занятий по физической культуре с учащимся младшего школьного возраста.

2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств младших школьников

3) Определить динамику уровня физических качеств младших школьников в течение учебного года

Методы исследования: теоретические: анализ, синтез и обобщение теоретических данных по проблеме исследования; анализ нормативно–программной и рабочей документации по организации занятий физической культурой; педагогический эксперимент; метод педагогического тестирования физических качеств; математико–статистические методы обработки полученных данных.

Структура и объем дипломной работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения с выводами, списка использованных источников, включающего 48 наименований и приложения. Общий объем работы без приложений составляет 53 страницы печатного текста, содержащего две таблицы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Физическая культура в общеобразовательной

школе» проанализированы педагогические, психологические, медико–биологические аспекты воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста. Уточнено научное представление об анатомо–физиологических особенностях детей младшего школьного возраста и возрастных особенностях развития физических качеств. Акцентируется внимание на гетерохронности развития физических качеств в младшем школьном возрастной задачах физического воспитания в этот возрастной период. Построение физкультурных занятий с учетом закономерностей развития и потенциальных возможностей ребенка в каждом возрастном периоде является, в соответствии с теорией физического воспитания, важным требованием научно обоснованной программы воспитательно–образовательного комплекса физического воспитания, включающего приобретение знаний в области физической культуры, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков. Физкультурные занятия в период обучения в школе способствуют решению воспитательных задач, содействуя нравственному, интеллектуальному, трудовому, эстетическому воспитанию.

Современная педагогика определяет физическое воспитание как педагогический процесс, способствующий совершенствованию морфофункционального состояния организма ребенка, формированию у него необходимых умений, навыков и связанных с ними знаний, воспитание психофизических качеств.

Процесс физического воспитания в школе представляет собой единство достижения поставленной цели и задач, используя для этого разнообразные формы, средства и методы работы, направленные на всестороннее физическое развитие детей и укрепление здоровья. Система физического воспитания в школе является частью общегосударственной системы физического воспитания, основанной на принципах гармоничного развития личности, связи физического воспитания с практикой жизни, оздоровительной направленности физического воспитания.

Анализ педагогических, психологических, медико–биологических ис-

следований (Аршавский, И. А., Бальсевич, В. К., Кирпичев, В. И., Лях, В. И., Матвеев, Л.П., Пензулаева, Л. И., Ращупкин, Г. В., Травин Ю.Г., Фарбер, Д. А., Фокин Г.Ю., Фомин, Н. А.), посвященных проблемам физического воспитания детей младшего школьного возраста, позволил сделать нижеследующее заключение.

Физическое воспитание подрастающего поколения во многом определяет уровень его дееспособности в последующий период жизни. Одним из главных принципов системы физического воспитания является принцип прикладной направленности, связи с практикой жизни, обязывающий педагогов подбирать учебные средства, обеспечивающие готовность к будущей практической деятельности. Овладение необходимыми умениями и навыками возможно только при достаточной степени развития физических качеств, что определяет важность деятельности педагога в воспитании основных физических качеств и связанных с ними способностей. В этом аспекте одним из наиболее важных является младший школьный возраст, совпадающий с несколькими сенситивными периодами в развитии физических качеств.

Младший школьный возраст характеризуется бурными перестройками в функциональных системах организма, морфологическими и функциональными сдвигами, на фоне которых учащимся предлагаются нагрузки на уроке физической культуры. Эти возрастные изменения необходимо обязательно учитывать при планировании, организации и проведении уроков с младшими школьниками, чтобы не нанести вред организму, но содействовать естественным биологическим процессам, проходящим в функциональных системах.

Особенностью проведения уроков физической культуры в младших классах является учет не только морфо–функциональных изменений в этом возрасте, но психо–эмоционального состояния детей, характеризующегося недостаточной степенью согласованности процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, неустойчивостью внимания. В связи с этим, в учебный процесс с этой возрастной категорией детей необходимо

включать большее количество игр, эстафет и игровых заданий, решающих, кроме образовательных и оздоровительных, еще и воспитательные задачи.

Во второй главе « Влияние занятий физической культурой на физические качества младших школьников» представлены и проанализированы результаты экспериментального исследования. Опытное–экспериментальную работу по теме исследования проводили на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 1 р.п. Степное Советского района Саратовской области», с участием 14 детей 8–9 лет, обучающихся во втором классе, в число которых входили восемь мальчиков и шесть девочек.

Опытное–экспериментальную работу проводили в три этапа с мая 2015 г. по апрель 2016 г. На первом этапе проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, изучали школьную документацию, уточняли научный и диагностический аппарат исследования. На втором этапе проводили опытное–экспериментальную работу по оценке влияния занятий физической культурой на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста. На третьем этапе анализировали и обобщали результаты экспериментальной работы, формулировали выводы о результатах влияния занятий физической культурой на динамику уровня развития физических качеств младших школьников.

Для определения и оценки уровня развития физических качеств школьников были использованы следующие контрольные тесты: бег на 30 метров, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, 6–минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Достоверность различий цифровых данных, полученных в процессе педагогического тестирования, определяли с помощью расчета критерия знаков по общепринятой методике.

Учебные занятия по дисциплине «физическая культура» для учащихся 2 класса общеобразовательной школы организовали и проводили в соответ-

ствии с нормативно–программной документацией в объеме 102 часа в год, три часа в неделю. При этом программный материал предполагал проведение уроков на материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с элементами акробатики, лыжной подготовки, а также тестирование уровня развития физических качеств в соревновательных условиях и теоретические занятия в виде бесед, учебных презентаций и видеороликов.

Анализ результатов тестирования девочек показал, что занятия физической культурой оказали положительное влияние на динамику физические качеств. Во всех тестовых упражнениях наблюдались однонаправленные положительные сдвиги. При этом наиболее выраженный положительный эффект определен в упражнении, характеризующем силовые качества. Среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходный на 58,3% ($P < 0,05$) с индивидуальными улучшениями от 3 до 4 подтягиваний (таблица 1).

Таблица 1. Динамика уровня физических качеств девочек
($\bar{X} \pm \sigma$)

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	челночный бег 3x10 м, с	прыжок в длину, см	6– минутный бег, м	наклон, см	подтягивание, количество	
Исходный	6,56±0,36	10,33±0,47	131,5±11,5	676,7±98,8	5,3±1,18	6,0±1,58	
Заключительный	6,23±0,47	10,05±0,51	144,8±9,5	758,3±106,7	7,2±2,43	9,5±1,18	
Различие	абсол.	0,33	0,28	13,3	81,6	1,9	3,5
	%	5,0	2,7	10,1	12,1	35,8	58,3
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	

Существенные улучшения проявились в результатах теста, характеризующего качество гибкости. В этом упражнении среднегрупповой результат заключительного тестирования превышал исходные данные на 35,8%, с пределами индивидуальных улучшений от 1 см до 3 см. Однако, в одном случае результат остался без изменений, что не позволяет нам констатировать статистически значимые изменения, а дает право говорить лишь о тенденции положительной динамики ($P > 0,05$).

Выраженные положительные изменения отмечались и в тестах, харак-

теризующих скоростно–силовые способности и общую выносливость школьников. В прыжках в длину с места среднегрупповой результат был улучшен на 10,1% ($P<0,05$) с индивидуальными улучшениями от 6 см до 17 см, а в 6–минутном беге улучшение составило 12,1% ($P<0,05$), с улучшениями индивидуальных исходных результатов от 50 м до 120 м.

Наименее выраженные положительные изменения отмечались в тестах, характеризующих скоростные и координационные способности девочек. Среднегрупповой результат в беге на 30 м был улучшен на 5,0 % ($P<0,05$), при этом все девочки пробежали эту дистанцию быстрее от 0,2 с до 0,5 с. В челночном беге 3x10 м среднегрупповая положительная динамика была наименьшая из всех тестовых упражнений и составила 2,7% ($P<0,05$) с пределами индивидуальных улучшений от 0,2 с до 0,4 с.

В динамике результатов тестовых упражнений мальчиков наблюдалась сходная динамика, что объясняется одинаковой учебно–тренировочной работой, выполняемой мальчиками и девочками на занятиях физической культурой. Наиболее выраженный положительный эффект, вызванный занятиями физической культурой, определился в упражнении, характеризующем силовые способности школьников. Улучшение среднегрупповых исходных результатов в подтягивании в висе на перекладине составило 50% ($P<0,01$). При этом у одного ученика индивидуальный результат остался без изменений, у остальных улучшение наблюдалось от 1 до 2 подтягиваний (таблица 2).

Несколько менее выраженные положительные сдвиги отмечались в тесте, характеризующем качество гибкости (28,9%, $P<0,05$). В упражнении «наклон вперед» у двух мальчиков исходный результат не изменился, у остальных улучшение составило от 1 см до 2 см.

Таблица 2. Динамика уровня физических качеств мальчиков
($\bar{X} \pm \sigma$)

Этап	Тесты					
	бег 30 м, с	челночный бег 3x10 м, с	прыжок в длину, см	6– минутный бег, м	наклон, см	подтягива- ние, количество
Исходный	6,26±0,53	9,7±0,42	132,5±10,88	890,8±63,2	3,8±1,05	2,6±1,4

Заключительный		5,91±0,42	9,3±0,32	152,6±12,3	968,1±80,7	4,9±1,05	3,9±1,05
Различие	абсол.	0,35	0,4	19,9	77,3	1,1	1,3
	%	5,6	4,1	15,0	8,7	28,9	50
Достоверность различий		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01

Существенная положительная динамика отмечалась и в упражнении, характеризующем скоростно–силовые способности, где среднегрупповой исходный результат был превышен на 15% ($P<0,01$). Анализ индивидуальных данных показал однонаправленную положительную динамику в прыжках в длину в пределах от 15 см. до 25 см.

В 6–минутном беге, характеризующем общую выносливость школьников среднегрупповой результат был улучшен на 8,7% ($P<0,01$) с пределами индивидуальных однонаправленных положительных изменений от 45 м до 140 м.

Наименее выраженные положительные эффект наблюдался в упражнениях, характеризующих скоростные и координационные способности. Среднегрупповой результат в беге на 30 м был улучшен на 5,6% ($P<0,01$). Динамика индивидуальных результатов носила однонаправленный положительный характер с пределами колебаний от 0,2 с до 0,5 с. Аналогичная динамика отмечалась и в результатах челночного бега 3x10 м, в котором исходные среднегрупповые результаты были улучшены на 4,1% ($P<0,01$), а индивидуальные – от 0,2 с до 0,6 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является во многом определяющим в формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями и в укреплении здоровья. Снижение объема двигательной активности в период обучения в школе негативно сказывается на состоянии функциональных систем организма в период их интенсивного развития. Общеизвестным фактом являются утверждения о том, что гиподинамия – причина большого количества «школьных болезней». В условиях недостатка двигательной активности школьная физическая культура, реализуемая в различных формах, но преимущественно в урочной, призвана не только решить образовательную зада-

чу – научить разнообразным двигательным умениям, но и дать необходимые знания и способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Результаты исследований, проведенных с участием школьников, обучающихся во втором классе общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать следующие **выводы**.

1. Особенностью организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися второго класса общеобразовательной школы является разнообразная двигательная деятельность, построенная на материале легкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с элементами акробатики, лыжной подготовки, проводимая в виде организованных учебных занятий три раза в неделю. Важнейшими задачами урока физической культуры являются образовательная, оздоровительная и воспитательная, конкретизирующиеся в зависимости от направленности и содержания урока. При этом до 50 процентов учебного времени должны занимать подвижные и спортивные игры и разнообразные эстафеты.

2. Для определения и оценки уровня развития физических качеств школьников целесообразно применять контрольные тесты, позволяющие дать комплексную характеристику общефизической подготовленности школьников. В нашем случае такими упражнениями являлись: бег на 30 метров, характеризующий уровень скоростных способностей детей; челночный бег 3×10 м, как показатель координационных способностей школьников; прыжок в длину с места, оценивающий скоростно–силовые способности; 6–минутный бег, характеризующий уровень развития общей выносливости; наклон вперед из положения сидя, позволяющий оценить уровень развития гибкости; подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из виса лежа (девочки), позволяющие оценить уровень силовых способностей детей.

3. Занятия физической культурой оказывают выраженный положительный эффект на динамику физических качеств младших школьников. При этом в результатах тестовых упражнений выполняемых мальчиками и девоч-

ками прослеживается сходная динамика. Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в тестовых упражнениях, характеризующих силовые способности и качество гибкости. Среднегрупповые результаты в подтягивании на перекладине и наклоне вперед были улучшены соответственно у мальчиков на 50% ($P < 0,01$) и 28,9% ($P < 0,05$), а у девочек на 58,3% ($P < 0,05$) и 35,8% ($P > 0,05$). Существенные улучшения наблюдались и в тестах, характеризующих скоростно–силовые способности и общую выносливость. Результаты прыжка в длину с места были улучшены мальчиками на 15% ($P < 0,01$), а девочками на 10,1% ($P < 0,05$). Длина дистанции, пробегаемая школьниками за шесть минут непрерывного бега в конце учебного года была увеличена мальчиками на 8,7% ($P < 0,01$), а девочками на 12,1% ($P < 0,01$).

Наименее выраженный, но статистически значимый положительный эффект определился в упражнениях, характеризующих скоростные и координационные способности. В беге на 30 м среднегрупповые результаты были улучшены у мальчиков на 5,6% ($P < 0,01$), а у девочек на 5,0% ($P < 0,05$). В челночном беге улучшении исходных данных у мальчиков и девочек составило соответственно 4,1% ($P < 0,01$) и 2,7% ($P < 0,05$).