

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

**Кафедра теоретических основ  
физического воспитания**

**Использование нетрадиционных форм физической подготовки на уроках  
по физической культуре в общеобразовательной школе  
с учащимися младшего школьного возраста**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**Студентки 4 курса 414 группы**

**Коротун Лидии Николаевны**

**Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»**

**Профиль подготовки «Физическая культура»**

**Института физической культуры и спорта**

**Научный руководитель  
Старший преподаватель**

---

**Е.А. Щербакова**

**Зав. Кафедрой  
Кандидат медицинских наук**

---

**Т.А. Беспалова**

**Саратов 2020**

Актуальность исследования. Уровень здоровья детей в Российской Федерации имеет тенденцию к снижению. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является, сегодня главной задачей государства. Один из путей решения этой проблемы - внедрение различных нетрадиционных форм и методов физической подготовки в систему школьного физкультурного образования. Данный аспект будет способствовать обновлению занятий по физической культуре младших школьников. Таким инновационным направлением можно считать внедрение в образовательный процесс детского фитнеса. Популярность детского фитнеса стремительно растёт в нашей стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре разных направлений. Оптимальный режим занятий детским фитнесом способствует эффективному развитию двигательных функций младших школьников. Доступность занятий детским фитнесом определяется тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и не требует специального дорогостоящего оборудования. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в общеобразовательной школе, как в основные уроки по физической культуре так и во внеклассную работу. Например, в спортивные кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Занятия фитнесом способствуют оздоровлению детей, привлечению их к занятиям физической культурой, повышению интереса к ним. Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных нетрадиционных форм и методов физического воспитания в общеобразовательной школе.

Степень разработанности проблемы. Определяя конкретное содержание средств и методов организации уроков физической культурой, мы опирались на законодательные документы, как Закон России «Об общем среднем образовании». Исследованию роли физической активности в

формировании здорового образа жизни посвящены работы М. Виленского, В. Бальсевича, В. Бароненко, А. Васильева, В. Выдрина, В. Головина, Е. Дмитриева, В. Ильинича, В. Коваленко. А. Щедрина.

**Цель исследования:** определение эффективности использования нетрадиционных форм физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе с учащимися младшего школьного возраста. Для достижения цели исследования решались определенные исследовательские задачи:

- 1 Теоретически обосновать и представить основные формы и методы физической подготовки, используемые на уроках по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста
- 2 Представить характеристику возрастных особенностей детей младшего школьного возраста
- 3 Определить основные направления нетрадиционных форм и методов физической подготовки, используемые с учащимися младшего школьного возраста

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

**Предмет исследования:** нетрадиционные формы физической подготовки, используемые на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе с учащимися младшего школьного возраста

**Гипотеза исследования:** Использование нетрадиционных форм физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе эффективно влияет на развитие физических качеств и совершенствование двигательных возможностей у учащихся младшего школьного возраста

**Методы исследования:** В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;

2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Обработка и интерпретация статистических данных.

## **Основные формы и методы физической подготовки, используемые на уроках по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста**

В последние годы вопросы уроки физического воспитания в общеобразовательной школе все больше привлекают внимание педагогов, медицинских работников и родителей детей. Оптимально организованное физическое воспитание детей младшего школьного возраста имеет немаловажное значение для укрепления их здоровья, гармоничного физического развития, повышения работоспособности. В настоящее время в общеобразовательной школе четко определены основные формы физической подготовки школьников. Установлены общие четкие требования к содержанию и методике проведения уроков по физической культуре. Но современные дальнейшие научные исследования направлены на разработку дифференцированного физического воспитания в общеобразовательной школе. Сегодня не вызывает большого интереса методика, рассчитанная на «среднего ученика». Вызывают интерес задания, дифференцированные по полу, возрасту, степени физического развития каждого ребенка.

Разработка дифференцированного физического воспитания - это сложный и трудоемкий процесс, требующий от учителя знаний об особенностях роста и развития организма учащихся, которые происходят в результате определенных внешних социально-экономических, климатогеографических, педагогических влияний. В настоящее время научные работники и учителя по физической культуре уделяют большое внимание решению этой проблемы. Необходимо учитывать особенности современного периода развития нашего общества. Ценными научными

наработками являются данные о роли, объеме и содержании двигательной деятельности младших школьников в режиме дня, недели, месяца, года. К таким исследованиям относятся труды таких авторов, как Губа В.Г., Жук Э.И., Киршев С.П. Неверкович С.Д., Курпан Ю.И., Покацкий А.Г. Данные авторы указывают на то, что в настоящее время необходимо совершенствовать учебные программы по физической культуре в общеобразовательной школе. Авторы намечают пути развития у учащихся самостоятельности и активности на занятиях по физической культуре и спорту. В настоящее время продолжаются исследования по выявлению возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста и путей формирования двигательных умений и навыков в процессе физической подготовки. Весьма важны также современные исследования, направленные на поиск средств и методов физического воспитания, посредством которых можно активно влиять на закаливание и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Среди актуальных проблем физического воспитания в общеобразовательной школе основное место продолжает занимать проблема развития основных двигательных качеств. Оптимальное физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития организма, имеет основное значение для последующей деятельности человека.

В настоящее время основной формой организации работы по физической культуре в общеобразовательной школе является урок. Содержание и структура урока включают в себя:

- 1) учебный материал (физические упражнения и связанные с ними знания);
- 2) организационно-управленческую и контролирующую деятельность учителя (постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ, помочь, замечания, указания, оценка, подведение итогов урока);
- 3) учебно-познавательную деятельность учеников, результат которой

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают в свое содержание гимнастику до учебных занятий, физкультминутки, физические упражнения на большой перемене.

Внеклассные формы занятий физическими упражнениями - это система организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время.

В общеобразовательной школе используются массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, чаще всего традиционные. В таких мероприятиях участвуют разные группы школьников, охватывают учащихся всей школы, классов (туристические походы, соревнования, физкультурно-спортивные праздники).

Ведение учебной документации урока по физической культуре требуют от учителя документы планирования. К ним относятся:

- 1) годовой план-график распределения учебного материала (сетка часов);
- 2) четвертные или годовой поурочные планы распределения учебного материала;
- 3) планы-конспекты уроков.

Каждому учителю необходимо взаимодействовать с родителями детей или лицами, их заменяющими. Психолого-педагогическое просвещение родителей учитель может организовывать с помощью работы с семьей. К таким формам организации внешкольной работы относятся такие формы как:

- 1) родительские собрания;
- 2) тематические конференции;
- 3) индивидуальные групповые консультации;
- 4) тренинги.

Родительское собрание, как форма организации работы с родителями выполняет такие функции как:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса по физической культуре (характеристика используемых учебных программ, методов обучения, внеурочных мероприятиях, кружках);
- психолого-педагогическое просвещение родителей, где учитель дает разъяснение особенностей конкретного возраста, условий эффективного взаимодействия с детьми;
- вовлечение родителей в совместную с детьми физкультурно-спортивную деятельность (конкурсы, экскурсии, походы);

Основными задачами каждого урока по физической культуре являются такие, как:

- 1.Образовательная;
- 2.Воспитательная;
3. Оздоровительная.

Методом ведения урока являются способы организации учащихся для выполнения физических упражнений. Основными методами являются:

- 1.Фронтальный. Особенность данного метода в том, что упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Положительным является то, что данный метод позволяет достигать большой охват учащихся, высокой плотности урока и возможности оптимальной физической нагрузки.
- 2.Поточный. Особенность данного метода в том, что учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди. Метод эффективен при выполнении прыжков, акробатических упражнений, лазания.
- 3.Посменный. Особенность данного метода в том, что учащиеся распределяются на смены, очереди для выполнения упражнения.
4. Групповой. Особенность данного метода в том, что учащиеся по заданию учителя работают самостоятельно группами, выполняя в порядке очередности упражнения.
- 5.Индивидуальный. Данный метод чаще используется на зачётных уроках, он позволяет подвести итог, указать на ошибки.

## **. Организация, методы, анализ результатов исследования**

**Организация, методы исследования.** В исследовании приняли участие 20 учащихся 3-х классов, обучающихся в общеобразовательной школе. Все учащиеся были допущены к урокам по физической культуре врачом, выполнение тестовых заданий проходило в одинаковых условиях.

На первом этапе был проведён анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На втором этапе были использованы практические методики, исходя из поставленной цели и задач дипломной работы.

Цель нашей работы заключалась в определении эффективности использования нетрадиционных форм физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе с учащимися младшего школьного возраста.

Для решения конкретных исследовательских задач и проведения педагогического эксперимента нами были организованы 2 группы учащихся: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 10 учеников. На момент начала педагогического эксперимента учащиеся имели одинаковый уровень физической подготовленности. В течение проведения педагогического эксперимента учащиеся контрольной и экспериментальной группы обучались по единой учебной школьной программе, по разделу – гимнастика, 3 раза в неделю, под руководством одного учителя. Но при этом учащиеся экспериментальной группы, в заключительной части урока, использовали дополнительные средства физической подготовки. Во время проведения педагогического эксперимента проводилось текущее и итоговое тестирование, направленное на определение уровня развития физических качеств и двигательных возможностей учащихся. На третьем этапе были представлены результаты исследования, анализ и обсуждение, сделаны заключительные выводы.

В практической части исследования нами были использованы методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Обработка и интерпретация статистических данных.

Для достижения поставленной цели исследования мы определили конкретные исследовательские задачи:

1. Теоретически охарактеризовать и раскрыть сущность понятия «Нетрадиционные формы физической подготовки» на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе;
2. Представить Календарно-тематическое планирование учебного материала по физической культуре для учащихся 3 классов;
3. Представить комплекс упражнений, рассматриваемый нами, как дополнительное средство нетрадиционных форм физической подготовки в общеобразовательной школе;
4. Определить динамику уровня развития физических качеств учащихся в контрольной и экспериментальной группе;
5. Определить динамику уровня развития двигательных возможностей учащихся в контрольной и экспериментальной группе;
6. Определить эффективность влияния дополнительного средства нетрадиционных форм физической подготовки на уровень развития физических качеств и двигательных возможностей у учащихся экспериментальной группы;
7. Представить методику с использованием средств фитнеса для учащихся младшего школьного возраста.

### **Методы исследования**

1. Для теоретической характеристики и раскрытия сущности понятия «Нетрадиционные формы физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе» мы использовали

метод анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования;

2. Для представления содержания Календарно-тематического планирования учебного материала по физической культуре для учащихся 3 классов мы использовали метод анализа рабочей документации;
3. Для представления упражнений, рассматриваемый нами, как дополнительное средство нетрадиционных форм физической подготовки в общеобразовательной школе мы использовали метод анализа научно-методической литературы;
4. Для определения динамики уровня развития физических качеств и развития двигательных возможностей у учащихся в контрольной и экспериментальной группе мы использовали тестовые упражнения. Мы определяли уровень развития физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость).
5. Для определения основных заключений и вывода мы провели обобщающий анализ результатов текущего и заключительного тестирования учащихся.

Для определения динамики уровня развития физических качеств и развития двигательных возможностей у учащихся в контрольной и экспериментальной группе мы использовали тестовые упражнения. Мы определяли уровень развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость, координация, скорость, скоростно-силовые), используя тестовые упражнения:

1. Выносливость - 6-минутный бег (м)
2. Силовые – подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа(девочки), (раз).
3. Гибкость- наклон вперед из положения сидя (см)
4. Координационные -челночный бег (3\*10 м (с))
5. Скоростные качества - бег на 30 м (с)
6. Скоростно-силовые – прыжки в длину с места (см)

Результаты нашего исследования позволили сделать заключение, о том, что учащиеся контрольной и экспериментальной группы имели удовлетворительный уровень физической подготовленности в начале педагогического эксперимента.

Уровень формирования двигательного действия в конце педагогического эксперимента у 100% учащихся экспериментальной группы имел высокие показатели и соответствовал характеристике критерия - «Правильное выполнение движений», что соответствовало трем баллам, и определил -«Навык двигательного действия сформирован и автоматизирован». В контрольной группе только у 40% учащихся определился данный показатель. 60% учащихся показали результаты «Неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения», что соответствовало двум баллам и говорило о том, что навык не автоматизирован. У 30% учащихся контрольной группы определился показатель «Не может выполнить задание уже на втором движении», что соответствовало одному баллу и говорило о том, что навык сформирован недостаточно. 10% отказались от выполнения движений. Получили 0 баллов, что определило, как «Двигательный навык не сформирован».

Использование нетрадиционных форм физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе эффективно влияет на развитие физических качеств и двигательных возможностей у учащихся младшего школьного возраста.