

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ**

МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогический факультет
Арешкина Ильи Андреевича

Научный руководитель:

профессор, доктор педагогических наук,
профессор кафедры физической культуры

и безопасности жизнедеятельности _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,

кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Несмотря на глубокие преобразования политической, экономической и социально-психологической структуры общества, а также сопутствующие изменения в различных сферах жизни россиян, основная задача физического воспитания в школах осталась прежней: укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся, а также всемерное содействие гармоничному развитию личности.

Физическая культура играет ключевую роль в подготовке молодого поколения к взрослой жизни, активно участвуя в формировании гармонично развитой личности ребенка и подростка.

Одной из главных задач школы является обучение детей качественному проявлению двигательных навыков, заложенных с рождения. Контроль движений может осуществляться при нагрузках, регулирующих двигательные функции.

Одной из функций физического воспитания является воспитание физических качеств. При организации физического воспитания необходимо учитывать не только общий уровень физической подготовленности школьников, но и наличие чувствительных, сенситивных периодов развития физических качеств.

Развитие физических качеств происходит в процессе функционализации, как совокупный результат влияния наследственных факторов и факторов окружающей среды. В данном случае физическая культура выступает как средство развития физических качеств в специально разработанных условиях деятельности.

Школьный возраст – это возраст, когда развиваются все двигательные качества. Однако в некоторых возрастных группах естественная последовательность изменения двигательных способностей неодинакова из-за неоднозначности реакции организма ребенка на физическую нагрузку, которая меняется на разных этапах роста и развития. То есть, в определенные периоды, которые называются чувствительные или сенситивные, повышается воспри-

имчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Особенно важная роль физической культуры отводится младшему школьному возрасту. В младшем школьном возрасте продолжается обучение различным видам движений, приобретаются большинство двигательных навыков, которые будут являться фундаментом для дальнейшей жизни. Младший школьный возраст совпадает с рядом сенситивных периодов, когда наиболее предпочтительно развивать физические качества.

Учитывая особенности неравномерности темпов и выраженности возрастных изменений в развитии физических качеств, организация учебных занятий по физической культуре в младшем школьном возрасте строится соответственно.

В связи с этим содержание физического воспитания в школе регламентировано программой. Содержание программы по предмету «Физическая культура» направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы, что позволяет решать задачи физического воспитания учащихся общеобразовательной школы и способствуют формированию прочного фундамента двигательной сферы человека.

Актуальность данного исследования заключается в решении проблемы воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе занятий физической культурой.

Цель: показать особенности организации физического воспитания детей младшего школьного возраста и оценить влияние занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста.

Объект исследований: учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Предмет исследований: влияние занятий физической культурой на физические качества детей младшего школьного возраста

Задачи исследования:

1. Показать особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физических качеств детей младшего школьного возраста.

3. Подобрать подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте.

4. Оценить эффективность совокупного влияния занятий физической культурой и комплекса подвижных игр на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

– анализ, синтез и обобщение результатов аналитического поиска по проблеме исследования;

– планирование и разработка программы исследования;

– педагогическое тестирование;

– педагогический эксперимент;

– количественный и качественный анализ результатов эксперимента;

– математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Теоретико-методологические основы исследования:

– теории о сущности физического воспитания детей младшего школьного возраста представленные в работах В. П. Лукьяненко, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и др.;

– теоретико-методологические основы использования подвижных игр на уроке физической культуры в работах Л. В. Былеевой, О. Е. Громовой, М. П. Жукова, И. М. Короткова и др.

Структура и объём бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников включающих, приложений. Объём бакалаврской работы составляет 48 страниц. Текст иллюстрирован 7 рисунками, 7 таблицами, 3 приложениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Теоретический анализ физического воспитания детей младшего школьного возраста» продемонстрированы особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Физическое воспитание – это образовательный процесс, направленный на формирование у человека основных физических качеств, двигательных навыков и овладение знаниями в области физической культуры и спорта.

Изучая движения, учащиеся приобретают способность логически и в полной мере представлять свои физические свойства.

В узком смысле особенность физического воспитания состоит из трех аспектов: 1) обучение двигательной активности; 2) развитие физических качеств; 3) комплексный подход, суть которого заключается в развитии индивидуального двигательного навыка по системе и умении использовать эту систему в сложных условиях. ситуации двигательной активности.

Ключевыми аспектами оздоровительной функции являются обеспечение безопасности жизнедеятельности, укрепление здоровья, стимуляция физического развития, оптимизация работы систем организма, а также повышение уровня активности и общей работоспособности.

В рамках образовательных задач выделяют формирование двигательных умений и навыков у подрастающего поколения, развитие необходимых физических качеств, осознание значимости физической активности в жизни, а также обучение методам поддержания и улучшения собственного здоровья.

Задачи воспитательного характера ориентированы на всестороннее развитие подрастающего поколения (интеллектуальное, моральное, эстетическое, трудовое), привитие у них стремления и нужды в регулярных занятиях физической культурой. Организация физического воспитания в школах базируется на возрастных и психологических особенностях учеников.

Для реализации цели физического воспитания используются следующие категории средств: 1) двигательные упражнения; 2) природные факторы оздоровления; 3) гигиенические нормы.

Школьный возраст более благоприятен для овладения различными двигательными навыками, так как именно в этом возрасте наиболее эффективно развиваются функциональные и физические способности.

Для реализации намеченного, необходимо, выполнить ряд действий:

– Поддержание крепкого здоровья и стимулирование всестороннего физического развития.

– Приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков в области физической культуры и гигиены, ориентированных на укрепление организма, увеличение продуктивности и развитие двигательных навыков.

– Вовлечение в разнообразные физкультурно-спортивные активности.

– Формирование моральных принципов и рассудительности, позитивного отношения к окружающим, развитие самодисциплины.

– Совершенствование физических возможностей и пробуждение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

– Мотивация к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, физическое воспитание – это процесс решения определенных педагогических задач, которые обладают всеми характеристиками образовательного процесса. Физическое воспитание уникально тем, что включает в себя регулярные упражнения для улучшения двигательных умений и намеренное совершенствование физических характеристик индивида. Именно этот комплекс в значительной мере обуславливает потенциал человеческого тела.

Во второй главе «Динамика физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания» показано, что исследование проводилось в период с сентября 2024 г. по апрель 2025 г.

Экспериментальную работу проводили на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Репное Балашовского района Саратовской области». В исследовании приняли участие младшие школьники 4 класса в количестве 22 человек, из них 11 мальчиков и 11 девочек.

Для оценки уровня физических качеств учащихся 4 класса, был использован комплекс тестов:

1) бег 30 м с высокого старта, с. (скоростные способности);

- 2) прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые способности);
- 3) челночный бег 3x10 м, с (скоростные и координационные способности);
- 4) подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, к-во (силовая выносливость);
- 5) приседания за 1 минуту, к-во (общая выносливость).

Проведя общий анализ результатов, можно сделать вывод, что к высокому уровню развития физических качеств относятся 4 учащихся, к уровню выше среднего развития физических качеств относится 1 учащийся, к среднему уровню развития физических качеств относятся 8 учащихся, к уровню ниже среднего развития физических качеств относятся 7 учащихся, к низкому уровню развития физических качеств относятся 2 учащихся. Получены следующие результаты:

- высокий уровень – 4 (18,2 %) учащихся;
- уровень выше среднего – 1 (4,5 %) учащихся;
- средний уровень – 8 (36,4 %) учащихся;
- уровень ниже среднего – 7 (31,8 %) учащихся;
- Низкий уровень – 2 (9,1 %) учащихся.

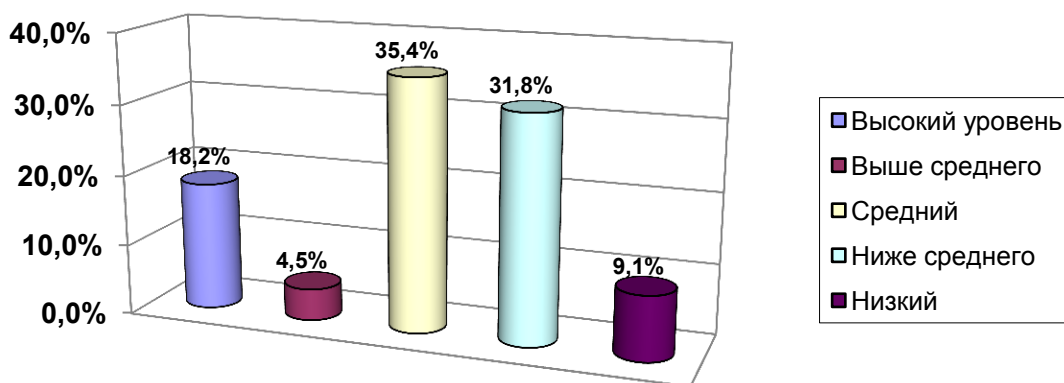


Рисунок 1 – Результаты общего анализа развития физических качеств учащихся

Вывод: из анализа данных, полученных по тестам результатов видно, что у большинства учащихся 4 класса, принявших участие в исследовании уровень развития физических качеств находится на среднем и ниже среднего

уровнях.

Занятия проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию. В программу учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень» для обучающихся 4 класса включены следующие разделы:

- знания о физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- физическое совершенствование;
- гимнастика с основами акробатики;
- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- подвижные и спортивные игры;
- прикладно-ориентированная физическая культура.

Для проведения занятий нами подобраны игры (15 игр), направленные на развитие физических качеств в младшем школьном возрасте.

В конце каждого урока в течении 5-10 минут в зависимости от временных затрат на проведение каждой игры мы проводили 1 игру комплекса поочередно, далее комплекс повторяется.

Таблица 1. Подвижные игры, способствующие преимущественному воспитанию физических качеств

Физические качества	Названия игр
Быстрота	Третий лишний, Вызов номеров, Убегай-догоняй, Салки маршем, Преследование, Ванька-встанька, Охотники и зайцы, Черные и белые
Скоростно-силовые способности	Третий лишний, Вызов номеров, Голова и хвост, Цепочка, Черные и белые
Выносливость	Петушиный бой, Бурлаки, Воронка, Черные и белые, Стенка на стенку
Ловкость	Петушиный бой, На прорыв, Воронка, Третий лишний, Вызов номеров, Ванька-встанька, Охотники и зайцы, Голова и хвост, Цепочка, Черные и белые
Сила	Петушиный бой, На прорыв, Воронка, Ванька-встанька, Стенка на стенку

В результате проведенных исследований были отмечены положительные изменения во всех тестовых упражнениях, характеризующих физические качества мальчиков. Однако степень выраженности этих изменений была не

одинакова.

Так, у мальчиков наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тесте, характеризующем скоростные способности. Заключительный среднегрупповой результат в беге на 30 м. превышал исходные данные на 13,3% ($P < 0,05$). Менее выраженный положительный эффект наблюдали в подъеме туловища, приседании и в челночном беге.

Так, среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечали в прыжках в длину с места, где результаты заключительного тестирования превышали исходные на 1,7% ($P < 0,05$), в челночном беге – на 3,2% ($P < 0,05$), в приседании на 3,3% ($P < 0,05$), в поднимании туловища превышали исходные на 6,0% ($P < 0,05$).

Таблица 2. Результаты среднегруппового тестирования мальчиков

Этап		Тесты				
		Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м, с	Подъем туловища (к-во)	Приседания за 1 минуту (к-во)
Исходный		6,0±0,6	160,6±19,5	9,0±0,5	26,5±2,5	42,8±1,8
Заключительный		5,2±0,5	163,3±17,9	8,7±0,5	28,1±1,8	44,2±1,2
Различие	абсолютное	0,8	2,7	0,3	1,6	1,4
	%	13,3	1,7	3,3	6,0	3,2
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Аналогичные результаты заключительного тестирования показали положительные изменения во всех тестовых упражнениях, характеризующих физические качества девочек.

Однако степень выраженности этих изменений было не одинакова. Так, у девочек наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тесте, характеризующем силовую выносливость. Заключительный среднегрупповой результат в подъеме туловища превышал исходные данные на 4,7% ($P < 0,05$). Менее выраженный положительный эффект наблюдали в беге на 30 м, приседании и в челночном беге.

Так, среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные

изменения отмечали в прыжках в длину с места результаты заключительного тестирования превышали исходные на 0,6% ($P<0,05$), в приседании на 3,1% ($P<0,05$), в челночном беге – на 3,1% ($P<0,05$), в беге на 30 м превышали исходные на 3,3% ($P<0,05$).

Таблица 3. Результаты среднегруппового тестирования девочек

Этап		Тесты				
		Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м, с	Подъем туловища (к-во)	Приседания за 1 минуту (к-во)
Исходный		5,9±0,5	152,3±16,4	9,6±0,5	31,8±3,4	41,0±1,8
Заключительный		5,7±0,4	153,2±16,0	9,3±0,5	33,3±2,2	42,3±1,8
Раз- личие	абсолютное	0,2	1	0,3	1,5	1,3
	%	3,3	0,6	3,1	4,7	3,1
P		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таким образом, занятия физической культурой и предложенный нами комплекс подвижных игр позволил улучшить физические качества учащихся.

В **заключении** можно сказать, что особенностью физического воспитания детей младшего школьного возраста является: обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; комплексный подход, суть которого заключается в разработке индивидуального двигательного навыка системе и возможность использования данной системы в сложных ситуациях двигательной активности.

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников.

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются в большей степени, чем сила и выносливость.

Физическое воспитание осуществляется в различных формах. Урок физической культуры является основной формой организации физического воспитания. Главенствующее положение урока физической культуры и здоровья определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегиче-

ских задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни.

Воспитание двигательных качеств заключается в создании условий для воплощения важнейших двигательных потребностей школьника, через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: силу, ловкость, выносливость, быстроту, скоростно-силовые, гибкость, через совокупность средств и методов физической культуры.

Для оценки уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста целесообразно использовать комплекс следующих тестовых упражнений:

- 1) бег 30 м с высокого старта, с.;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) челночный бег 3х10 м, с.;
- 4) подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, к-во;
- 5) приседания за 1 минуту, к-во.

Нами были подобраны 15 игр, которые направлены на развитие физических качеств в младшем школьном возрасте и включались в конце каждого урока в течение 5–10 минут.

Из анализа данных, полученных по тестам результатов видно, что у большинства учащихся 4 класса, принявших участие в исследовании уровень развития физических качеств находится на среднем и ниже среднего уровнях.

Занятия физической культурой и включение в них подвижных игр, способствующих направленному воспитанию физических качеств, оказали положительное влияние на динамику результатов тестовых упражнений, характеризующих физический потенциал детей младшего школьного возраста.

Так, были получены результаты:

– у мальчиков заключительный среднегрупповой результат в прыжках в длину с места превышал исходные данные на 1,7% ($P < 0,05$), а в челночном беге – на 3,2% ($P < 0,05$), в приседании на 3,3% ($P < 0,05$), в поднимании туловища на 6,0% ($P < 0,05$), в беге на 30 м. 13,3% ($P < 0,05$).

– у девочек заключительный среднегрупповой результат в прыжках в длину с места превышал исходные данные 0,6% ($P < 0,05$), в приседании на 3,1% ($P < 0,05$), в челночном беге на 3,1% ($P < 0,05$), в беге на 30 м на 3,3% ($P < 0,05$), в подъеме туловища на 4,7% ($P < 0,05$).

Таким образом, занятия физической культуры и использование в учебном процессе подвижных игр, подобранных нами для целенаправленного воспитания физических качеств, способствуют повышению физической подготовленности детей младшего школьного возраста.