



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности и  
медико-биологических дисциплин

Методика физической подготовки младших школьников на уроках  
физической культуры

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Магистерская программа «Образование в области безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

72,52 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 21 » 01 2022 г.

зав. кафедрой БЖиМБД

Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-314-212-2-1

Абдрахимова Екатерина Халиловна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Натарова Дарья Вячеславовна



Челябинск

2022

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	10
1.1 Педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	10
1.2 Психологические и анатомо-физиологические особенности младших школьников.....	12
1.3 Методологические подходы к исследованию проблемы физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры .....	20
1.4 Педагогические условия реализации методики физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры .....	34
<b>Выводы по первой главе</b> .....	38
<b>2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	40
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы.....	40
2.2 Реализация методики физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры.....	42
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	47
<b>Выводы по второй главе</b> .....	52
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	54
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	57
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

Для современной российской школы все большую значимость приобретает решение проблемы здоровья детей. Причинами возникновения отклонения здоровья являются учебные перегрузки, психоэмоциональное перенапряжение, гиподинамия. Очевидно, что необходимо задуматься над путями преодоления этой кризисной ситуации, одними из которых являются грамотное использование в учебном процессе современной школы занятий по физической культуре.

Следует отметить, что физическая культура и спорт являются эффективными средствами формирования гармоничного развития личности и необходимой составляющей занятий младших школьников.

Элементами физической подготовки школьников младших классов является воспитание физических способностей (скорости, силы, выносливости, и т.д.), а также физическая подготовка направлена одновременно на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, укрепление здоровья в целом. [38]

Одним из видов общей физической подготовки является лыжная подготовка. Лыжный спорт относят к одним из самых массовых видов спорта в России. Популярность лыжного спорта обуславливается географическими особенностями (продолжительный период зимы и большое количество осадков, подходящий рельеф в большинстве регионов страны). Занятия данным видом спорта являются важнейшим средством физического воспитания на уроках физической культуры.

Трудно переоценить воспитательное значение этого вида спорта. Во всех видах занятий на лыжах (уроке, тренировке, прогулке или соревнованиях) воспитываются морально-волевые качества (смелость и

решительность, настойчивость и упорство, дисциплинированность и способность к преодолению любых трудностей).

Выполнение умеренной мышечной работы с привлечением основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе повышает сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям и положительно проявляется на общей работоспособности.

Невозможно отрицать необходимость физической подготовки младших школьников, но многие специалисты (А.В. Копенкина, И.М. Булга, Ю.В. Харитонова, А.Б. Рафалович и др.) отмечают у учащихся средних общеобразовательных школ снижение самостоятельности и активности в процессе воспитания, отсутствие вовлеченности и заинтересованности в урочных занятиях физической культурой, что способствует ухудшению состояния здоровья, снижению уровня физической подготовленности школьников. Негативные тенденции в уровне физической подготовленности школьников возможно изменить путем повышения самостоятельности и активности, учащихся в процессе физического воспитания, разработки и применения методических подходов, способствующих развитию интереса к урокам физической культуры, стимулирование инициативности на урочных занятиях.

В целом проблемная ситуация, сложившаяся в физическом воспитании младших школьников, определяется противоречием, которое выражается в объективных потребностях общества в физически здоровых гражданах, с одной стороны, и несовершенством существующих методик физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью поиска новых методических подходов, направленных на повышение физической подготовленности учащихся в процессе урочных

занятий школьного физического воспитания. Необходимость обеспечения оптимальных условий физического развития подрастающего поколения описаны в Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Также научно-правовую основу педагогического исследования составили: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральный стандарт № 250 спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20 марта 2019 года. [52, 53]

**Цель:** выпускной квалификационной работы является модернизация методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания младших школьников.

**Предмет исследования:** методика развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки

**Гипотеза:** предположим, что методика развития подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки будет более эффективна, если:

- будут изучены теоретические основы проблемы исследования;
- будет модернизирована методика развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на основе системного, личностного и деятельностного подходов;
- будут выявлены педагогические условия эффективной реализации методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки;

– будет разработан диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность модернизированной методики.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи исследования.

**Задачи:**

– изучить теоретические основы проблемы исследования, сформировать понятийно-терминологическое поле исследования.

– модернизировать методику развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на основе системного, личностного и деятельностного подходов;

– выявить педагогические условия эффективной реализации методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки.

– разработать диагностический инструментарий, позволяющий оценить эффективность модернизированной методики.

**Теоретическую и методологическую основу** исследования составили:

– системный и деятельностный подходы к обучению младших школьников (Н.Д. Булакова, В.А. Львовский, Т.Д. Черникова); [7,37,57]

– личностный подход к обучению младших школьников (Е.В. Бондаревская, Л.С. Выготский, И.С. Якиманская); [6,16,60]

– теоретические концепции физического воспитания (В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, Кузнецов В.С); [31,34,40]

– фундаментальные разработки по теории и методике физического воспитания (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин); [33,40,56]

– механизмы развития общей выносливости (Г.Л.Апанасенко, М.В. Артюгин, Н.И. Волков, Б. А. Ашмарин); [3, 14]

– организационно-методические основы управления тренировочным процессом младших школьников (М.А. Вершинин, В.П. Филин); [13,55]

– методические основы теории и методики лыжного спорта (Г.А.Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева ); [48]

– теоретические вопросы лыжной подготовки в физическом воспитании школьников были предметом исследований (В.Л. Лепешкина, Л.И. Лубышева); [34]

**Методы исследования:** теоретическое исследование научной и публицистической литературы для формулирования основных позиций исследования, анализ документации, тестирование, пражсиметрические методы (анализ результатов развития физического воспитания, анкетирование, наблюдение), методы математического анализа.

**База исследования:** исследование проводилось с 2019 по 2022 г. на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска».

Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе (2019-2020 гг.) осуществлялось осмысление теоретико-методических исследования, выявлялось состояние проблемы физического воспитания младших школьников в научной литературе и педагогической практике. В процессе теоретического осмысления проблемы была изучена философская, социологическая, психолого-педагогическая литература, а также диссертационные исследования по проблеме физического воспитания младших школьников посредством лыжной подготовки, определялись основные позиции исследования (актуальность, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи, практическая значимость и пр.), проводился констатирующий этап опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе (2020-2021 гг.) уточнялись задачи, гипотеза исследования, использовались теоретико-методологические положения, выявлялись специфика и особенности развития физического воспитания младших школьников посредством лыжной подготовки, реализовывался педагогический эксперимент.

На третьем этапе (2021-2022 гг.) включал опытно-экспериментальную работу, уточнение теоретико-экспериментальных выводов, итоговую обработку результатов работы.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

- разработана методика физической подготовки младших школьников на уроках физической подготовки на уроках физической культуры;
- определена теоретико-методологическая основа решения проблемы исследования на основе личностно-деятельностного подхода.

**Теоретическая значимость** исследования имеет важное научное значение для теоретического обоснования возможности моделирования процесса повышения физического воспитания. Полученные теоретические результаты могут быть использованы для продолжения исследований в области поиска новых путей повышения физической подготовки посредством лыжной подготовки на занятиях физической культурой.

**Практическая значимость** заключается в том, что использование разработанной методики физической подготовки школьников способствует повышению физической подготовки, функциональных, а также показателей нервно-мышечной системы. Полученные результаты исследования могут быть применены для совершенствования процесса физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры.

**Проблема исследования** заключается в поиске путей развития физической подготовленности на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки.

**Информационной базой** исследования послужили законодательные, нормативные акты, регулирующие педагогическую деятельность по физическому воспитанию школьников Министерства образования и науки Российской Федерации. Кроме того, использовались материалы научных журналов и периодической печати, электронные научные издания, материалы научных семинаров, посвященные проблемам влияния физического воспитания школьников младших классов, посредством лыжной подготовки.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

**На защиту выносятся:**

1. Методика физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры
2. Педагогические условия реализации методики физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1.1 Педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования**

Для эффективного изучения любой темы необходимо тщательно проанализировать научную литературу в области физической культуры и ее элементов. Одним из компонентов изучения является понятийный аппарат. Понятийный аппарат значительно облегчает этап изучения темы исследования.

Первое понятие, которое нужно рассмотреть это «физическая культура». Физическая культура – это емкое и широкое понятие, поэтому и определений в научной литературе довольно много.

В.К. Куприян понимает под физической культурой процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Физическая культура это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей. [32]

Ю.И. Евсеев придерживается такого определения физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. [20]

В выпускной квалификационной работе мы будем придерживаться мнения В.П. Лукьяенко. Под физической культурой понимается элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет

рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма. [35]

Одним из компонентов физической культуры является физическая подготовка. Поэтому далее нужно рассмотреть определение «физическая подготовка».

Под определением «физическая подготовка» Ю.Ф. Курамшин рассматривает процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. [33]

С.С. Павленкович в своих работах придерживается такого определения «физическая подготовка». Физическая подготовка – это педагогический процесс, ориентированный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, которые создают благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. [43]

В нашей работе мы опираемся на определение В.К. Куприянова. В.К. Куприян понимает под физической подготовкой вид физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности. [32]

Далее разберем понятие «физическое развитие». В.К. Куприян в своих работах считает, что физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

Физическое развитие для Б.М. Шияна это естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма. [59]

А.Ц. Деминский считает, что физическое развитие – это процесс становления, формирования, и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественно морфофункциональных свойств человеческого организма, основанных на них так называемых физических качеств и способностей. [18]

Немаловажное место в нашей работе отводится лыжной подготовке. Поэтому необходимо рассмотреть понятийный аппарат и этого определения. Почти все понятия лыжной подготовки схожи и нет смысла рассматривать их с точки зрения разных авторов. Приведем обобщенное понятие лыжной подготовки, которого и будем придерживаться. Лыжная подготовка – это совокупность занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля.

## 1.2 Психологические и анатомо-физиологические особенности младших школьников

В различный период жизни ребенка характерны определенные анатомо-физиологические особенности, совокупность которых отражается на реактивных свойствах и сопротивляемости организма.

Согласно классификации, Н. П. Гундобина, весь детский возраст можно условно поделить на шесть периодов:

- период внутриутробного развития;
- период новорожденности;
- период грудного возраста (ясельный возраст);
- период молочных зубов;
- период отрочества (младший школьный возраст);
- период полового созревания (старший школьный возраст).

Представленное разделение носит условный характер, и осуществить четкую грань между периодами довольно проблематично. [37]

В современном мире существует великое множество понятий «младший школьный возраст». Так, профессор В.П. Дудьев понимает под понятием младший школьный возраст жизненный период с 6-7 лет до 10-11 лет, который соответствует периоду обучения в начальных классах. Период является одним из основополагающих периодов физического и психического становления ребенка. Еще данный период обуславливается формированием различных двигательных навыков, координаций движений, развития физических способностей, чему способствуют физическое воспитание и занятия физической культурой. [14]

Л.А. Карпенко понимает под определением младшего школьного возраста этап онтогенеза, границы которого (от 6-7 до 10-11 лет), т.е. они примерно равны периоду обучения в начальной школе. [13]

В.В. Давыдов под определением младший школьный возраст рассматривает особый период в жизни ребенка, который выделился исторически относительно недавно.

Период младшего школьного возраста наиболее обширно и содержательно представлен в работах Л. И. Айдарова, Л. С. Выготского, Я. Гальперина, А. К. Дусавицкого, В. Т. Кудрявцева, В. В. Репкина, В. В. Рубцова, Д. Б. Эльконина.

Учителю по физической культуре, который занимается с учениками младшего школьного возраста, следует знать в полном объеме их психологическое и анатомическое развитие. Низкий уровень знаний отличительных черт детского организма может привести к серьезным ошибкам в методике физического воспитания и, следовательно, к перегрузке школьников, а также нанесению ущерба их здоровью.

На этапе младшего школьного возраста продолжают развиваться и достигать полного функционального развития большинство систем органов ребёнка. Заканчивается этап развития костного скелета, стремительно развивается и укрепляется мышечная система. Выделенный период ознаменовывается повышенным развитием мышления, письма и тонких координированных движений. Происходит смена молочных зубов на коренные. Дети младшего школьного возраста переходят из условий домашней среды или детского сада в условия школьной жизни. Взаимоотношения с окружающим миром становятся многообразными и более серьезными. [37]

Исследуя базовые показатели развития, большой разницы между мальчиками и девочками в этот период возраста нет. До 10-11 лет пропорции тела у них практически идентичны. В данном возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их активный рост. Такие авторы учебников по физиологии как З.В. Любимова, К.В. Маринова и А.А. Никитина, отмечают что темп роста в длину становится не таким бурным как это было в предыдущие периоды. Несмотря на это отмечается, что вес тела значительно увеличивается. Прирост показателей роста увеличивается с каждым годом на 4-5 см, а вес примерно на 2-2,5 кг. Еще значительно увеличивается окружность грудной клетки, меняется ее форма, превращаясь в конус. В результате увеличения окружности грудной клетки жизненная емкость легких становится более развитой. При этом дыхательная функция у детей младшего школьного возраста остается пока несовершенной: из-за слабого развития дыхательных мышц, дыхание в этом возрасте поверхностное и учащенное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо обращать особое внимание на согласованность дыхания

с движениями их тела. Главнейшей приоритетной задачей при проведении физических занятий является обучение правильному дыханию.

Функционирование организма, которое включает в себя также и мышечную работу, обеспечивается обменом веществ. В ходе процесса окисления в организме распадаются такие органические соединения как: белки, жиры и углеводы, вследствие чего появляется необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии используется на синтезирование новых тканей растущего организма. Теплоотдача происходит с поверхности тела растущего организма. Из-за того, что поверхность тела детей относительно велика по сравнению с массой тела, то организм отдает большее количество тепла в окружающую среду. Теплоотдача, рост, а также значительная мышечная активность ребенка требует больших энергетических затрат. Для таких затрат энергии необходима также большая интенсивность окислительных процессов. У ребенка в возрасте 7-10 лет относительно невелика способность к работе в анаэробных условиях. Из этого следует, что все виды физической и умственной активности требуют от детей младшего школьного возраста значительно больше энергии, чем с людьми более старшего поколения. Следовательно, при планировании физической нагрузки учителю физической культуры необходимо уделить большое внимание на данный фактор.

В период младшего школьного возраста наблюдается развитие изгибов позвоночника. При этом окостенение скелета еще не сформировано, поэтому в 6 - 8 лет у детей наблюдается большая мобильность и гибкость. Исходя из этих данных можно сказать, что именно в этом возрастном периоде появляются хорошие перспективы для правильного физического развития, но при отсутствии нормальных условий физического развития, возможны и негативные последствия.

Гибкость детей в данном периоде обеспечивается за счет легкой растяжимости мышечно - связочного аппарата, но такая растяжимость не обеспечивает прочного «мышечного корсета» для фиксации положения костей. Отсюда могут произойти деформации скелета, появление плоскостопия и развитие асимметричности тела и конечностей. В период младшего школьного возраста неправильная поза при положении сидя, а также неравномерная нагрузка на позвоночник при физических упражнениях очень сильно влияют на осанку. В результате чего у детей этого возраста можно наблюдать искривление позвоночника в связи с длительным статическим напряжением. [28, 31]

В период младшего школьного возраста происходит дальнейшее развитие двигательных навыков: силы, координации, быстроты. Также наблюдается значительный прогресс моторного развития. Например, в девятилетнем возрасте мальчик может бросить мяч приблизительно на 13,5 м. К десяти годам показатель результата увеличивается вдвое, а к двенадцати годам - втрое. Точность броска при бросании также повышается. В связи с отличиями в развитии мышечной системы у девочек этого же возраста дальность броска меньше, чем у мальчиков. При этом девочки показывают одинаковый прогресс в умении ловить и бросать мяч. [34]

В период 9 - 11 лет отмечаются активные темпы развития ловкости, благодаря высокой пластичности центральной нервной системы, интенсивному развитию двигательного анализатора. Также активно повышаются временно- пространственные показатели ловкости. [14].

У детей младшего школьного возраста кости скелета еще недостаточно прочны, кости позвоночника отличаются большой податливостью внешним воздействиям, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. В связи с этим, осанка детей этого возрастного периода характеризуется как весьма неустойчивой.

В данный период у детей легко появляется асимметричность положения тела. В связи с этим у детей прослеживается искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Поэтому целесообразно на занятиях физической культуры выполнять упражнения на выработку правильной осанки. [34]

Трансформации анатомических и физиологических параметров младших школьников вызывают серьезные изменения в психической жизни ребенка. Так, развитие головного мозга внешне наблюдается в лобных долях. Лобные доли ответственны за мышление и сознание. К 8 годам мозг ребенка примерно равен 90 процентам величины мозга взрослого человека. В период 9-11 лет развитие мозга влечет за собой более эффективное функционирование – развивается аналитико-синтетическая функция коры, развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система ещё сохраняет своё относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети в 9-11 лет в высокой степени возбудимы и импульсивны. Движение в этот период неосознанно доставляет им больше удовольствия. Благодаря движению идет гармоничное формирование органов и систем.

С возрастом более стабильным становится торможение, повышается работоспособность коры больших полушарий. Значительно быстрее вырабатываются дифференцировочные и угасательные торможения, что говорит о большей предрасположенности к обучению новым движениям.

С развитием произвольного внимания существенно повышается продуктивность остальных психических процессов таких как воображение, восприятие, память и мышление. Развивается способность не только помнить программу своих действий, но и предвидеть их результаты, что

очень важно для приобретения двигательных навыков. Мышление детей в этом возрасте переходит от конкретных операций на уровень логического вывода и умозаключений. Дети уже способны теоретически рассуждать о том, что происходит в окружающем мире, могут предполагать о том, что может произойти в скором времени, строить догадки относительно каких-либо условий и проверять свои предположения.

Характерной чертой данного возраста является ярко проявляющаяся эмоциональность восприятия. Сначала дети воспринимают те предметы, которые вызывают непосредственный эмоциональный всплеск. Яркое и живое воспринимается организмом ребенка лучше и доходчивее. Дети младшего школьного возраста очень быстро запоминают и более эффективно сохраняют в памяти конкретные лица, предметы, факты, чем определения, описания и прочее. [34]

Из-за процессов возбуждения и торможения внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, в ходе чего происходит быстрое утомление организма. Для образования двигательного стереотипа необходима некоторая повторность и последовательность применения раздражителей. Физические упражнения, приводящиеся по определенному плану, как раз являются такими раздражителями. Более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы способствует свободная двигательная деятельность детей на занятиях, в следствии чего развивается психическое и моторное развитие ребенка. В 7 - 9 лет внимание детей может удерживаться на протяжении 20 минут. В 10 - 13 лет продолжительность внимания увеличивается до 30 минут. В этом возрастном периоде более стабильными становятся вегетативные процессы. При этом экономичность реакции еще относительно мала, так как раздражимость нервных центров высока, а торможение низко. [31]

Дети младшего школьного возраста чаще всего отличаются энергичностью и жизнерадостностью. Они легко идут на контакт, очень отзывчивы, доверчивы, справедливы. При этом у детей этого возраста нередко проявляются отрицательные формы поведения. Сюда относятся такие качества как капризность и упрямство. Основной причиной такого явления является недостаток семейного воспитания. Часто ребенок в такой семье привык к удовлетворению всех его потребностей незамедлительно. Члены семьи удовлетворяют все необходимые желания и требования безотказно, даже тогда, когда в этом вовсе нет необходимости. Поэтому такие формы поведения как капризность и упрямство своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа.

К возрасту 10-11 лет наблюдаются характерные черты: возрастает ценность интимно-личностного общения, постепенно общение становится ведущей деятельностью детей, начинается бурное развитие рефлексии, анализ своего поведения, схожести с другими и отличий становится обычным делом для ребенка, в связи с этим появляются определённые барьеры в общении, стеснительность приходит на смену былой непосредственности поведения. [34]

Следовательно, можно сделать вывод, что младший школьный возраст является очень важным этапом в формировании всех жизненно важных составляющих организма человека. Поэтому именно в этот период развития необходимо правильно организовать режим дня, физические занятия, а также правильный психологический подход для каждого ребенка.

### 1.3 Методологические подходы к исследованию проблемы физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры

В нашем исследовании проблемы физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры мы придерживались таких методологических подходов как: системный, личностный и деятельностный. Рассмотрим эти подходы подробнее.

В научно-методологической литературе системный подход рассматривается как направление методологии научного познания, в основе которого находится рассмотрение объекта как некой целостной системы. Системный подход подразумевает постоянный учет и использование в процессе познания и практической деятельности закономерных связей, присущих системам.

Системный подход в педагогическом образовании позволяет отделить и тщательно изучить каждый элемент системы в отдельности, проанализировать и сопоставить их друг с другом, объединив в целостную структуру. При этом выявляются все их сходства и различия, противоречия и связующие характеристики, приоритет одних элементов по отношению к другим, динамика развития каждого элемента и всей системы в целом.

К основным принципам системного подхода относят:

- целостность, позволяющая рассматривать одновременно систему как единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней;
- иерархичность строения, то есть наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня;
- структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;

– множественность, позволяющая использовать множество кибернетических, экономических и математических моделей для описания отдельных элементов и системы в целом. [2]

В процессе анализа литературных источников учебного процесса определение «подход» обычно рассматривается с позиции обучающего, т.е. учителя. Определение личностно-деятельностного подхода к обучению было сформировано в середине 80-х годов прошлого столетия. Понятие разрабатывалось основным образом как субъектно-ориентированная организация и управление педагогом учебной деятельностью ученика при решении им специально организованных учебных задач различной сложности и проблематики. Эти задачи развивают не только предметную и коммуникативную компетентность обучающегося, но и его самого как личность. По истечении некоторого времени стало очевидным, что личностно-деятельностный подход может рассматриваться не только с позиции преподавателя, а также и с позиции ученика.

Основываясь на определение учебной деятельности Д.Б. Эльконина, согласно которому ее особенность состоит в том, что она направлена на развитие и саморазвитие субъекта этой деятельности, был поставлен вопрос о двойственной направленности личностно-деятельностного подхода: как с позиции педагога, так и с позиции ученика. Такая постановка вопроса «встречается» с результатами многолетних исследований (И.С. Якиманской, А.К. Маркова, Л.Б. Орлова и пр.), которые показывают бесспорность значения не только учета, но и специальной организации в процессе обучения целого ряда индивидуально-психологических характеристик обучающегося: адаптации, мотивации, самооценки, самореализации, способностей и пр.

Основы личностно-деятельностного подхода были определены в психологии научными работами таких специалистов как: Б.Г. Ананьева,

Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. В научных работах данных деятелей личность рассматривается как субъект деятельности, которая сама, формируясь в деятельности и в общении с другими людьми, определяет характер этой деятельности и общения.

В своем личностном компоненте личностно-деятельностный подход подразумевает, что в основе обучения находится сам обучающийся. А если быть точнее, то его цели, мотивы, уникальный психологический склад, т.е. ученик как личность (М.Н. Берулава, Е.В. Бондаревская, В.В Сериков, И.С. Якиманская и др.).

И.А. Зимняя, определяя деятельностный компонент в личностно-деятельностном подходе к обучению, считает, что оба его компонента (личностный и деятельностный) неразрывно связаны друг с другом. Обуславливается это тем, что личность выступает субъектом деятельности, которая в свою очередь наравне с действием других факторов определяет личностное развитие ее как субъекта.

Личностно-деятельностный подход, предполагая организацию самого процесса обучения как организацию учебной деятельностью обучающихся, означает переориентацию общего процесса на постановку и решение ими самими конкретных учебных задач (познавательных, исследовательских, проективных и т.д.) Обучение должно «пересекаться» через личность ученика (через его цели, ориентиры, мотивы, интересы и т.д.). [24]

При осуществлении личностно-деятельностного подхода основной задачей каждого занятия является формирование учебных навыков с позиции конкретного обучающегося, а также всей группы в целом. Таким образом, в конце урока ребенок должен ответить себе, что он смог разучить за занятие, что у него не получилось сделать и почему, какие действия он сможет принять в последующем, чтобы устранить ошибки. Такая постановка вопроса обозначает, что все методические решения

преломляются через призму личности обучаемого – его потребностей, мотивов, способностей, активности, интеллекта и других индивидуально-психологических характеристик. [21]

Личностный компонент личностно-деятельностного подхода предполагает, что в процессе изучения любого учебного предмета максимально рассматриваются национальные, возрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности ученика. Этот учет осуществляется через содержание и форму самих учебных заданий, через характер общения с учеником. Задаваемые вопросы, различного рода задания школьникам в условиях личностно-деятельностного подхода побуждают их личностную, интеллектуальную активность, помогают и направляют их учебную деятельность без лишнего фокусирования на ошибках, промахах, неудачных действиях. В результате реализуется учет индивидуально-психологических особенностей детей, а также происходит формирование, дальнейшее развитие психики обучающегося, его познавательных процессов, личностных качеств, деятельностных характеристик и т.д. [49]

Ведущими характеристиками личностно - деятельностного подхода являются:

– преобладание личностно-смысловой сферы школьника, учителя в образовательном процессе. В первую очередь ставится личностно-смысловая сфера ребенка, механизмы образования личностного опыта (самоанализ, самонаблюдение, внутренние переживания и пр.);

– организация образовательного процесса на основе учета психологических и физиологических особенностей учащихся. Существует мнение, что данный подход довольно трудно воплотить с практической точки зрения. Однако современная образовательная практика имеет немало таких примеров, даже в рамках традиционного знаниево-ориентированного

обучения. К примеру, при подготовке учителя к уроку он подбирает разнообразный дидактический материал, исходя из учебных возможностей, учащихся (основополагающими показателями является уровень усвоения знаний и индивидуальный темп работоспособности);

– переориентация процесса образования на постановку и решение самими школьниками конкретных учебных задач (познавательных, исследовательских, коммуникативных, логических и др.) Анализ практической деятельности преподавателей показывает, что, в большинстве случаев деятельность учеников регулируется и формулируется самим учителем. Главенствующим минусом этой концепции является отсутствие самого главного, а именно цели деятельности самого ученика. Поэтому такая деятельность однозначно не может быть результативной. На ряду с этим, как подчеркивает доктор педагогических наук Д.Г. Левитес, эта цель не может возникнуть у ученика автоматически – она должна быть сформулирована и заложена учеником при непосредственной помощи учителя.

Таким образом, учителю необходимо создавать условия для того, чтобы учащиеся формулировали образовательные цели самостоятельно с учетом своих возможностей. Поставленные и осмысленные в этом случае цели представляют собой ориентиры дальнейших действий учащихся. Немаловажно также, чтобы ученик мог определить мотивы своей деятельности. С помощью этого ученик осуществит процесс целеполагания как формирование предметной основы необходимой ему деятельности: ее мотивов, целей и задач;

– модификация позиции педагога-контролера на позицию координатора. Анализ практической деятельности педагогов показывает, что ими традиционно реализуется позиция субъекта управления деятельностью учащихся, в то время как для школьников в основном

характерна позиция исполнителей, объектов воздействия педагогов. При таком взаимодействии, когда лидирующие функции в обучении остаются за учителем, ученик в основном работает по определенным образцам, которые заложил в него учитель.

Таким образом, проблематика данного подхода, заключается в том, чтобы создать необходимые условия для становления ученика как субъекта деятельности. Для этого следует организовать такое взаимодействие в системе «учитель – ученик», в котором школьник осуществляет самоуправление учением. Учитель должен выступать как организатор процесса и создатель условий для раскрытия, реализации и развития потенциала ребенка. [44]

Личностно-деятельностный подход подразумевает отход от классической системы подготовки педагогов, при которой в центре воспитательной работы стоит усвоение определенных знаний, умений и навыков, а также схема субъектно-объектного общения. При личностно-деятельностном подходе акцент смещается на решение воспитательных проблем самими обучаемыми, где педагог определяет специфические особенности деятельности и ее иерархию, но именно ученик овладевает основой ее реализации. [17]

Личностно-деятельностный подход подразумевает определенную переустановку учителем привычных трактовок процесса обучения преимущественно как, сообщения знаний, формирования умений, навыков, т.е. только как организацию усвоения учебного материала, субъектно-объектной схемы общения, взаимодействия преподавателя и обучающихся объекта обучения только как совокупности усваиваемых знаний.

Личностно-деятельностный подход, предполагая организацию самого процесса обучения как организацию учебной деятельности обучающихся, означает переориентацию, этого процесса на постановку и решение ими

самими конкретными учебными задачами (познавательными, исследовательскими, преобразующими, проектными и т.д.).

Рассматривая, личностно-деятельностный подход, с позиций ученика предполагается свобода выбора методов обучающимися. Данный подход подразумевает с психологической точки зрения обеспечение безопасности личностного проявления обучающегося во всех учебных случаях, создание условий его личностной самоактуализации и личностного роста. Также, такой подход порождает активность самого ученика, его готовность к учебной деятельности, к решению проблемных ситуаций за счет равнопартнерских, доверительных субъектно-субъектных отношений с учителем.

Также личностно-деятельностный подход подразумевает под собой единство внешних и внутренних мотивов. Внешним мотивом является мотив достижения. А к внутренним мотивам относится познавательный мотив. Лично-деятельностный подход подразумевает под собой принятие учебной задачи и удовлетворение от ее решения в симбиозе с другими обучающимися. Это является фундаментом развития не только чувства компетентности и потребности в общении как компонентов собственного достоинства, но и в особенности чувства уверенности в себе.

Исследуя личностно-деятельностный подход с позиции обучающегося подход демонстрирует наличие реальной ситуации усвоения новых способов, форм, правил и средств социально-коммуникативной деятельности. Происходит развитие не только профессиональной компетентности, но и его личности в целом. Из этого предусматривается, что на основе перехода внешнего во внутреннее у школьника целенаправленно и эффективно формируется саморегуляция, самооценка и т.д.

Исходя из этого, личностно-деятельностный подход предполагает, что первоочередно в этом процессе ставится и решается основная задача

образования – создание условий развития гармоничной, нравственно совершенной, социально активной через активизацию внутренних резервов, профессионально компетентной и саморазвивающейся личности. Личность находится в центре обучения. То есть все образование концентрируется на обучающемся, на его личности, становится антропоцентрическим по цели, по содержанию и формам организации. [24]

Широкое распространение личностно-деятельностного подхода объясняется перечнем объективных обстоятельств. Этому содействует развитие современного общества. Общество желает в процессе формирования личности не столько обычного, сколько индивидуального, позволяющего ребенку стать и оставаться самим собой в быстро изменяющемся мире. Также современным школьникам свойственны прагматичность мыслей и действий, раскованность и независимость. Тем самым, эти вышеприведенные факты определяют применение учителями новых подходов и методов во взаимодействии со учениками.

Современная школа остро нуждается в гуманизации отношений детей, а также в демократизации ее жизнедеятельности. Отсюда очевидна необходимость построения личностно ориентированных систем обучения и воспитания школьников. [21]

Учитывая описанные выше методологических подходов была разработана модель развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки при использовании совокупности задач, средств, методов, форм физической подготовки (см. Рисунок 1).

Созданию эффективной модели развития физической подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки способствовала реализация двух педагогических условий:

– индивидуализация методов физической подготовки в зависимости от физической подготовленности, состояния здоровья, физиологических параметров школьника;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий.

Правильно организованные педагогические условия помогут достичь полноценного развития физического воспитания у учеников младшего школьного возраста.

Модель развития физической подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки строится на основании таких принципов как:

– принцип последовательности (изучение техники лыжных ходов в зависимости от сложности);

– принцип наглядности (построение процесса обучения на наглядном примере учителя и иных средств наглядности (картинки, видео, фильмы, презентации);

– принцип индивидуализации (предполагает обучение детей в зависимости от их индивидуальных особенностей (уровень здоровья, типа телосложения, темперамента).

В ходе анализа научной литературы, а также в соответствии с личностным и деятельностным и системным подходами были выделены такие основные блоки как: концептуально-содержательный, целевой, содержательный, и оценочно-результативный.



Рисунок 1 – Модель развития физической подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки

*Концептуально-методологический блок* содержит принципы (последовательности, наглядности, индивидуализации) и методологические подходы (личностный, деятельностный и системный).

Личностный подход предполагает, что центральной фигурой обучения является сам ученик. А если быть точнее, его основные цели, предпочтения, особый психологический склад, который свойственен только ему. То есть акцент всего образования концентрируется на обучающемся, на его личностном компоненте. Объект личности становится антропоцентрическим по цели, по содержанию и формам организации.

Деятельностный подход подразумевает, главным образом, становление и развитие личности в системе образования обеспечивается формированием универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса.

В основе системного подхода лежит рассмотрение объектов, процессов, явлений как систем. Он ориентирует учителя на раскрытие целостности учебного процесса по физической культуре. Основная задача – выявление разнообразных связей в проблемах учебного процесса и сведение их в определенное единство.

*Целевой блок* обозначен постановкой цели – развитие физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки. Также определены основные задачи: изучить теоретические основы проблемы исследования, сформировать понятийно-терминологическое поле исследования; модернизировать методику развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на основе системного, личностного и деятельностного подходов; выявить педагогические условия эффективной реализации методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической

культуры посредством лыжной подготовки; разработать диагностический инструментарий, позволяющий определить эффективность методики.

*Содержательно-организационный блок* модели включает в себя внедрение модернизированной методики по развитию физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки. В предложенной методике раскрываются методы, формы и средства, которые направлены на усовершенствование лыжной подготовки младших школьников.

К основным средствам, помогающим увеличить эффективность урочной деятельности, относится тренировочный инвентарь (эспандеры, мячи, скакалки, скамьи и пр.) и всевозможные схемы и презентации (в особенности для теоретической части урока).

Методы педагогического эксперимента представлены методами формирования двигательных качеств, методом словесного воздействия (объяснение, лекция, беседа, разговор, комментирование), методом наглядного воздействия (непосредственной и опосредованной наглядности).

К основным формам модели развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки относятся занятия в спортивном зале (сюда входят как теоретические, так и практические занятия), занятия на пересеченной местности, сдача нормативов.

*Оценочно-результативный блок* включает критерии и уровни оценки сформированности навыков лыжной подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Критерии и уровни оценки сформированности навыков физической подготовки младших школьников

<b>Когнитивный критерий</b>		
<b>Показатели:</b> знание теоретических основ лыжной подготовки, наличие представлений о лыжной подготовке как одной из составляющих физического воспитания,		
<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует отличные знания в области истории лыжного спорта (краткое содержание);</li> <li>– демонстрирует отличные знания техники безопасности и правил поведения во время занятий;</li> <li>– демонстрирует отличные знания в области передвижения лыжных ходов и их области применения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует хорошие знания в области истории лыжного спорта (краткое содержание), но немного путается в содержимом;</li> <li>– демонстрирует хорошие знания техники безопасности и правил поведения во время занятий, но совершает незначительные ошибки в рассказе;</li> <li>– демонстрирует хорошие знания в области передвижения лыжных ходов и их области применения, но допускает ошибки связанные с областью применения ходов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует удовлетворительные знания в области истории лыжного спорта (краткое содержание), постоянно путается в содержимом;</li> <li>– демонстрирует удовлетворительные знания техники безопасности и правил поведения во время занятий, совершает значительные ошибки в рассказе;</li> <li>– демонстрирует удовлетворительные знания в области передвижения лыжных ходов и их области применения, допускает ошибки связанные как с техникой передвижения, так и с областью применения ходов;</li> </ul>
<b>Практический критерий</b>		
<b>Показатели:</b> владение техникой передвижения, владение специальными вспомогательными упражнениями, рефлексия – применение лыжной техники на практике, скорость передвижения		
<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– способы передвижения выполнены правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике передвижения;</li> <li>– все упражнения осуществлялись без нарушения техники;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способы передвижения выполнены с небольшими пометками, небольшая часть движений выполнялась с неуверенностью, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике передвижения;</li> <li>– небольшая часть упражнений осуществлялась с нарушением техники;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способы передвижения выполнены с ошибками, половина движений выполнялась неуверенно, скованно, но в соответствии с требованиями, предъявляемыми по технике передвижения;</li> <li>– большая часть упражнений осуществлялась с нарушением техники;</li> </ul>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
– ученик в зависимости от рельефа местности применял необходимый ход передвижения правильно без ошибок; – скорость передвижения высокая.	– ученик в зависимости от рельефа местности по большей части применял необходимый ход передвижения правильно; – скорость передвижения средняя.	– ученик в зависимости от рельефа местности неоднократно ошибался при выборе хода передвижения; – скорость передвижения низкая.

В процессе эксперимента выявлены когнитивный и практический критерии. Когнитивный критерий представлен такими показателями: знание теоретических основ лыжной подготовки, наличие представлений о лыжной подготовке как одной из составляющих физического воспитания. Практический критерий сформирован такими показателями как: владение техникой передвижения, владение специальными вспомогательными упражнениями, рефлексия – применение лыжной техники на практике, скорость передвижения.

Также были определены уровни сформированности учеников в ходе лыжной подготовки:

– низкий (данный уровень характеризуется низкой степенью овладения элементами лыжной подготовки, нет объяснений мотивов своих действий, отсутствует познавательная потребность).

– средний (для данного уровня характерным является осознание учеником всего процесса лыжной подготовки. В ходе обучения ученик имеет познавательную потребность и живой интерес к лыжной подготовке. В среднем уровне школьник осуществляет все требующиеся действия. При этом их порядок выполнения или правильность не соответствуют идеальным показателям).

– высокий (характеризуется полным пониманием учеником всего процесса лыжной подготовки. Полученные знания и умения применяются

им в совершенстве или близки к идеалу. Ученику свойственна высокая познавательная потребность).

Суммирование всех вышеперечисленных средств дает полноценную картину физической сформированности отдельно взятого ученика младшего школьного возраста.

#### 1.4 Педагогические условия реализации методики физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры

Физическое воспитание для школьников младшего возраста является одним из основополагающих аспектов повышения своего физического развития. Для эффективного развития физического воспитания необходимо создать специальные педагогические условия, которые будут способствовать повышению физического развития ребенка.

Наилучшему развитию физического воспитания учеников начальных классов может послужить комплекс педагогических условий таких как:

– формирование мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий является одним из основополагающих компонентов учебной деятельности. А формирование мотивационно-ценностного отношения является главным условием развития мыслительных способностей. Принято полагать, что обращение к мотивационно-ценностному отношению по физическому воспитанию сможет существенно повысить двигательную активность школьника. Также это поможет сформировать установки и устойчивые интересы к физическому совершенствованию и сохранению здоровья. В теории и методике физического воспитания первоначальный этап обучения начинается с формирования определенной учебной мотивации. Мотивация предусматривает сознательное, осмысленное отношение к предстоящему

овладению двигательным действием, а также направляет школьника на овладение приемами усвоения знаниями. Рассматривая данный компонент, становится очевидным, что одним из основных условий является формирование учебно-мотивационной потребности. Процесс формирования мотивационно-ценностного отношения осуществляется следующим образом: объяснение техники разучиваемого двигательного действия начинается не с готового показа или конкретного объяснения, а с совместного диалога, которую учитель начинает с конкретных вопросов: что известно школьникам о данном двигательном действии, где можно его применить, каких результатов можно достичь благодаря овладению данным навыком и т.д. В процессе такого подхода младшие школьники овладевают приемами усвоения теоретических знаний о двигательном действии, которые являются предпосылкой осознания мотивов учебной деятельности. В результате чего, формируется осознанная учебная потребность, которая в дальнейшем превращается в мотивированную потребность. Исследования показали, что теоретические знания могут способствовать рядом компонентов, которые взаимосвязаны. К ним относятся (рефлексии, т.е. понимание ребенком своих собственных действий в соответствии условиям задачи; анализ содержания задачи с целью выделения принципа или способа ее решения, который затем переносится на целый класс подобных задач; внутренний план действий, обеспечивающий их планирование и выполнение машинально). [11]

Немаловажной составляющей формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры является разнообразие форм и методов представления процесса физического воспитания. Внедрение разноплановых видов деятельности поможет сделать процесс физического воспитания более интересным. Такими видами деятельности могут являться подвижные игры, различные виды

ходов, выполнение специальных подводящих упражнений, внеурочная деятельность и прочее.

Мотивационно-ценностное отношение к урокам физической культуры можно достичь при помощи организации дополнительных занятий по физической культуре. Дополнительные занятия служат эффективным средством снижения тревожности у детей, повышения их физической подготовленности, изменения к физкультурно-спортивной деятельности. Основного времени, которое выделено в учебном плане, недостаточно, чтобы развить на должном уровне физическое состояние ребенка. Поэтому необходимо организовать вне учебного занятия по лыжной подготовке посредством лыжных секций либо самостоятельных лыжных прогулок с родителями не менее одного раза в неделю.

Также мотивационно-ценностное отношение к урокам физической культуры можно достичь при помощи внедрения соревновательной деятельности учеников младшего школьного возраста. Соревновательная деятельность поможет повысить интерес школьников к урокам физической культуры за счет перспективы участия в соревнованиях. Занятия на уроках теряют смысл если нет площадки реализации своих навыков. Использование игрового и соревновательного методов физического воспитания решает такую важную проблему личностно- ориентированного обучения школьников, как изменение поведения социально неуверенных детей, которые не умеют гармонично взаимодействовать с другими людьми и с окружающим миром.

Диагностическими инструментариями физического развития учеников младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки являлись опрос родителей учеников (см. Приложение А), а также индивидуальные беседы с каждым учеником (для

наилучшего понимания учителя, в каком направлении работать со школьником).

– индивидуализация методов физической подготовки в зависимости от физической подготовленности, состояния здоровья, физиологических параметров школьника. Метод индивидуализации позволяет улучшить врожденные задатки и развивать способности школьника.

Опираясь на индивидуальные характеристики ученика, учитель гармонично развивает обучающегося, планирует и прогнозирует его дальнейшее развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности школьника, а также его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя врожденные данные ребенка, учитель помогает направить и стабилизировать его всестороннее развитие. [3]

Подводя итог, можно сказать, что правильно организованные педагогические условия помогут достичь полноценного развития физического воспитания у учеников младшего школьного возраста.

Только при комплексной реализации вышеперечисленных педагогических условий возможно будет создать необходимую среду, в которой возможно формирование физического воспитания школьников.

Игнорирование одного из педагогических условий приведет к возникновению противоречий между отдельными структурными и функциональными компонентами системы физического воспитания. Существование данных противоречий значительно скажется на эффективности функционирования физического воспитания как элемента педагогической системы. В результате этого предполагаемые результаты будут либо очень низкими или вовсе недостижимыми. [8]

## **Выводы по первой главе**

Физическое воспитание в современном мире играет немаловажную роль в формировании детей младшего школьного возраста. Одним из способов физического воспитания является лыжная подготовка. Лыжная подготовка развивает не только физические параметры, а также способствует развитию мышления и умению принимать самостоятельные решения и развивать уверенность в себе.

В ходе выпускной квалификационной работы был разобран понятийный аппарат по теме исследования. Были рассмотрены такие понятия как физическая культура, физическая подготовка, физическое развитие, лыжная подготовка.

Далее были выявлены основные психологические и анатомо-физиологические особенности обучающихся младшего школьного возраста. Построение лыжной подготовки для каждого школьника необходимо выстраивать таким образом, чтобы оно отвечало физиологическим и психологическим параметрам возрастного периода ребенка. При игнорировании данных особенностей может существенно снизиться уровень прироста физического развития школьника.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста выстраивается по определенным методам и подходам. Ведущими подходами физического воспитания школьников в нашей работе стали: личностный, деятельностный, и системный подход. В основе личностного подхода лежит теория о том, что во главе физического воспитания должна быть концентрация на обучающемся. На первое место необходимо ставить личность ребенка. В основе деятельностного подхода лежит организации процесса обучения, при котором на первый план выходит проблема самоопределения, обучающегося в учебном процессе. Во главе

данного подхода стоит воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности.

Системный подход предусматривает физическое воспитание как объединение хорошо упорядоченных и тесно взаимосвязанных между собой элементов. То есть воспитание состоит из целого комплекса элементов: передача накопленного опыта, взаимодействия учителя и ученика, формирования знаний, навыков и умений, адаптации личности в социуме и т.д.

Для реализации педагогического исследования была сформирована модель педагогического эксперимента, состоящая из нескольких блоков: концептуально-содержательного, целевого, содержательного и оценочно-результативного. При построении модели были выделены педагогические условия, которые способствовали реализации самой модели модернизированной методики.

Для эффективного развития физического воспитания необходимо было создать специальные педагогические условия, которые будут способствовать повышению физического развития ребенка. В процессе выпускной квалификационной работы выделены следующие педагогические условия: формирование мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий, индивидуализация методов физической подготовки в зависимости от физической подготовленности, состояния здоровья.

## **2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы**

Проанализировав научно-методическую литературу по теме физического воспитания посредством лыжной подготовки было выявлено, что методики по данной теме в большинстве случаев недостаточно наполнены и требуют дополнения. Чтобы проследить эффективность модернизированной методики исследования необходимо осуществить экспериментальную работу.

Целью экспериментальной работы явилось внедрение модернизированной методики по лыжной подготовке с учениками младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели ставились следующие задачи:

- определить уровень физической подготовки учеников младшего школьного возраста на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки;
- внедрить разработанную методику развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки;
- разработать диагностический инструментарий, позволяющий определить эффективность методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки;
- провести анализ результатов, разработанной методики развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки.

Модернизированная методика физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры реализуется на принципах: последовательности (изучение техники лыжных ходов в зависимости от сложности), наглядности (построение процесса обучения на наглядном примере учителя и иных средств наглядности (картинки, видео, фильмы), принципе индивидуализации (предполагает обучение детей в зависимости от их индивидуальных особенностей (уровень здоровья, типа телосложения, темперамента).

Для подтверждения эффективности разработанной методики были сформированы 2 группы учащихся. Одна группа занималась по учебно-тематическому плану школы (контрольная группа – КГ), другая группа занималась по модернизированной методике (экспериментальная группа – ЭГ).

Исследования проводились на базе общеобразовательной школы №7 г. Медногорска. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 10 девочек и 10 мальчиков 2-го А класса. В контрольную группу (КГ) вошли 10 девочек и 10 мальчиков 2-го Б класса. Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась на основе сравнения исходных и конечных результатов тестирования, полученных поэтапно в ходе эксперимента в КГ и ЭГ.

При построении рациональной лыжной подготовки целесообразно было разделить весь процесс обучения на макроциклы. Первый макроцикл соответствует одному учебному году, т. е. обучение младших школьников поделено на 2 макроцикла.

Эксперимент первого макроцикла длился с сентября 2019 г. по март 2021 г. В октябре проводилось первое исследование по определению уровня физической подготовленности, в феврале 2021 г. проводилось второе исследование.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались нормативы приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». [54]

Нормативы включали в себя следующие упражнения:

- 1) бег 30 м с высокого старта (девочки);
- 2) бег 60 метров с высокого старта (мальчики);
- 3) прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (мальчики и девочки);
- 4) отжимания от пола (мальчики и девочки);
- 5) И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (мальчики и девочки).

## 2.2 Реализация методики физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры

Изучив существующие методики по лыжной подготовке младших школьников ведущих специалистов, таких как С.М. Луньков, В.В. Осинцев, был сделан вывод, что необходимо внедрять обучение конькового хода уже на этапе начальной школы, т.к. если это делать в более старших классах можно столкнуться с определенными проблемами. Изучая коньковый ход в начальных классах, дети не сталкиваются с проблемой его изучения, т.к. в этот период первоначальные навыки в передвижении любым ходом не вызывают затруднений [36,42].

Данное внедрение в методику обуславливается тем, что обучение в 7-9 классах коньковому ходу будет более трудоёмким, т.к. у учащихся будет сформирована техническая база классического стиля передвижения. Таким образом, у ребёнка уже сформируется определённая техника, которая будет

препятствовать изучению конькового хода. Если же обучать младших школьников сразу и классическому, и коньковому ходу, то у ребёнка не возникнет трудностей с изучением первоначальных навыков. Основной проблемой, которая может возникнуть при разучивании конькового стиля в начальных классах это нехватка силовых показателей (сила рук, спины, ног). Эту проблему можно решить при помощи нахождения таких участков трассы, где рельеф отрезка будет находиться под небольшим уклоном.

Каждый период изучения лыжных навыков не должен ограничиваться подготовкой только в сезон снежного покрова. Для лучшей эффективности необходимо осуществлять подготовку в течение всего года. Достигнуть этого можно при помощи введения специальных упражнений лыжной направленности в другие виды спорта, которые входят в школьную программу. Например, при занятиях лёгкой атлетикой включать упражнения на развитие вестибулярного аппарата, упражнения на развитие спринтерских способностей, гибкости и прочее. Принципа всесторонней подготовленности придерживаются такие исследователи как Захарченко А.А., Филин В.П. Основная суть этого принципа заключается в формировании развитой личности, а также обеспечение общей физической подготовленности [23,55].

Также предполагается внедрить в методику дополнительное занятие по лыжам вне школьных занятий. Это может быть, как прогулка с родителями на выходных, либо самостоятельное посещение пришкольных секций. Обязательное условие этого внедрения – не совмещать в один день школьное занятие и дополнительное занятие, т.к. теряется его основная суть (промежутки между занятиями должны быть не большими, вследствие чего школьник не забывает пройденный материал).

Основной упор модернизации методики лыжной подготовки младших школьников базируется на внедрении игрового метода в большую часть

урочных занятий. Психология детей младшего школьного возраста устроена таким образом, что их внимание в большем случае сосредоточено только тогда, когда им интересен процесс обучения. В этом случае приходит на помощь именно игровой метод. При помощи игр можно объяснить основы техники, повысить выносливость, научить детей проявлять себя в команде и не бояться принимать решения на себя.

Пользуясь игровым методом можно поделить игры на несколько блоков: игры на развитие силы, игры на развитие выносливости и игры на развитие скоростных характеристик.

Представим примерный перечень игр на развитие силы:

– игра «Кто дальше?». Игра проводится на хорошо накатанной лыжне, без палок. Сначала ребенок разгоняется до намеченной линии и достигнув стартовой линии отталкивается одной ногой, и скользит на другой. В таком положении ученик скользит до полной остановки лыжи. Побеждает тот участник, который окажется дальше всех остальных; [51]

– игра «Гонка на самого выносливого». Обозначается определенная замкнутая лыжная территория, на которой одновременно стартуют все участники игры. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры (если участников слишком много, то можно увеличить число выбывший в зависимости от количества стартующих). Побеждает участник, который придет на финиш первым в заключительном круге испытания;

– игра «Перетягивание каната». Две команды встают по противоположным сторонам от середины метки каната и по сигналу учителя тянут на себя канат. Победит та команда, которая перетянет другую команду до указанной метки. Данная игра происходит без лыжного инвентаря. [30]

Далее представим перечень игр на развитие выносливости:

– игра «Догонялки». Выбирается ведущий из числа участников. Далее участники отходят от ведущего в любое место, по сигналу учителя дается команда «старт» - задача ведущего поймать любого из участников, дальше ведущим становится тот, кого поймали. Игра продолжается 10 минут;

– игра на выбывание. Участники игры передвигаются цепочкой друг за другом. Выбранный ведущий двигается сбоку по соседней лыжне. На каждом участнике игры надет порядковый номер. По команде ведущего общую колонну покидают те ученики, номера которых назвали. Они следуют за капитаном, втыкая палки в снег в том месте, где покинули строй. Когда на лыжне останутся одни палки, подается сигнал тревоги (свисток или др.) Все участники бегут к лыжне, чтобы захватить свои палки. Капитан начинает игру без палок. Кто не успел захватить палки, выбывает. Игра заканчивается в тот момент, когда определится участник, который заберет последнюю пару лыжных палок. [22]

И последний блок представлен играми на развитие скорости:

– игра «Змейка». На дистанции расставляют любое количество флажков на одинаковом расстоянии друг от друга. Команды выстраиваются в колонны. По сигналу учителя первый участник объезжает все флажки как можно быстрее и возвращается обратно. Далее он должен коснуться следующего участника и уже следующий участник делает те же действия, что и первый. Выигрывает команда, которая придет к финишу первой; [26]

– игра «Снежный биатлон». Класс делится на две команды. По сигналу первые номера добегают на лыжах до огневого рубежа, обозначенного флажками, бросают в мишень по 3 снежка и возвращаются к линии старта. Касается рукой второго игрока и становится в конец колонны. Выигрывает команда первой выполнившая задание и с наибольшим количеством попаданий. За каждое непопадание команде добавляют 3 секунды к общему времени прохождения игры;

– игра «Паровоз». Каждая команда строится одной линией друг за другом цепляясь руками за лыжные палки впереди стоящего участника. По команде учителя все участники команды движутся до флажка, огибают его и возвращаются обратно. Победу одерживает команда, пришедшая первой на линию финиша.

Большой акцент в данном возрасте делается на игры на выносливость, затем быстроту, и на последнем месте стоят игры на развитие силы. [22]

Перечень игр постоянно должен обновляться, т.к. выполнение одних и тех же игровых действий приведет к тому, что детям будет не интересно. К задачам игрового метода относится установление межличностных отношений школьников в ходе взаимодействий, развитие лидерских качеств, а также развитие основных физических качеств.

Еще одним дополнением к методике лыжной подготовки является внедрение специальных упражнения на развитие равновесия.

К таким упражнениям можно отнести:

- упражнение Ласточка (в поочередной сменой ноги);
- упражнение «Самокат» (прокат на одной ноге, затем на другой);
- упражнение «Чей веер лучше?» (Поворотом переступанием на месте на 90° вокруг пяток лыж «нарисовать» лыжами на снегу веер);
- поднимание согнутой ноги назад и вперед, при этом сначала отрывают пятку, а затем носок лыжи.

Все вышперечисленные упражнения нормируются у каждого школьника в зависимости от его физической готовности, а также его психологического состояния в период проходящих занятий.

Таким образом, модернизированная методики по лыжной подготовке младших школьников реализуется на основе существующих методик в дополнение со следующими условиями: внедрение в учебную программу комплекса упражнений по изучение конькового хода параллельно с

классическим; добавления к основным занятиям школьной программы дополнительного занятия вне урока; внедрения игрового метода в большую часть урочных занятий, добавления специальных упражнений на развитие равновесия.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Перед началом опытно-экспериментальной работы было проведено первое исследование по определению уровня физической подготовки в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты показателей физической подготовленности мальчиков и девочек (контрольная и экспериментальная группа) начального этапа исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты показателей физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на начальном этапе исследования.

Группа исследования	Когнитивный критерий			Практический критерий		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Экспериментальная группа	14	5	1	10	8	2
Контрольная группа	10	7	3	11	9	0

Рассмотрим результаты показателей контрольной и экспериментальной группы наглядно в диаграмме (см. Рисунок 2)

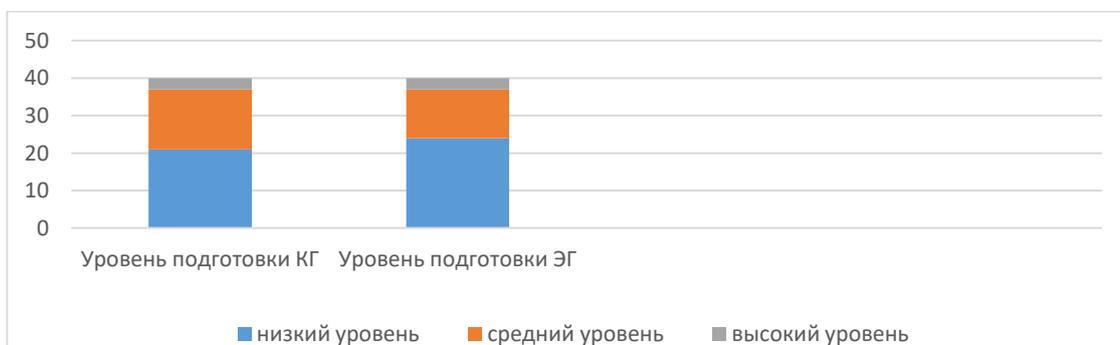


Рисунок 2 – Динамика результатов показателей контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе исследования.

Из данных таблицы видно, что показатели подготовки в контрольной и экспериментальной группе приблизительно одинаковы. Большую долю составляют низкий и средний уровень физической подготовленности.

По истечении учебного года и внедрении модернизированной методики было проведено второе исследование в феврале 2021 года. Рассмотрим результаты показателей на констатирующем этапе исследования (см. Таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты нормативов физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на начальном и констатирующем этапах исследования.

Упражнения	ЭГ (октябрь 2019 г.)		КГ (октябрь 2019 г.)	Разница	ЭГ (февраль 2021 г.)		Разница
	М	Д			М	Д	
Бег 30 (60) м. с высокого старта д (м),	М	10,8	10,51	0,35	9,89	10,03	- 0,14
	Д	6,29	6,45	- 0,16	6,01	6,24	- 0,23
Прыжок в длину с места	М	145,90	144,82	1,08	154,89	148,12	6,77
	Д	136,65	137,32	- 0,70	144,34	140,90	3,44
Отжимания от пола	М	12	11	1	20	13	7
	Д	6	6	0	15	9	6
Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (кол-во раз в мин.)	М	28	27	1	33	30	3
	Д	25	24	1	35	27	8

Рассмотрим динамику результатов нормативов в контрольной и экспериментальной группах наглядно в диаграмме (см. Рисунок 3).



Рисунок 3 – Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы результатов беговых показателей на 30 м. у девочек и 60 м. у мальчиков.

Из диаграммы видно, что за два микроцикл лыжной подготовки беговые показатели на короткие дистанции повысилась скорость на короткие дистанции только в экспериментальной группе у мальчиков. Данную ситуацию можно объяснить тем, что скоростной показатель в модернизированной методике играет не столь важную роль и поэтому этот показатель ни так тщательно отработывался в предложенной методике.

Далее рассмотрим прирост показателей прыжка в длину (см. Рисунок 4).

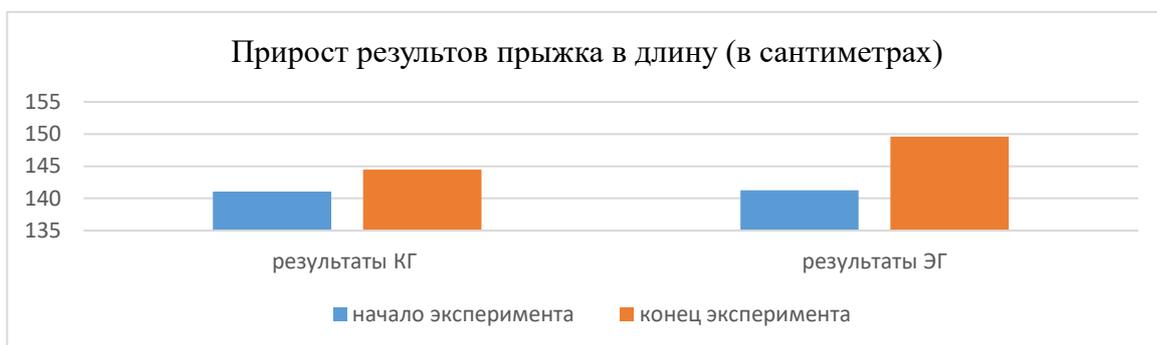


Рисунок 4 – Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы результатов прыжка в длину

Из данных диаграммы видно, что прирост прыжка в длину (т.е. показателя скоростно-силовой работы) ярко выражен у экспериментальной группы. Такие результаты могли быть достигнуты при помощи игровых упражнений на скорость и силу.

Еще один показатель, по которому можно отследить развитие физических данных являются отжимания от пола (см. Рисунок 5). Отжимания показывают силовую составляющую развития ребенка.

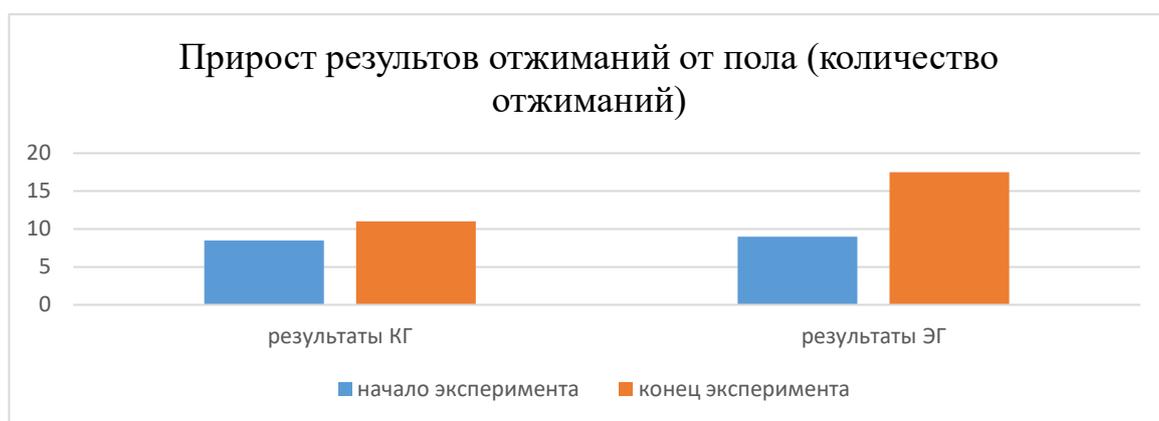


Рисунок 5 – Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы результатов отжиманий от пола

Также из диаграмм видно, что прирост отжиманий в контрольной группе существенно ниже, чем в экспериментальной группе. Данное упражнение является одним из сложных, поэтому можно сказать, что физическое развитие детей выше, по сравнению с детьми где не вводилось никаких модернизаций.

И последний показатель развития физических данных в исследовании – поднятие туловища до касания бедер и опускание в исходное положение (см. Рисунок 6).



Рисунок 6 – Динамика результатов контрольной и экспериментальной группы результатов поднимания туловища

Анализируя данные по приведенным данным можно увидеть не существенные различия прироста показателей. Объяснить это можно тем, что в данном возрастном этапе особое внимание развитие мышц кора не имеет столь огромного значения. А значит в модернизированной методике не делалось специальных работ на эти группы мышц.

Далее рассмотрим результаты показателей физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки (контрольная и экспериментальная группа) констатирующего этапа исследования (см. Таблицу 4).

Таблица 4 – Результаты показателей физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры посредством лыжной подготовки на констатирующем этапе исследования.

Группа исследования	Когнитивный критерий			Практический критерий		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Экспериментальная группа	1	5	13	2	4	14
Контрольная группа	6	9	5	7	7	6

Рассмотрим результаты показателей контрольной и экспериментальной группы наглядно в диаграмме (см. Рисунок 7)

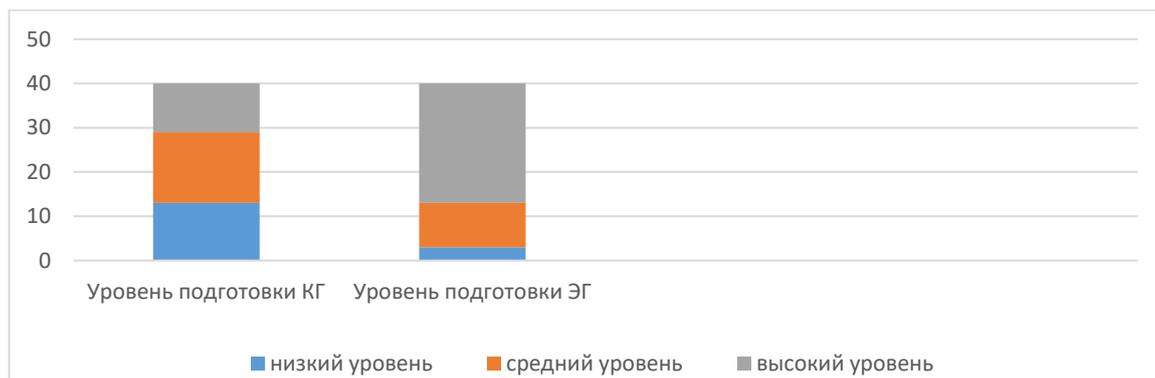


Рисунок 7 – Динамика результатов показателей контрольной и экспериментальной группы констатирующего этапа исследования.

Из данных таблицы видно, что показатели подготовки в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента значительно различаются. В экспериментальной группе уровень физической подготовленности стал намного выше. Показатели высокого уровня подготовки в экспериментальной группе почти в 3 раза выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, по данным исследования было выявлено, что у экспериментальной группы физические показатели выносливости, силы, быстроты увеличились наибольшим образом, чем у их ровесников, занимающихся только по стандартной программе физической культуры. А значит модернизированную методики по лыжной подготовке можно внедрить в школьную программу.

### **Выводы по второй главе**

Целью экспериментальной работы являлось развитие физической подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки. Эксперимент проходил на базе общеобразовательной школы №7 г. Медногорска в период с сентября 2019 года по март 2021 года. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 10 девочек и 10 мальчиков 2-го А класса. В контрольную группу (КГ) вошли 10 девочек и 10 мальчиков 2-го Б класса. Оценка эффективности экспериментальной программы

осуществлялась на основе сравнения исходных и конечных определений нормативов, полученных поэтапно в ходе эксперимента в КГ и ЭГ.

Основными отличительными особенностями экспериментальной группы от контрольной были: наличие дополнительного занятия вне школьного времени по лыжной подготовке, добавление подводящих упражнений на мышцы плечевого пояса и мышцы кора, большой упор на игровой метод обучения и рефлексию учеников. Также в экспериментальной группе огромное внимание уделялось на физиологические и психологические особенности каждого ребенка.

Чтобы оценить эффективность модернизации методики был использован норматив Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», а также использован когнитивный и практический критерий показателей эффективности. Оценка эффективности критериев физического развития учеников младшего школьников возраста производилась по трем уровням: высоким, средним, низким.

На начальном этапе исследования было установлено, что показатели подготовки в контрольной и экспериментальной группе приблизительно одинаковы. Большую долю составляют низкий и средний уровень физической подготовленности.

По истечении учебного года и внедрении модернизированной методики было проведено второе исследование в феврале 2021 года. Анализируя данные было выявлено, что показатели подготовки в контрольной и экспериментальной группе в конце эксперимента значительно различаются. В экспериментальной группе уровень физической подготовленности стал намного выше. У экспериментальной группы увеличились такие физические показатели как выносливость, сила и быстрота.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физического воспитания в младшем школьном возрасте одна из приоритетных задач в образовательной системе. Правильно организованная система обучения будет являться ключом к успеху развития физического воспитания ребенка. Лыжная подготовка является немаловажным компонентом физического воспитания.

Анализ научной литературы по теме лыжной подготовки позволил определить такую проблему: существует противоречие, выраженное в объектовых потребностях общества в физически здоровых гражданах с одной стороны, и несовершенством существующих методик физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры.

Поэтому целью выпускной квалификационной работы было модернизировать методику развития физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры.

В первой главе выпускной квалификационной работе был разработан понятийный аппарат по проблеме исследования, были выделены основные физиологические и анатомические характеристики детей младшего школьного возраста. Данная информация помогла в дальнейшем в модернизации методики, т.к. выделенные характеристики являются основополагающими.

Также были выделены и охарактеризованы такие методологические подходы как: личностный, деятельностный, системный. Для эффективной работы модернизированной методики была разработана модель развития физической подготовленности младших школьников посредством лыжной подготовки. Модель состоит из нескольких блоков: концептуально-содержательного, целевого, содержательного и оценочно-результативного. При построении модели были выделены педагогические условия, которые в последствии помогли реализовать ее.

Вторая глава посвящена разработке экспериментальной работы, а также оценки ее результативности.

Модернизация методики физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры реализуется на принципах: последовательности (изучение техники лыжных ходов в зависимости от сложности), наглядности (построение процесса обучения на наглядном примере учителя и иных средств наглядности (картинки, видео, фильмы), принципе индивидуализации (предполагает обучение детей в зависимости от их индивидуальных особенностей (уровень здоровья, типа телосложения, темперамента).

Основными компонентами, которые отличают модернизированную методику являются: обучение конькового хода уже на этапе начальной школы, осуществление лыжной подготовки в течение всего года (достигнуть этого можно при помощи введения специальных упражнений лыжной направленности в другие виды спорта, которые входят в школьную программу), дополнительное занятие по лыжам вне школьных занятий, внедрении игрового метода в большую часть урочных занятий (большой акцент в данном возрасте делается на игры на выносливость, затем быстроту, и на последнем месте стоят игры на развитие силы), внедрение специальных упражнения на развитие равновесия.

Все вышеперечисленные упражнения нормируются у каждого школьника в зависимости от его физической готовности, а также его психологического состояния в период проходящих занятий.

Для подтверждения эффективности разработанной методики были сформированы 2 группы учащихся. Одна группа занималась по учебно-тематическому плану школы (контрольная группа – КГ), другая группа занималась по модернизированной методике (экспериментальная группа – ЭГ).

Для оценки уровня физической подготовленности использовались нормативы приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Оценка результатов контрольной и экспериментальной группы позволяет сделать следующие выводы: модернизированная методика развития физической подготовки младших школьников посредством лыжной подготовки показывает положительные изменения (в экспериментальной группе таких физических показателей как выносливость, сила, быстрота увеличились наибольшим образом, чем у их ровесников из контрольной группы, занимающихся только по стандартной программе физической культуры). А значит модернизированную методику по лыжной подготовке можно внедрить в школьную программу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе [Текст]: пособие / М.Ф. Антонов, М.А. Аргановский – Минск: Полымя, 1998. – 253 с.
2. Атутов, Р.Р. Методологические проблемы развития педагогической науки /Р.Р. Атутов. – М.: Педагогика, 1985. – 284 с.
3. Ашмарин, Г.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. Пособие / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.
4. Беляков, Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода / Н.И. Беляков – Барнаул. 2001. – 20 с.
5. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2014. – 224 с.
6. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. – Ростов-на-Дону: Булат, 2000. – 351 с.
7. Булакова, Н.Д. Деятельностный подход в обучении педагогов / Н. Д. Булакова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. – 148 с.
8. Бурцев, В.А. Педагогические условия формирования спортивной культуры учащейся молодежи в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания/ В.А. Бурцев, Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-21. – 4754 с.
9. Ваганов, П.Д. Периоды детского возраста / П.Д. Ваганов – М.: Российский медицинский журнал, 2018. – 6 с.
10. Величко, А.И. Анатомо-физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста / А.И. Величко. – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2019. – 399 с.

11. Венгер, А. Л. Психология развития. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / А. Л. Венгер – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 176 с.
12. Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества / Н.Ю. Венгер – Дошкольное образование, 1982. – 38 с.
13. Вершинин, М.А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 149 с.
14. Волков, В.Н. Исследование скоростно-силовых показателей лыжников-гонщиков в учебно-тренировочном процессе / В.Н. Волков, А.В. Романцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 224 с.
15. Волкова, М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2007. – 78 с.
16. Выготский, Л. С. Собр. соч.: в 6 т. – Т. 2: Проблемы общей психологии/ Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
17. Грибанова, В.А. Личностно-деятельностный подход как условие совершенствования профессиональной подготовки социальных педагогов / В.А. Грибанова – Таганрог. Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова, 20. – 4 с.
18. Деминский, А.Ц. Основы теории физической культуры: учеб. пособие для институтов и факультетов физического воспитания / А.Ц. Деминский. – Донецк, 1996 – 328 с.
19. Дудьев, В.П. Психомоторика: словарь-справочник, – М.: Гуанит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 366 с.
20. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – ИЗД. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.

21. Елизарова, Г.П. Личностно-ориентированное обучение в образовательном пространстве. / Г.П. Елизарова – Ессентуки, 2010. – 5 с.
22. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
23. Захарченко, А.А. Энциклопедия школьного рода, Издательств о: ванта. 2003. – 528 с.
24. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480с.
25. Иванова, М. В. Особенности методики развития выносливости у детей младшего и среднего школьного возраста / М.В. Иванова – СПб., 2016. – 27 с.
26. Каныгина, Л.Н. Подвижные игры и эстафеты: метод. рекомендации / Л.Н. Каныгина – Витебск: ВГМУ, 2017 – 70 с.
27. Ковалев, А. О. Особенности физической подготовки к лыжным гонкам / А. О. Ковалев - Молодой ученый. - 2020.
28. Коротких, И.М. Подвижные игры в занятиях лыжной подготовкой младших школьников / И.М. Коротких. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 120 с.
29. Крылова, А.В. Психофизиологические аспекты адаптации детей к учебной деятельности / А.В. Крылова – Казань: КФУ, 2014. – 43 с.
30. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет/ В.В. Кузин – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.
31. Кузнецов, В.С. Развитие двигательных качеств в условиях урока физкультуры / В.С. Кузнецов. – 2012. – № 11. – 11 с.
32. Куприян, В.К. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта / В.К. Куприян, «Физическая культура и здоровье» № 1, 2010. – 64 с.

33. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: «Советский спорт», 2003. – 464 с.
34. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева.; Гос. центр. ин-т физ. культуры. - М.: ГЦИФК, 1992. – 119 с.
35. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учеб. пособие, 2001. – 345 с.
36. Луньков, С.М. Начальное обучение коньковому ходу / С. М Луньков // Физическая культура в школе. 2013. – 128 с.
37. Львовский, В.А. Деятельностный подход к физическому образованию школьников / В.А. Львовский и др. – М.: Авторский Клуб, 2018. – 140 с.
38. Лях, В.И. Силовые способности школьников / В.И. Лях. – М.: Издательский дом «Армада», 2008, № 1. – 4 с.
39. Максачук, Е.П. Педагогические условия повышения эффективности воспитательной работы. - М.: Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. – 5 с.
40. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.
41. Новикова, Е.Б. Педагогические условия социальной адаптации учащихся 4-х классов к обучению в средней школе в процессе физического воспитания/ Е.Б. Новикова – Краснодар. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСиТ). Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 4(62) – 2010. – 6 с.

42. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с.

43. Павленкович, С.С. Мониторинг физической подготовленности / С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 51 с.

44. Подласый, И.П. Педагогика. Теория и технологии воспитания: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки и специальностям в обл. «Образование и педагогика» / И.П. Подласый. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 463 с.

45. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». – 28 с.

46. Прохоренко, Т.В. Возрастные особенности детей [электронный ресурс]. – <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu> (дата обращения 10.12.2021)

47. Самсонов, В.В. Теоретическое обоснование психического состояния лыжников: учеб. пособие / В.В. Самсонов. – М.: Академия, 2006. – 169 с.

48. Сергеев, Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

49. Тарасова, Н.В. Современные тенденции развития образования / Н.В. Тарасова – М.: Научно-исследовательский институт школьных технологий, 2015. – 12 с.

50. Опциян, В.С. Применение физической нагрузки в игровом методе на уроках лыжной подготовки / В.С. Опциян. – Челябинск: ЧГУ, 1997. – 103 с.

51. Учаев, Н.И. Рекомендации по организации и проведению игр на лыжах в 1-11 классах общеобразовательных школ. / Н.И. Учаев. – г. Щучинск, 2012. – 32 с.

52. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ – Москва: Проспект; 2013. – 140 с.

53. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – Москва: Проспект; 2007. – 168 с.

54. Федеральный стандарт № 250 спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20 марта 2019 года – Москва: Проспект; 2019. – 29 с.

55. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт. 1987. – 127 с.

56. Холодов, Ж.К.. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

57. Черникова, Т.А. Деятельностный подход к обучению / Т. А. Черникова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 328 с.

58. Четайкина, О. В. Методика ускоренного обучения. Вестник спортивной науки. 2007. № 2. – 6 с.

59. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания – учеб. пособие под ред., Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

60. Якиманская, И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе/ И. С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 1996. – 96 с.

61. Яковлев, В.Г. Подвижные игры на уроках лыжной подготовки / В.Г. Яковлев – М.: Владос, 2010. – 144 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

#### Опрос для родителей «Выявление уровня индивидуальных качеств ребёнка»

##### *Раздел 1. Общие сведения о ребёнке.*

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_

2. Успеваемость:

- Отличная
- Хорошая
- Удовлетворительная
- Неудовлетворительная

##### *Раздел 2. Проявление личностных качеств в поведении ребёнка.*

3. Направленность интересов:

- На учебную деятельность.
- На трудовую деятельность.
- На художественно-эстетическую деятельность.
- На достижения в спорте, туризме.
- На отношения между людьми.

4. Трудолюбие:

- Любую работу ученик всегда выполняет охотно, ищет работу сам и старается сделать ее хорошо.
- Как правило, охотно берется за работу, стараясь выполнить её хорошо. Случаи противоположного характера редки.
- Редко охотно берется за работу.
- Всегда уклоняется от выполнения любого дела.

5. Уверенность в себе:

- Никогда не советуется с другими, не ищет помощи даже тогда, когда это следовало бы сделать.
- Все задания, поручения выполняет без помощи других. Обращается за помощью только в случае действительной необходимости.
- Порой, выполняя трудную задачу, обращается за помощью, хотя мог бы справиться сам.
- Часто при выполнении заданий, поручений просит помощи, поддержки других, даже если сам может справиться.
- Постоянно, даже в простых делах, нуждается в одобрении и помощи других.

6. Самокритичность:

- Всегда с вниманием выслушивает справедливую критику, настойчив в исправлении собственных недостатков.
- В большинстве случаев правильно реагирует на справедливую критику, прислушивается к добрым советам.
- Порой прислушивается к справедливым замечаниям, старается их учитывать.
- К критическим замечаниям, советам относится невнимательно, не старается исправить недостатки.

– Отвергает любую критику. Отказывается признавать свои очевидные промахи, ничего не делает для их исправления.

7. Смелость:

- Всегда вступает в борьбу, даже если противник сильнее его самого.
- В большинстве случаев вступает в борьбу, даже если противник его сильнее.
- Не всегда может заставить себя вступить в борьбу с противником сильнее его самого.
- В большинстве случаев отступает перед силой.
- Всегда отступает перед силой, трусит.

***Раздел 3. Особенности психических процессов и эмоции.***

8. Мышление:

- Быстро охватывает суть материала, всегда в числе первых решает задачи, часто предлагает собственные оригинальные решения.
- Достаточно быстро понимает материалы, быстрее многих решает задачи, иногда предлагает собственные оригинальные способы решения.
- Удовлетворительно принимает материал после объяснения учителя, решает задачи в среднем темпе, обычно собственных оригинальных решений не предлагает.
- В числе последних улавливает суть объяснений преподавателя, отличается медлительным темпом обдумывания и решения.
- Принимает материал, только после дополнительных занятий, крайне медленно решает задачи, при решении задач слепо использует известные «шаблоны».

9. Общий эмоциональный тонус:

- Постоянно оживлен, очень активен во всех сферах школьной жизни, во все вмешивается, берется за все дела.
- Оживлен, в меру активен во всех сферах школьной жизни.
- Оживлен, активен только в некоторых сферах школьной жизни.
- В сравнении с товарищами менее активен и оживлен.
- Практически всегда вял, апатичен во всех сферах школьной жизни, несмотря на то, что здоров.

10. Эмоциональная уравновешенность:

- Всегда спокоен, у него не бывает сильных эмоциональных вспышек.
- Обычно спокоен, эмоциональные вспышки очень редки.
- Эмоционально уравновешен.
- Повышенная эмоциональная возбудимость, склонен к бурным эмоциональным проявлениям.
- Вспыльчив: часто сильные эмоциональные вспышки по незначительному поводу.