



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Развитие физических качеств у школьников в условиях внеурочной
деятельности в сочетании с урочной системой преподавания**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

31,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«1» февраль 2024 г.

И.о. директора института

Фибирт - Сибиркина А.Р.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-409-106-3-1

Романова Виолетта Вячеславовна

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств у школьников	6
1.2 Особенности внеурочной и урочной системы преподавания физической культуре в школе.....	13
1.3 Психолого-педагогическая характеристика младших школьников.....	21
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	31
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика уровня развития физических качеств школьников.....	31
2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы развитию физических качеств школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности.....	36
Выводы по второй главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Практика показала, что большинству современных детей не хватает физической активности. Это приводит к снижению силы и работоспособности скелетных мышц, нарушению осанки, искривлению позвоночника и возрастным задержкам в развитии.

Согласно последним данным, многие эксперты оценивают состояние здоровья учащихся начальной школы как неудовлетворительное, что привлекает внимание учителей, врачей и общественности. Это отражается на низком уровне физического развития и физической подготовленности детского населения. Более трети детей испытывают постоянную учебную перегрузку и трудности в освоении общеобразовательных предметов.

Основной и ведущей формой физического воспитания в школе был и остаётся урок физкультуры. Однако за последние несколько десятилетий урок претерпел серьезные изменения. Эти изменения связаны со многими причинами, но главная причина - ухудшение здоровья детей. Это привело к необходимости увеличения физической активности детей, для чего были введены внеурочные занятия физкультурой.

В последнее время увеличилось число учащихся со слабым и средним физическим развитием, отнесенных к специальным группам по физической культуре. Это может быть связано с различными факторами, включая изменение образа жизни, отсутствие адекватной физической активности, неправильное питание и другие влияющие факторы.

Многие детей просто не могут выполнить нормативные требования по физической культуре. Поэтому одной из важнейших задач по совершенствованию образовательного процесса общеобразовательных учреждений является организация спортивных занятий учащихся, обеспечение их активного отдыха и удовлетворение их естественных потребностей в занятиях физической культурой и спортом. Необходимо

учить детей ответственно относиться к своему здоровью, обучать их способам физической культуры и физическим нагрузкам, а также контролировать их эмоциональные и психологические состояние.

Организация внеклассных спортивных мероприятий в школах дает возможность развивать двигательные навыки учащихся, вовлекает их в широкий спектр физкультурно-оздоровительных мероприятий, формирует потребности в здоровом образе жизни и позволяет социально адаптироваться в условиях коллективного общения и взаимодействия.

В рамках школьной программы 2-3 часа уроков физической культуры в неделю не всегда достаточно для нормального физического развития детей. Это особенно верно, если учесть, что до 24-26% детей освобождены от занятий физкультурой.

Поэтому для достижения лучших результатов в развитии физических качеств недостаточно выполнять эти задачи только на уроках, необходима планомерная и целенаправленная работа во внеурочной деятельности, а также самостоятельная работа самих учащихся.

Цель исследования: обосновать целесообразность применения методики развития физических качеств школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: методика развития физических качеств в процессе урочной и внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение гендерного подхода во внеурочной деятельности в сочетании с урочной системой преподавания позволит повысить уровень развития физических качеств школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития

физических качеств у школьников.

2. Описать опыт применения гендерного подхода для повышения уровня развития физических качеств у школьников.

3. Экспериментально проверить эффективность применения гендерного подхода во внеурочной деятельности в сочетании с урочной системой преподавания как средство повышения уровня развития физических качеств школьников.

Методы исследования: теоретический анализ методической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент.

Методологическая основа исследования опирается на системный подход, реализованный через теоретический анализ, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседу, анкетирование и спортивно–педагогическое тестирование.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2022 – 2023гг. на базе муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Лицей № 9» г. Оренбурга.

Теоретической основой исследования явились труды ученых:

- в области физического воспитания: В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, С.Н. Шуткина и др.;

- в области внеурочной деятельности по физической культуре: Д.В. Григорьев; Л.А. Ситак; Н.И. Синявский, Т.Н. Калечиц и др.

Структура работы: Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов к ним, списка литературы, включающего 53 источник. Текст иллюстрирован пятью таблицами и двумя рисунками.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств у школьников

Отличительной особенностью современных занятий физкультурой является вариативность их структуры. Это обусловлено необходимостью учета дидактических целей, конкретного содержания учебных задач, возрастных особенностей развития учащихся и уровня физической подготовки к усвоению учебных материалов.

Для освоения физических упражнений необходимо организовать активную спортивную деятельность учащихся в соответствии с определенными психологическими и физиологическими особенностями.

Учитывая, что эти закономерности в структуре урока физической культуры выделяют три составные части - подготовительная, основная и заключительная. Порядок расположения этих частей отражает закономерность изменений в работе организма под влиянием физической нагрузки, поэтому является постоянным для любого типа урока. Продолжительность каждой части урока может изменяться в зависимости от возраста учащихся, их уровня подготовки и конкретных задач урока [8, 25].

Занятия физкультурой в школе в жизни ребенка помогают укрепить иммунитет, повысить выносливость и силу организма, улучшить координацию движений, гибкость, скорость и точность движений. Это также способствует формированию осанки и правильного положения тела, что особенно важно в период активного роста и формирования опорно-двигательного аппарата.

Физическая культура в школе также включает в себя освоение различными видами спорта и физическими упражнениями, которые

помогают развить такие важные качества, как смелость, настойчивость, уверенность в себе и дисциплина. Кроме того, физическая активность может повлиять на улучшение когнитивных функций, таких как внимание, память и мышление.

Поэтому физическое воспитание в школьный период жизни ребенка играет важную роль в его здоровье и общем развитии, а также в формировании положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.

Физическое состояние младших школьников - это особенный период в воспитании физически крепкого и гармоничного развития подрастающего поколения. В этом возрасте закладывается основа для всестороннего физического развития, формируется тип телосложения и осанка, формируются различные двигательные навыки и умения.

Все это способствует появлению объективных предпосылок для гармоничного развития личности младшего школьника. Всестороннее развитие школьника практически невозможна без активной физической подготовки. Эта возрастная группа характеризуется определенной степенью физической и интеллектуальной работоспособности, которая обычно определяет возможность усвоения общешкольных программы.

Физическое развитие человеческого организма происходит на протяжении всей жизни человека, включая множество изменений в форме и функциях органов и систем организма. На эти изменения влияют различные факторы, включая генетический состав, питание, физическую активность, болезни и воздействие окружающей среды [33, 46].

Считается, что физическое развитие имеет два значения:

- процесс, в ходе которого морфологические и функциональные характеристики человеческого организма изменяются на протяжении его жизни;
- результаты этого процесса характеризуются изменениями таких

параметров, как рост, вес и другие антропометрические показатели, а также уровнем развития физической подготовленности (мышечная сила, быстрота реакции, выносливость).

О физической подготовленности, в ее наиболее общем виде, можно сказать, что двигательные способности - это индивидуальные особенности, определяющие уровень спортивных способностей человека. Способности человека оцениваются на основе его достижений в учебе или выполнении каких-либо двигательных действий.

При этом компетентность не сводится к двигательным навыкам и умениям, а наличие или отсутствие компетентности определяется тем, насколько быстро и легко человек овладевает этими навыками и умениями. До начала деятельности компетенции являются латентными, нереализованными и существуют в виде анатомио-физиологических задач или латентных способностей.

Неравномерное развитие способностей основано на иерархической структуре врожденной наследственной анатомии и физиологических предрасположенностях:

- анатомические и физиологические характеристики головного мозга и нервной системы;
- физиологические (сердечно-сосудистая и дыхательная системы, МПК, показатели периферического кровообращения);
- биологические (характеристики биологического окисления, эндокринная регуляция, метаболизм, энергии мышечных сокращений);
- телосложение (длина туловища и конечностей, вес тела);
- хромосомы (гены) [4, 26].

Таким образом, способности детей выражаются и развиваются в процессе выполнения одного или нескольких видов деятельности, которые всегда является результатом сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды.

Физическое развитие детей начинается в раннем возрасте и продолжается в течение многих лет. Поэтому только на основе перспективного и научного плана занятий, учитывающего возрастные особенности растущего организма, процесс систематического обучения и совершенствования может быть эффективным.

Физическая подготовка детей и подростков требует широкого спектра двигательных навыков и оптимально развитых физических и практических умений. Физическая подготовленность улучшается благодаря систематическим физическим упражнениям, которые способствуют развитию силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости

Физические и двигательные качества используются как эквивалентные термины и определяют все аспекты спортивных способностей человека, включая учащихся начальной школы.

Физические качества относятся к естественным способностям человеческого организма, таким как сила, скорость, выносливость и гибкость. Они определяют физическое здоровье и способность выполнять определенные физические упражнения. Например, поднятие тяжестей или отжимания требуют проявления силы, а выносливость позволяет выполнять интенсивные физические упражнения в течение длительного времени.

С другой стороны, двигательные качества связаны со способностью контролировать движение и выполнять сложные двигательные действия точно и эффективно. К ним относятся координация, ловкость, равновесие и реакция. Например, движения, требующие скоординированной точности и слаженности в танце или передвижении, а также ловкость позволяют выполнять сложные упражнения или технические действия [35, 39].

Овладение двигательными движениями требует формирования двигательных навыков, а также развития соответствующих физических и

двигательных качеств. Без развития этих качеств человек не сможет выполнять физические упражнения с необходимой силой, скоростью, выносливостью и ловкостью.

Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому нельзя говорить только о доминирующем развитии того или иного качества. Если одно физическое качество будет развиваться в ущерб другому, это негативно скажется физической подготовке учащихся.

Двигательные способности разделяются на сравнительно независимые группы. Простые двигательные навыки отличаются от сложных двигательных навыков тем, что они основаны на более элементарных и универсальных двигательных навыках. Их легче развивать, и они могут быть общими для различных видов спорта. Например, координацию движений, скорость реакции, гибкость и силу считают простыми двигательными качествами.

С другой стороны, сложные двигательные качества более специфичны и связаны с определенными видами деятельности. Они требуют проявления индивидуальных навыков и качеств, характерных для определенного вида спорта. Например, ловкость баскетболиста или меткость стрелка - это сложные двигательные качества, которые требуют определенных навыков, таких как точность и зрительно-моторная координация.

Отличие между простыми и сложными двигательными качествами помогает понять, что не все двигательные навыки одинаковы, и что для их проявления требуются различные компоненты и механизмы. Это очень важно для подготовки и развития физических качеств у учащихся, поскольку позволяет сосредоточиться на конкретных аспектах и качествах, необходимых для успешной деятельности в определенной области [32, 49].

Развитие физических качеств осуществляется поэтапно. Первоначально развитие одного качества сопровождалось улучшением

других качеств, которые в настоящее время не были особенно развиты. В будущем развитие одного качества может замедлить развитие других качеств. Возрастное развитие качества характеризуется гетерохронностью [5, 11].

Развитие двигательных навыков является наиболее значимой среди различных задач физического воспитания.

Двигательные умения и навыки - это способности выполнять двигательные действия (решать двигательные задачи) с сосредоточенным вниманием учащегося на каждом действии, участвующем в осваиваемом двигательном действии. Дело в том, что повторяющееся систематическое выполнение двигательных навыков в сравнительно неизменных условиях обучения приводит к тому, что умение становится двигательным навыком.

Двигательный навык - это способность контролировать и координировать движения тела для выполнения определенных задач или действий. Он включает в себя такие навыки, как ходьба, бег, плавание, поднятие тяжестей, балансирование и манипулирование предметами. Развитие двигательных навыков особенно важно в раннем детстве, потому что дети овладевают базовыми двигательными навыками, которые затем становятся основой для более сложных двигательных навыков у взрослых.

Автоматизированные движения достигаются в результате тренировок или жизненной практики, но при выполнении двигательных действий автоматизация не устраняет доминирующую роль созидания.

Хорошее здоровье - это результат физической активности учащихся и его комплексный показатель. Это связано с тем, что во время занятий физическими упражнениями практически все органы и системы организма взаимодействуют друг с другом [18, 29].

Для изучения развития физической подготовленности детей школьного возраста используются как отдельные тесты с физической нагрузкой, нацеленные на конкретное качество и критерии их оценки, а

также комплекс тестов с физической нагрузкой и критерии оценки для каждого теста, а также для всего теста с физической нагрузкой.

Правильно подобранные тесты и результаты могут быть использованы не только в качестве стандарта для оценки уровня развития физической подготовки, но и для определения функционального уровня основной системы и всего организма в целом, как показателя здоровья детей, подростков и молодежи [1, 30].

Для развития физических качеств используются разные методы такие как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой. Каждый метод имеет свои особенности и цель применения.

1. Равномерный метод включает в себя выполнение один и тот же вид двигательных действий или нагрузки в течение определенного периода времени. Его цель - развить выносливость и устойчивость к физическим нагрузкам.

2. Переменный метод – подразумевает изменение интенсивности и характера физических упражнений во время выполнения двигательных действий. Данный метод способствует развитию различных физических качеств, такие как сила, скорость и гибкость.

3. Повторный метод – основан на повторении одного и того же двигательного действия или упражнения несколько раз с установленными перерывами отдыха между повторениями. Данный метод направлен на развитие мышечной силы.

4. Интервальный метод включает чередование периодов интенсивности и отдыха во время выполнения физических упражнений. Цель данного метода - это повышение работы сердечно-сосудистой системы и повышения уровня выносливости.

5. Соревновательный метод – включает соревнования, которые способствуют развитию физических качеств в условиях соперничества.

Это способствует развитию таких навыков, как стратегия, тактика и командная работа.

6. Игровой метод предполагает включение игровых заданий, подвижных игр и эстафет в занятия способствующие развитию физических качеств, таких как координация, сила, скорость реакции, гибкость.

7. Круговой метод предполагает выполнение нескольких упражнений по кругу, переходя от одного упражнения к другому. Основная цель круговой тренировки - всестороннее развитие физических качеств и проработку как разных, так и определенных групп мышц.

Выбор метода зависит от поставленных целей, способностей учащихся и учебного процесса. Использование различных методов развития физической подготовленности младших школьников позволяет более широко использовать различные методы физического воспитания, привносить разнообразие в образовательный процесс и способствовать многофункциональному физическому развитию школьников.

1.2 Особенности внеурочной и урочной системы преподавания физической культуры в школе

Физическое воспитание учащихся включает в себя урочные и внеурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями.

Урочная и внеурочная деятельность по физическому воспитанию способствует развитию и восполнению двигательной активности учащихся, устойчивого интереса к занятиям физической культуры, спортом, социализации личности в современных условиях.

Организация уроков по физической культуре проводится в соответствии с учебным планом и программой по «Физической культуре». На уроке школьники обучаются под руководством преподавателя физической культуры. Учитель разрабатывает и проводит уроки с учетом

возрастных особенностей и физической подготовленности учащихся.

Целью уроков физической культуры является развитие физических качеств - силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений, развитие двигательных навыков и улучшение общего состояния здоровья. В уроке используются различные виды физических нагрузок, таких как бег, прыжки, метания, игры, упражнения на тренажере.

Содержание предмета «Физическая культура» направленно на формирование ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, освоение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, а также на отказ негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек.

Для успешной реализации поставленных задач, на уроках составляются рабочие программы на основе программы «Физическая культура» 1-4 классы подготовленной В. И. Лях. Программа включает в себя следующие разделы: легкая атлетика, плавание, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры. Уроки физической культуры проходят 2-3 раза в неделю.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания [40, 42].

Урок физкультуры имеет много основных задач:

1. Образовательные:

– формировать физические навыки и умения, необходимые для полноценной жизнедеятельности;

– развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);

– изучить основные правила и технические элементы базовых видов спорта;

– ознакомление с основами правильного питания и здорового образа жизни.

2. Оздоровительные:

- улучшить физическую форму и общее физическое состояние;
- предотвращать болезни и профилактика заболеваемости;
- укрепление иммунитета и повышение устойчивости организма к различным стрессовым ситуациям;

3. Воспитательные:

– воспитывать положительные личные качества, такие как дисциплинированность, чувство ответственности, самоконтроль и целеустремленность;

– воспитывать умение общаться, работать в команде и соблюдать правила поведения;

– воспитывать самооценку и способность понимать свои способности и возможности;

– воспитывать уважение к другим людям, включая соперников, партнеров по команде, одноклассников;

4. Задача обеспечения безопасности жизнедеятельности:

– обучить основным правилам безопасности во время выполнения физических упражнений и правила поведения на уроках физической культуры;

– освоить правила соревнований;

– освоить правила и рекомендации по профилактике травматизма и несчастных случаев на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры характеризуются тем, что преподавателями физической культуры проводят уроки с относительно постоянной учебной группой учащихся в специально отведенном месте и в строго определенное время в соответствии с требованиями Закона об образовании и воспитания. При этом строго соблюдается периодичность, продолжительность и взаимосвязь уроков. Кроме того, форма обучения характеризуется построением класса в рамках общепринятой структурной

схемы, которая обычно понимается как разделение урока на три части: подготовительную, основную и заключительную [12, 22].

Подготовительная часть урока физкультуры - это этап, когда учащиеся подготавливают свое тело и разминаются перед основной частью урока. Она включает в себя ряд упражнения, направленных на развитие различных групп мышц и систем организма, таких как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Упражнения в подготовительной части обычно просты и легки в выполнении, и все учащиеся могут выполнять их на своем уровне физической подготовки.

Подготовительные упражнения должны учитывать возраст, физическую подготовку и особенности каждого обучающегося, для избегания травматизма. Продолжительность подготовительной части зависит от общей продолжительности урока, но как правило составляет 10% - 20% времени.

Следует не забывать, что подготовительная часть является неотъемлемой частью урока физкультуры и позволяет школьника безопасно и результативно заниматься в основной части урока. Подготовительные упражнения помогают создать правильный настрой и подготовиться к дальнейшей двигательной деятельности.

Основная часть урока физкультуры - это период активной двигательной деятельности, во время которого учащиеся выполняют различные упражнения. Важно, чтобы в основной части урока были достигнуты определенные цели в соответствии с учебной программой. Основная часть урока должна включать различные упражнения направленные на развитие различных групп мышц и систем организма.

Объем физической нагрузка в основной части урока должен повышаться постепенно, чтобы физическая работоспособность учащихся постепенно улучшалась [41, 46].

Учитывая разную физическую подготовку и способности учащихся,

в основной части урока следует предусматривать варианты упражнений различной интенсивности или сложности. Предоставляя четкие инструкции о том, как выполнять действия, контролируя правильность их выполнения и обеспечивая наличие необходимого оборудования и средств защиты, очень важно обеспечить безопасность школьников во время основной части урока.

Основная часть урока должна иметь четкую структуру, решая наиболее важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные учебной программой и планом данного урока

В целом, основная часть урока физической культуры должна быть разнообразна, безопасна и способствовать достижению физических целей учащихся. Продолжительность основной части урока 25-30 мин.

Цель заключительной части урока состоит в том, чтобы постепенно снизить функциональную активность организма учащегося и привести его в относительно спокойное состояние.

В заключительной части урока всегда выполняются упражнения на растяжение и расслабление. В конце урока учитель обычно подводит итоги урока, обобщает опыт и результаты, хвалит и поощряет учащихся. Продолжительность заключительной части урока 3-5 минут.

В программе по физической культуре для учеников младшего школьного возраста большое внимание уделяется развитию физических качеств. Каждый раздел программы направлен на формирование и развитие двигательных умений и навыков, предусмотрен материал и для развития физических качеств. Руководствуясь данными материалами и в зависимости от условий школы, учитель физической культуры должен выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) для развития физических качеств учеников [36, 47].

В процессе обучения, на уроках физкультуры, широко используются различные методы развития физических качеств и повышения уровня

функциональной подготовки школьников. Основой является сочетание физических упражнений и отдыха. Многочисленные варианты, сочетающие физические упражнения и отдых, во многом определяют характер воздействия данного метода на организм учащегося.

Интервалы отдыха являются обязательной частью любого метода. Продолжительность и характер отдыха в значительной степени, определяют направление нагрузки и желаемый тренировочный эффект, необходимый для каждого занятия. Необходимо учитывать все составляющие, определяющие характер воздействия того или иного метода на организм учащегося [3, 13].

Внеурочная деятельность по физическому воспитанию предоставляют дополнительные возможности для развития двигательной активности и повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Внеурочная деятельность включает в себя спортивные секции, кружки, спортивные соревнования и мероприятия.

Благодаря внеурочной деятельности учащиеся получают более глубоко знания о мире спорта, развивают свои личностные способности, совершенствуют технику двигательных действий в выбранном виде спорта, повышают мотивацию и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание школьников играет важную роль в социализации их личности. Оно развивает коммуникативные навыки, сотрудничество, осознанность, дисциплину, самоконтроль и другие социальные навыки и качества. Школьники учатся работать в команде, соблюдать правила игры и уважать своих соперников и партнеров.

Таким образом, урочная и внеурочная деятельность по физическому воспитанию направлена на развитие физических и социальных качеств учащихся, формирование здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но прежде всего речь идет о достижении личных и метапредметных результатов. Это также определяет специфику внеурочной деятельности. В ходе внеурочной деятельности учащиеся должны научиться не только знать, но и действовать самостоятельно, чувствовать и принимать обоснованные решения [6, 15].

Одним из видов внеурочной работы в школе является физкультурная и спортивная работа. Для того чтобы вовлечь во внеклассную работу большое количество учащихся, занятия организуются и проводятся по-разному, с учетом возраста, состояния здоровья и физической подготовки школьников. Создается система внеклассных спортивных мероприятий, включающая различные формы работы.

К основным формам внеурочной деятельности относятся: спортивные секции, кружки и клубы, спортивный час, занятия физическими упражнениями в группе продленного дня, дни здоровья, час игры, спортивные соревнования и мероприятия, самостоятельные занятия физической культурой и т.д.

Содержание и организационная форма занятия определяются с учетом интересов большинства учащихся и условиями школы. Учащимся предоставляется возможность выбирать тип занятия в соответствии со своими собственными предпочтениями. Внеклассные мероприятия основываются на широком спектре социальной активности самих учащихся, которая объединяется в спортивные группы под постоянным контролем и руководством администрации, учителя физкультуры и других учителей школы. Педагогическое руководство в процессе внеклассной работы усиливает дидактический, методический, консультативный характер и поощряет творческую инициативу учащихся в проведении различных внеклассных мероприятий [33, 50].

Важным направлением внеклассных спортивных мероприятий является применение природных сил (солнечного света, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью школа организуются экскурсии, прогулки и пешие походы на природу. Прогулки и пеший туризм для детей младшего школьного возраста должен быть не более 3-4 часов. Во время прогулки дети получают определенные знания и правила поведения. В процессе похода дети приобретают предварительные навыки путешествия (направление, развлечения, приготовление пищи и т.д.).

Рекомендуется организовывать прогулки и экскурсии в местах, где дети могут расширить свои знания о природе и послушать истории от интересных людей. Физическому воспитанию детей школьного возраста должно уделяться пристальное внимание со стороны семьи и всего школьного персонала.

Плановые внеурочные физкультурно-оздоровительные мероприятия способствуют укреплению здоровья школьников. Без внеклассных занятий невозможно провести комплексную работу по формированию двигательной активности. Внеурочная деятельность создает предпосылки для привлечения школьников, которые еще не выполняют регулярные физические нагрузки, способствует воспитанию высоких нравственных качеств и является результативным средством активного отдыха.

Следует понимать, что форма внеклассных физических упражнений в системе образования не может заменить обычную урочную форму, а лишь дополняет их. В то же время правильно организованная внеклассная работа дополняет положительное влияние традиционных форм и вместе с ними становятся эффективным средством физического воспитания [10, 25].

Поэтому в работе по развитию физической подготовленности школьников, учителя должны учитывать особенности личностные и возрастные особенности детей. Если целенаправленное развитие

физической подготовленности осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то его воспитательная эффективность будет гораздо выше, чем в период медленного роста. Поэтому в тех возрастах, где наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост детей, рекомендуется ориентировать детей на развитие определенных физических качеств.

Основные средства физического воспитания детей младшего школьного возраста предложены в программах образовательных учреждений. При этом может быть использован широкий спектр физических упражнений с учетом основных положений, отраженных в общих принципах отечественной системы физического воспитания.

1.3 Психолого-педагогическая характеристика младших школьников

Возраст от 6 до 10 лет считается начальным школьным возрастом, и методики и программы разрабатываются в соответствии с этим. Этот возраст включает в себя важный период развития, когда ребенок совершает «скачок» от ребенка, не полностью контролирующего свое тело и разум, к полностью развитому ребенку с развитыми физическими качествами и сформировавшейся конституцией тела.

Под физическими качествами и способностями понимают качества и способности, характеризующие его физическое состояние которое в основном представляет собой состояние его морфологического и функционального развития: строение его тела и физиологические функции. Признаки особенностей строения тела включают, в частности, физические показатели, такие как рост, вес и окружность тела. Среди различных физиологических функций человеческого организма особое внимание заслуживает двигательная функция, которая характеризуется способностью выполнять определенный комплекс упражнений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

Нервная система детей младшего школьного возраста очень

пластична. Эту особенность следует использовать для формирования различных двигательных навыков с самого раннего возраста. Однако органы детей младшего школьного возраста еще менее устойчивы к неблагоприятным условиям окружающей среды и более подвержены таким заболеваниям, как гастроэнтерит и простуда [7, 16].

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста. А именно: способность организма к деятельности, новые интересы и потребности, наглядные формы поведения, наглядно-образное и логическое мышление, особенности доминирующего вида, связанные с развитием деятельности, в которой происходят основные изменения в психике ребенка, подготавливающие переход на новую, более высокую ступень развития ребенка.

Физические качества непрерывно развиваются в течение всего младшего школьного возраста, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовки детей. По сравнению с дошкольниками статическая сила детей в возрасте от пяти до восьми лет увеличивается в два раза. У мальчиков она увеличивается с 25 до 52 килограммов, у девочек с 20,4 до 43 килограммов. Улучшаются и показатели быстроты. Время пробегания 10 метров в спринте уменьшается с 2,5 до 2,0 секунды у мальчиков и с 2,6 до 2,2 секунды у девочек. Изменяются и показатели общей выносливости. Они увеличиваются с 602,3 метра до 884,3 метра у мальчиков и с 454 метров до 715,3 метра у девочек.

Особенностью младшего школьного возраста является то, что развитие опорно-двигательного аппарата формируется относительно равномерное, но степень роста его индивидуальных размеров варьируется. Следовательно, длина тела в этот период увеличивается в большей степени, чем его масса.

В этом возрасте морфологическое развитие нервной системы почти

полностью завершено, а рост нейронов и структурная дифференцировка завершаются. Однако функция нервной системы характеризуется доминированием возбудительных процессов.

Хотя способность ходить проявляется в 8-9 лет, скорость ходьбы не тесно связана с длиной шага, как у взрослого и только к 10 годам длина шага становится тесно связанной с количеством сделанных шагов. Это показывает, что даже в отношении основных двигательных функций, таких как ходьба, возраст 10 лет особенно важен для завершения формирования этой функции [23, 27].

Мышечные волокна учащихся начальной школы очень тонкие и содержат лишь небольшое количество белка и жира. В то же время крупные мышцы конечностей развиты сильнее, чем мелкие. Морфологическая дифференцировка мышечной ткани особенно заметна в 7-8 лет. При выполнении сложных упражнений ребенок очень четко координирует движения рук и ног.

У детей этого возраста очень подвижны суставы, связки очень эластичны, а кости содержат много хрящевой ткани. Позвоночник может сохранять хорошую подвижность до 8-9 лет. Исследования показали, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного увеличения подвижности всех основных суставов.

Суставные рецепторы продолжают развиваться до 7-8 лет. По координационным характеристикам ходьба, несмотря на то, что в ней еще много лишних движений, приобретает «взрослые черты» в возрасте 5-6 лет. Походка детей в возрасте 9-10 лет по координации почти неотличима от походки взрослого.

Способность к точным движениям руками появляется у детей в возрасте 6-7 лет. К этому времени он приобретает навыки письма, игры на музыкальных инструментах и т.д.

Процесс развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем также

имеет свои особенности. К концу младшего школьного возраста объем легких в два раза меньше, чем у взрослого человека. МПК увеличился с 3500 мл/мин у 7-летних до 4400 мл/мин у 11-летних, ЖЕЛ увеличивается с 1200 мл в возрасте 7 лет до 2000 мл в возрасте 10 лет.

В возрасте 7-9 лет, по сравнению со взрослыми, частота дыхания стабильна. Кровообращение имеет схожие характеристики. Частота сердечных сокращений у детей выше из-за их потребности в кислороде [35, 51].

Следует помнить, что в дополнение к общей возрастной структуре учащихся начальной школы существуют также факторы, обусловленные социальными причинами. Таким образом, было установлено, что в современной школе быстро растет доля детей с недостаточным весом (до 20%). Для детей, которые только начинают школьную жизнь, это становится особенно серьезным. В то же время возрастная группа детей 7-8 лет - очень важный период адаптации к систематическому обучению.

В этом возрасте, то есть при обучении в начальной школе, многие дети вынуждены посещать группы продленного дня. Исследования показали, что длительное пребывание в этих группах негативно сказывается на здоровье учащихся начальной школы, особенно девочек.

Во-первых, увеличивается количество патологий пищеварительной и мочеполовой систем. Основной причиной роста этих патологий и нервно-психических отклонений является нарушение школьного режима. Особенно выраженное негативное влияние на нервно-психическое здоровье девочек с соматическими патологиями оказывает школы с продленного дня.

Негативные изменения, происходящие у школьников, могут быть связаны с необходимостью проводить большую часть своего времени в сидячем положении, что нарушает обмен веществ.

Школьная обстановка, требующая малоподвижного образа жизни,

также может повлиять на осанку маленьких учеников. Существует разница между основной осанкой, вернее, основными проявлениями осанки, проявляющимися в вертикальном положении, и рабочей осанкой, то есть деформируемостью осанки при физических нагрузках и других видах деятельности [7, 23].

Если по результатам углубленного обследования не обнаружено никаких заболеваний позвоночника или других отделов позвоночника, отклонение от нормальной осанки обозначается как нарушение осанки. Нарушения осанки обычно не рассматриваются как заболевания, поскольку они связаны только с дисфункцией ОДА. Они также могут быть первым признаком серьезного заболевания.

Нарушения осанки связаны с функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате. Во многих случаях причинами являются неправильная рабочая поза, недостаточное физическое развитие и врожденная патология опорно-двигательного. Заболевания, перенесенные в раннем детстве, имеют определенное значение.

Нарушения осанки обычно возникает в период роста в дошкольном возрасте, особенно в подростковом возрасте. В более старшем возрасте изменения осанки связаны с неврологическими синдромами, обусловленными потерей функции суставов и межпозвоночных дисков. К ним относятся боль и прогрессирующая мышечная слабость.

О том, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей (скорости и координации, силы и выносливости) свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов. В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интерес и склонность к определенным видам физической нагрузки, выявляются специфические особенности индивидуальных спортивных результатов и склонность к определенным видам спорта. Это создает благоприятные условия, способствующие успешной спортивной культуре и спортивной

ориентации детей школьного возраста, и определяет наилучший путь физического совершенствования для каждого из них.

На развитие физической подготовленности младших школьников влияют различные педагогические приемы и методы. Упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять действия, являются эффективным средством развития скорости.

Наиболее эффективно дети осваивают движения в медленном темпе. Учителю необходимо следить за тем, чтобы упражнения не были длительными и однообразными. Их следует повторять в разных условиях, с разной интенсивностью, меньшей сложностью и наоборот, чтобы они становились менее сложными.

Для того чтобы научить детей развивать способность бегать с максимальной скоростью, можно использовать следующие упражнения: бег на быстрых и медленных скоростях; ускорения по прямой и диагонали. Полезно тренироваться с разной скоростью, что помогает развить у детей способность прилагать различные мышечные усилия относительно ожидаемого темпа. Для того чтобы развить способность поддерживать скорость выполнения упражнений в течение определенного периода времени, эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. Во время тренировок следует использовать быстрый старт, когда бегуну ускоряется по сигналу. Такие упражнения включаются в утреннюю зарядку, уроки физкультуры, гимнастику и подвижные игры во время прогулок [23, 32].

Для развития координации требуются более сложные координационные упражнения и условия. Для этого необходимо использовать необычные исходные положения (бег и исходные положения на коленях, сидя, лежа); прыгать назад из исходного положения в направлении движения; быстро менять различные позы, вовлекать нескольких детей для выполнения согласованных движений друг с другом.

Упражнения направленные на укрепление мышц можно разделить на упражнения с сопротивлением и упражнения выполняемые с собственным весом. Количество повторений очень важно: малое количество не будет способствовать развитию силы, в то время как слишком большое может вызвать усталость.

Также необходимо учитывать темп выполнения упражнения. Чем выше, тем меньше раз следует выполнять упражнение. При выполнении силовых упражнений приоритет следует отдавать горизонтальному и наклонному положению туловища. Это уменьшает напряжение в кровеносной системе и позвоночнике и снижает артериальное давление во время занятий. Рекомендуется чередовать упражнения на напряжение мышц с упражнениями на расслабление.

Упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.) являются наиболее подходящим средством для повышения выносливости.

В этих упражнениях задействованы многие группы мышц. Моменты напряжения и расслабления мышц хорошо чередуются, а скорость и продолжительность выполнения регулируются.

В начальной школе важно решить задачу развития практически всех физических качеств. Прежде всего, следует обратить внимание на развитие навыков координации, особенно таких компонентов, как равновесие, точность, ритм. При освоении новых движений предпочтительнее целостный подход в обучении. Когда движения раздроблены, дети теряют смысл, а значит и интерес. Дети хотят видеть непосредственные результаты своих движений.

Основные трудности, с которыми сталкивается педагог при развитии физических способностей детей, заключаются в следующем.

Первая задача состоит в том, чтобы скоординировать развитие мышечных групп и мускулатуры в группе опорно-двигательного аппарата

ребенка путем выполнения выбранных упражнений.

Вторая задача - это общее развитие силовых способностей, которое включает в себя соответствующую силу, скоростно-силовые способности и силовую выносливость. Развитие способностей сочетается с тесным развитием важных навыков и умений двигательной активности [7, 32].

Решение первой задачи предполагает, что особое внимание уделяется объему нагрузки и содержанию практических занятий, предоставляемых детям. Они предназначены для обеспечения пропорционального развития различных групп мышц.

Внешне ребенок приобретает новые черты: его движения становятся плавными и уверенными, формируется осанка. Физические упражнения оказывают огромное положительное влияние на внутренние органы и системы организма. Внутренние органы получают достаточное количество физической нагрузки.

Решение второй задачи предполагает повышение уровня развития практически всех основных видов силовых способностей. Несмотря на то, что в современном мире остается все меньше областей, где необходимо применять силовые способности, особенно экстремальные, все еще существуют ситуации, когда отсутствие этих качеств вызывает сожаление. Каждый ребенок должен иметь оптимальный уровень физического развития. Этот уровень определяется показателями в соответствующих программах физического воспитания в образовательных учреждениях.

Силовые способности включают в себя развитие других способностей, таких как мышечная сила, кондиционные и координационные способности, которые могут быть развиты только во взаимосвязи. Кроме того, она включает в себя обучение и совершенствование двигательных действий, а также формирование личности. Для решения поставленных задач учителям необходимо учитывать возраст, пол и индивидуальные особенности развития ребенка.

При необходимости следует акцентировать внимание на влияние различных аспектов и видов физических качеств в полном соответствии с особенностями каждого возрастного периода развития детей.

В младшем школьном возрасте рекомендуется делать акцент на гармоничное развитие мышечной системы организма, что формирует правильную осанку и красивое телосложение ребенка, а также способствует развитию скоростных и силовых качеств.

Силу мышц можно развивать в рамках общего физического воспитания (укрепление и поддержание здоровья, совершенствование фигуры, развитие основных групп мышц человеческого тела). Кроме того, развитие мышечной силы может происходить в рамках специальной физической подготовки. В этом случае сила развивается в группах мышц, что становится все более важным при выполнении базовых упражнений. Каждое из вышеперечисленных направлений имеет свои цели развития мышечной силы, для которых задаются определенные установки, и каждое направление имеет свои задачи, которые решаются в соответствии с установленной информацией. Исходя из этого, подбираются средства и методы развития мышечной силы [4, 23].

Выводы по 1 главе

Таким образом, 6-10 лет - важный период для развития физиологических функций детского организма. Эти физиологические функции помогают осуществлять сложное психомоторное поведение, будь то в повседневной деятельности или мероприятиях, которые могут быть специально организованы, например, на уроках физической культуры.

Выводы по первой главе

Таким образом, под физическими качествами понимаются качественные характеристики двигательных действий, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическое воспитание учащихся включает в себя урочные и внеурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями. Урочная и внеурочная деятельность по физическому воспитанию способствует развитию и восполнению двигательной активности учащихся, устойчивого интереса к занятиям физической культуры, спортом, социализации личности в современных условиях.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания. Уроки физической культуры характеризуются тем, что преподавателями физической культуры проводят уроки с относительно постоянной учебной группой учащихся в специально отведенном месте и в строго определенное время в соответствии с требованиями Закона об образовании и воспитания. При этом строго соблюдается периодичность, продолжительность и взаимосвязь уроков. Целью уроков физической культуры является развитие физических качеств - силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений, развитие двигательных навыков и улучшение общего состояния здоровья.

Внеурочная деятельность по физическому воспитанию предоставляют дополнительные возможности для развития двигательной активности и повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Внеурочная деятельность включает в себя спортивные секции, кружки, спортивные соревнования и мероприятия.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы. Диагностика уровня развития физических качеств школьников

Для развития физических качеств школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности нами было проведено педагогическое исследование в период 2022 – 2023гг. на базе муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Лицей № 9» г. Оренбурга, которое включало три этапа.

На первом этапе были определены исходные позиции будущего исследования, объект, предмет, цель и задачи. С этой целью были проанализированы труды отечественных ученых, педагогов по педагогике и методике физического воспитания с целью выявления основных теоретических вопросов. Так же была проанализирована научно-педагогическая литература по вопросам повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов на уроке физической культуры и выбрана методика для проведения опытно-экспериментальной работы.

На втором этапе осуществлялся сбор и обработка материалов по проблемам развития физических качеств школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности. Был подобраны комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств школьников, выполняемых в процессе урочной и внеурочной деятельности. Проведено тестирование показателей развития физических качеств учащихся младших классов и проанализированы полученные результаты.

Третий этап был направлен на сопоставление и последующую интерпретацию результатов исследования, формулированием выводов и

практических рекомендаций. Проведено оформление бакалаврского исследования.

В эксперименте для диагностики уровня развития физических качеств младших школьников был применен метод педагогического тестирования. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы младших школьников - учащиеся 4 «А» и 4 «Б» класса. Для эксперимента в каждом классе мы отобрали по 10 мальчиков и 10 девочек примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности.

На констатирующем этапе была представлена информация и работе начальной школы и проанализирована специфика преподавания уроков физической культуры в 4 классе.

На этом этапе были проанализированы наиболее эффективные и широко используемые на практике средства и методы для повышения уровня развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

В беседах с учителями физической культуры обсуждались общие и частные вопросы, связанные с эффективностью повышения уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе урочной и внеурочной деятельности.

В беседе с классными руководителями 4 «А» и 4 «Б» класса мы выяснили, что эти классы относятся к категории спокойных и управляемых детей. В классах действуют органы самоуправления. Успеваемость оценивается по средним показателям, неуспевающих учеников нет. Физическая активность учащихся также находится на среднем уровне. Все ученики посещают уроки физической культуры.

Для диагностики уровня развития физических качеств были взяты общие тесты проводимые на уроке физической культуры в младших школьников. Были использованы следующие тесты:

1. Скоростные способности: бег 30м. (сек).

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

2. Выносливость: 6-ти минутный бег (м).

Выносливость оценивается по расстоянию, которое преодолел участник за определенное время. По команде учителя «На старт!» учащиеся подходят к месту старта, а затем по команде «Марш!» начинают движение по дистанции. Результат каждого участника фиксируется количеством метров (до одного метра) преодоленные участником и заносится в протокол.

3. Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз).

Мальчики выполняют подтягивание на высокой перекладине из положения «виса». Подтягивания выполняются за счет силы рук, без рывков и раскачивания. Девочки выполняют подтягивания на низкой перекладине из виса стоя. Подтягивание выполняется без прогибов туловища до касания подбородком перекладины. Фиксируется количество выполненных подтягиваний.

4. Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см).

Выполняется по горизонтальной плоскости на полу. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии старта до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Дается три попытки, фиксируется наилучший результат.

5. Координационные способности - челночный бег 3x10м (сек).

Упражнение проводится в спортивном зале с размеченными линиями старта и финиша. По команде «На старт» участники подходят к линии

старта. По команде «Марш» участники пробегает отрезок 10 метров, касается рукой линии разметки, разворачивается и бежит к следующей отметки 10 метров. В забеге участвуют по два учащихся. Время каждого участник фиксируется и заносится в протокол.

б. Гибкость: наклоны вперед из положения стоя (см).

Учащийся встает на гимнастическую скамью, ноги на ширине плеч параллельны друг другу. По команде преподавателя участник выполняет два пружинящих наклона вперед, а на третий наклон максимально выполняет наклон вниз и фиксирует результат в течение двух секунд. Точность измерения составляет 1см (от пяток до кончиков пальцев).

Нормативы выполнения упражнений-тестов представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Нормативы показателей развития физических качеств младших школьников (4 класс)

№	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Уровень	высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30м, с	5,1	5,6-6,0	6,8	5,2	5,6-6,5	6,6
2	Челночный бег 3x10м. (с)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Прыжок в длину с места (см)	185	160-140	130	170	155-140	120
4	6-ти минутный бег	1150	1050	950	850	750	650
5	Наклон вперед (см)	8	4	2	11	5	3
6	Подтягивание на низкой и высокой перекладине (раз).	5	3-4	1	18	13-8	4

Данные контрольные упражнения позволяют определить уровень развития физических качеств младших школьников. Полученные результаты могут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальном этапе исследования.

Таким образом, в начале опытно-экспериментальной работы мы определили исходный уровень развития физических качеств младших школьников как у девочек, так и у мальчиков.

Общий уровень развития физических качеств и мальчиков и девочек в исследуемых классах в начале опытно-экспериментальной работы представлен в таблице 2,3.

Таблица 2 - Результаты уровня развития физических качеств контрольной группы в начале опытно-экспериментальной работы

Тестовое упражнение	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Ниже среднего уровень, % (чел)	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Ниже среднего уровень, % (чел)
Скоростные способности	20 (2)	30 (3)	50 (5)	20 (2)	40 (4)	40 (4)
Координационные способности	10 (1)	30 (3)	60 (6)	20 (2)	50 (5)	30 (3)
Силовые способности	10 (1)	40 (4)	50 (5)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Скоростно-силовые способности	20 (2)	20 (2)	60 (6)	20 (2)	40 (4)	40 (4)
Выносливость	10 (1)	50 (5)	40 (4)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Гибкость	10 (1)	40 (4)	50 (5)	30 (3)	40 (4)	30 (3)

Таблица 3 - Результаты уровня развития физических качеств опытной группы в начале опытно-экспериментальной работы

Тестовое упражнение	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Ниже среднего уровень, % (чел)	Высокий уровень, % (чел)	Средний уровень, % (чел)	Ниже среднего уровень, % (чел)
Скоростные способности	10 (1)	40 (4)	50 (5)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Координационные способности	10 (1)	30 (3)	60 (6)	20 (2)	40 (4)	40 (4)
Силовые способности	10 (1)	50 (5)	40 (4)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Скоростно-силовые способности	10 (1)	20 (2)	70 (7)	20 (2)	30 (3)	50 (5)
Выносливость	10 (1)	40 (4)	50 (5)	10 (1)	40 (4)	50 (5)
Гибкость	10 (1)	30 (3)	60 (6)	30 (3)	30 (3)	40 (4)

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что уровень развития физических качеств в обоих классах можно определить, как средний и ниже среднего.

Таким образом, согласно результатам исследования, уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста в основном средний и ниже среднего. Требуется работа для повышения уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе урочной и внеурочной деятельности.

2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы развитию физических качеств школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности

На формирующем этапе опытно – экспериментальной работы мы предприняли попытку на основе общепринятых стандартных методов развития физических качеств младших школьников в процессе урочной и внеурочной деятельности использовать гендерный подход.

Для этого мы в 4 «А» классе проводили уроки физической культуры и внеурочную деятельность на основе гендерного подхода, и разделили класс на две группы: мальчики и девочки.

Таким образом, уроки физической культуры проводились два раза в неделю в соответствии с учебной программой, а на третьем уроке учащиеся занимались выбранным видом физкультурно-спортивной деятельности, таким как футбол для и фитнес-аэробика для девочек. Внеклассные занятия так же организовывались два раза в неделю на которых мальчики занимались футболом, а девочки фитнес-аэробикой.

Содержание базовой части программы было направлено на овладение специальными знаниями, способами двигательной деятельности, физкультурно-оздоровительной и спортивной.

На уроках использовали следующие методические приемы для учета

половых особенностей учащихся:

- различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки - с обручем, скакалкой);

- различия в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики 10 раз);

- различия по времени (например, девочки прыгают через скакалку 1 минуту, мальчики 1,5 минуты);

- различия в подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые).

Содержание учебной программы на основе гендерного подхода, было реализовано через определение целей, задач, принципов, средств и методов эффективного содержания физического воспитания, углубленного изучения отдельных видов физкультурно-спортивной деятельности, овладения основами здорового образа жизни, улучшения состояния здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

Для планирования уроков с использованием гендерного подхода использовались комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку учащихся. Упражнения и игровые задания были подобраны таким образом, чтобы повысить уровень физической подготовки младших школьников.

В начале уроки проходили по упрощенному варианту. То есть ученикам давалась стандартная нагрузка с различными вариациями упражнений для дифференцированного подхода. Затем, постепенно увеличивалось время освоения учебного материала для углубленного изучения выбранного типа урока, при этом особое внимание уделялось общей физической подготовке и освоению технических элементов.

Содержание уроков по футболу для мальчиков было следующим.

В подготовительной части (разминке) проводилась начальная

организация, объяснялись задачи и кратко описывалось содержание занятия.

Поскольку основной целью подготовительной части является функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, характер средств и нагрузок, используемых координационной структурой, соответствовал особенностям упражнений основной части. Время отводимое на подготовительную часть, составляло около 15-20% общего времени.

Основная часть урока по футболу была направлена на решение задач, связанных с обучением технике и тактике и развитием специальных физических качеств. При построении основной части мы придерживались следующих положений:

1. В первой половине основной части решались вопросы, связанные с развитием быстроты, ловкости, гибкости, силовых качеств.
2. Вопросы, связанные с развитием выносливости, решались в основном во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки на уроке носила волнообразный характер и была больше в середине основной части.

Продолжительность основной части зависела от общей нагрузки, которая обычно составляла 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия обеспечивала постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводились итоги, давались индивидуальные задания. На заключительную часть отводилось 5-10% общего времени.

Для мальчиков основная часть занятий по футболу осуществлялась с использованием комплекса практических методов, направленных на развитие физических качеств, прежде всего игровым и равномерным методами.

В рамках экспериментальной части исследования по повышению

уровня развития физических качеств у мальчиков посредством футбола был разработан и применен комплекс упражнений применяемый как в урочной так и в неурочной деятельности:

Комплекс упражнений направленный на развитие быстроты:

1. Быстрые перемещения в стойке, колени слегка согнуты (в стороны, вперед, назад) с касанием рукой пола. 15-20 секунд на одно повторений, выполнять 4-6 раз, с максимальной интенсивностью, отдых 20-30 секунд между повторениями.

2. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Выполняется 6-8 раз с максимальной интенсивностью, обращается внимание за точность ударов. Мяч во время введения всегда должен находиться в ногах.

3. Ускорение с ведением мяча 30 м, максимальной интенсивностью 4-6 раз. При ведении мяч должен быть постоянно в ногах.

4. И.П. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу учащийся поворачивает кругом и быстро выполняет ведение мяча 30 метров с максимальной интенсивностью, 4-6 раз.

5. Эстафетный бег (2х40, 3х40, 2х60).

6. И.П. два учащихся стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 метра, по команде один поворачивается и бежит прямо, другой пытается догнать. Дистанция 30 метров, выполняется 4-6 раз.

7. Выполняется ускорение к мячу, расположенному на расстоянии 10-12 шагов, после чего выполняется удар по намеченной цели. Обращается внимание на точность удара по цели.

8. Ведение мяча по прямой 10-12 м, с резкой остановкой и ускорением в сторону 5-6 метров, выполняется 4-6 раз.

Комплекс упражнений направленный на развитие силовых качеств:

1. И.П. в парах друг против друга, партнер берутся за шею другого и плавно наклоняют к себе. Партнер стоит, на одной ноге перед другой и сопротивляется. После выполнения упражнения партнеры меняются

местами.

2. И.П. партнеры встают на одну ногу, плечо к плечу, согнув руку в локте и прижать к туловищу. Задача партнеров столкнуться друг друга.

3. И.П. партнеры встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Задача партнера перетянуть другого к себе.

4. Прыжки вверх с касанием колен к груди. Выполнять по 8-10 прыжков, 3 раза с отдыхом по 25-30 секунд. Следить за тем, чтобы колени касались груди.

5. И.П. партнеры встают лицом друг к другу и выполняют передачу набивного мяча от груди, от плеча, из-за головы.

6. Прыжки на скакалке 150-200 раз, 2 повторения с отдыхом 2-3 минуты.

7. Прыжки в длину с места 3-4 раза по 6-8 прыжков, отдых 20-30 секунд.

8. Толчком двух ног запрыгивание на тумбу. Выполнять 10-12 прыжков 3 раза с отдыхом 25-30 секунд.

9. И.П. упор лежа, выполнять сгибание разгибание рук в локтевом суставе 10- 12 раз, по 3 подхода.

Комплекс упражнений направленный на развитие ловкости.

1. Поймать мяч брошенный партнером во время прыжка и выполнить бросок обратно до приземления. выполнять по 10-15 раз, 2-3 подхода с отдыхом 25-30 секунд. Мяч не должен выпасть из рук, а прыжок выполняется как можно выше.

2. Кувырок вперед и назад с мячом в руках. Выполнять 2-3 серии по 3-5 раз. Обратить внимание на правильную группировку во время кувырков.

3. Кувырок вперед и назад с мячом, зажатым стопами. Выполнять 2-3 серии по 3-5 раз. Обратить внимание на правильную группировку во время кувырков.

4. Подбросить мяч руками вверх, выполнить кувырок вперед и поймать мяч. Выполнять 5-7 раз, обратить внимание на правильную группировку во время кувырков.

5. Жонглирование мячом ногами 3-5 минут. Следить за тем, чтобы мяч не падал на землю.

6. Ведение мяча между стойками на различной скорости. Следить за тем, чтобы во время обводки стоек не задевая их корпусом или мячом.

7. Подбросить мяч руками вперед – вверх, выполнить кувырок вперед, встать и после того, как мяч коснется поверхности, выполнить ведение мяча меняя направление движения.

8. Партнеры встают в 3 метрах друг от друга и выполняют жонглирование мяча ногами. По команде третьего участника выполнить передачу мяча друг другу. Партнер получив мяч выполняет жонглирование. Упражнение выполняется в течение 3-5 минут.

9. Жонглирование теннисным мячом 2-3 минуты. Следить за тем, чтобы мяч как можно меньше падал на поверхность.

Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости.

1. В положение лежа на спине достать носками ног головы. Выполнять 8-10 раз, следить за тем, чтобы спина не отрывалась от пола, колени не сгибать.

2. И.П. – спиной прислониться к стене, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоняться назад, опираясь обеими руками о стену, и встать в положение «мост» Выполнять 5-7 раз.

3. И.П. – лежа на спине, руки разведены в стороны. Выполнять круговые движения ногами вправо и влево с большой амплитудой - 5-7 раз.

4. И.П. – встать к гимнастической стенке правым боком, руками взяться за перекладину на уровне пояса. Выполнять поочередно махи правой или левой ногой вперед-назад, вправо-влево. Выполняют по 15 мхов

на каждую сторону.

5. И.П. – полуприсед, руки на коленях. Круговые движения коленном суставе вправо-влево, по 5 раз в каждую сторону.

6. И.П. широкая стой, руки на поясе. Выполняют пружинящие наклоны к правой, левой ноге, вперед по 5-7 раз.

7. И.П. – Лежа на животе в руках и между ступнями ног зажаты мячи. Выполнять поднимание рук и ног вверх с прогибанием в спине по 5-7 раз.

8. И.П. – Лежа на спине, ноги вверх с зажатым между стопами мячом. Опускать ноги влево-вправо по 7-10 раз в каждую сторону.

Комплекс упражнений для развития выносливости.

1. В равномерном темпе выполнять ведение мяча на дистанции 100-200 метров, 2-3 раза.

2. Ведение мяча от одних ворот к другим с последующим ударом по воротам с расстояния 17 метром. После удара игрок снова выполняет ведение, но уже к другим воротам по 6-8 раз.

3. Партнеры встают на против друг друга в 6-7 шагах, выполняют передачу мяча друг другу с продвижением вперед 100-200 метров, 4-6 раз.

4. Двухсторонняя игра в футбол на одной половине поля. Состав команды 7 игроков, без вратаря. Играют четыре периода по 8 минут, отдых между периодами - 2 минуты.

5. Кроссовый бег в равномерном темпе 20 минут.

Так же на уроках по футболу применяли игровой метод:

1. Двухсторонняя игра 3х3 на поле размером 15х10м, где игроки используют только внутреннюю часть стопы для остановок и ведения мяча и ударов по воротам.

2. Двухсторонняя игра с двумя периодами по 10 минут на поле с размером 24х12м, ворота 1х1м. Состав команды 3х3 или 4х4 без вратарей, отдых между периодами 5-7 минут.

3. Двухсторонняя игра 2х2 без вратаря, на поле размером не более 20х20м с маленькими воротами.

4. Игровое упражнение 2х1 выполняется на поле размером 10мх5м с двумя маленькими воротами. Два игрока с мячом должны обыграть друг друга и попасть в ворота.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается прямоугольник 10х20 метров. Игрок выполняет ведение мяча по прямоугольнику, стараясь чтобы партнер как можно дольше не смог отобрать мяч. После того как мяч отбор партнер, они меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». Каждая команда состоит из равного количества участников (4-6 игроков). Команда вытянувший жребий начинает игру первой, их задача - выполнить как можно больше передач друг другу, при этом чтобы мяч не отобрала команда соперников. Команде выполнившую передачу дается одно очко. Если мяч перехватывает соперник - ему начисляется одно очко, а мяч возвращается команде выполнившую передачу. Команды меняются местами после установленного времени. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.

Девочкам мы предложили заниматься фитнес-аэробикой для повышения общей уровня физической подготовки. Занятия сопровождалась танцевальной музыкой, композиции были подобраны с определенным ритмом меняя друг друга плавно без пауз. Занятия включали в себя такие направления аэробики как степ и силовая аэробика.

Танцевальные движения постепенно усложнялись. На занятиях степ-аэробикой использовались только базовые шаги аэробики с очень простой хореографией рук. Не было поворотов, сложных движений в пространстве, подскоков и прыжков. Темп музыки составлял 130-135 уд/мин. Занятия проводились с применением блоков, музыкальной интерпретации и методом сходства.

На занятиях силовой аэробикой упражнения выполнялись с «собственным» весом. Упражнения выполнялись с низкой интенсивностью, средним темпом по 8-10 повторений, каждая группа мышц прорабатывалась три раза.

Комплекс упражнений степ –аэробики:

1. Базовый шаг или Basic Step. Поочередное зашагивание на степ-платформу обеими ногами, выполнять на четыре счета.

2. Шаги буквой V или V-step. Поочередное зашагивание на степ-платформу двумя ногами в сторону противоположного угла шага.

3. Шаг с захлестом голени или Curl. Выполнить шаг правой ногой на угол степ- платформы, а левой сделать мах назад, пяткой достать левого бедра. Выполнить тоже самое на другую сторону.

4. Шаг с подъемом колена или Knee up. Шагнуть правой ногой на угол степ-платформы, согнуть колено левой ноги и подтянуть ее к животу. Сделать тоже самое в другую сторону.

5. Шаг с подъемом ноги или Kick up. Сделать правой ногой шаг на угол степ-платформы, а левую выбросить вперед. Сделать тоже самое в другую сторону.

6. Касание пола. Встать на середину степ- платформы и коснуться ногами пола по очереди правой и левой ногой.

7. Отведения ноги назад. Шагнуть правой ногой на угол степ-платформы, а левую максимально отвести назад не сгибая ее в коленях. Одновременно с поднятием ноги поднять руки вверх. Сделать тоже самое в другую сторону.

8. Отведения ноги в сторону. Правой ногой шагнуть на степ-платформу, а левую ногу отвести в сторону не сгибая ее в коленях. Одновременно с подниманием ноги руки поднимаются в сторону. Сделать тоже самое в другую сторону.

Методические указания выполнения упражнений степ- аэробики:

1. Все шаги выполняются в центр степ- платформы.
2. Шаги выполняются с лёгкостью, не стуча ногами по степ- платформе.
3. При подъёме на степ-платформу необходимо встать на всю подошву стопы, а при спуске- с носка на пятку.
4. Спустившись со степ- платформы, следует встать довольно близко к ней, не отходя более чем на длину стопы.
5. Движения руками можно добавлять лишь после полного освоения движений ногами.

Все упражнения выполняются как в одну сторону, так и в другую (для гармоничного развития тела).

Занятия степ-аэробикой предполагали более сложные комбинации связок. Кроме того, добавляли танцевальные элементы, а также подскоки и повороты. Увеличили амплитуду движения и темп музыки повышался до 140 уд/мин. Соединения и переходы от конца танцевальных связок к началу повторялись безостановочно. Применяли метод повторений.

На занятиях силовой аэробики использовали бутылку с водой объемом 0,5 литра для развития силы мышц туловища, ног, рук и плечевом поясе. Нагрузка распределялась по интенсивности, в быстром темпе, с 10-15 повторениями, по три подхода на каждую группу мышц.

Комплекс упражнений силовой аэробики с использованием бутылки с водой объемом 0,5 литра:

1. И.П. руки с «бутылкой» внизу, поочередно выполнять сгибание разгибание рук в локтевом суставе - 8-10 повторений.
2. И.П. руки с «бутылкой» в стороны, выполнять повороты корпуса вправо влево - 12-15 поворотов в каждую сторону.
3. И.П. руки с «бутылкой» в стороны, выполнять сведение-разведение рук - 10-12 повторений.
4. И.П. руки с «бутылкой» за головой, выполнять поднимание

«бутылки» над головой - 10-12 повторений.

5. И.П. правая рука с «бутылкой» вверх, левая вниз, выполнять отведение назад со сменой рук - 10-12 повторений.

6. И.П. руки с «бутылкой» перед грудью, выполнять сгибание разгибание рук в локтевом суставе - 10-12 повторений.

7. Приседание с «бутылками» - 8-10 повторений.

8. Выпады с «бутылками» – 12 повторений на каждую ногу.

9. И.П. лежа на животе, руки с «бутылками» вверх, поднимать руки и ноги вверх, прогибаясь в спине, на вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

11. И.П. лежа на животе, руки с «бутылками» на груди, выполнять поднимание и опускание туловища - 10-12 раз.

Чтобы определить результативность использования гендерного подхода в процессе урочной и внеурочной деятельности для повышения уровня развития физических качеств младших школьников, в конце эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование.

В конце опытно-экспериментальной работы было проведено повторное контрольное тестирование уровня развития физических качеств мальчиков и девочек. Эффективность использования гендерного подхода анализировалась на протяжении всего педагогического эксперимента, в процессе урочной и внеурочной деятельности, направленной на развитие физических качеств мальчиков и девочек. По результатам предварительного исследования было определено, что уровень развития физических качеств в обеих классах как у мальчиков, так и у девочек можно определить, как средний и ниже среднего.

Результаты мальчиков опытной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблица 4.

Анализ результатов позволил установить, что у мальчиков опытной группы значительно повысился уровень развития физических качеств и по

показателям тестовых упражнений превзошли результаты контрольной группы.

В опытной группе в тестовом упражнении бег на 30м, 50 % мальчиков показали результат ниже среднего в начале эксперимента, а 20 % - в конце. Средний показатель составил 30% в начале и 40% конце эксперимента. 10% мальчиков показали высокий процент в начале эксперимента и 30% - в конце.

В контрольной группе по результатам того же тестового упражнения, 50% мальчиков показали результат ниже среднего, а в конце только 30%. Если в начале эксперимента средний уровень был равен 40%, то в конце эксперимента он составил 50%. Кроме того, 20% мальчиков показали высокий процент в начале эксперимента, а в конце эксперимента уже 30%.

В опытной группе в тестовом упражнении для определения координационных способностей - челночный бег 3x10м в начале опытно-экспериментальной работы ниже среднего процент показали 60% детей, а в конце только 30%. Средний результат в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце 50%. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце уже 20%.

Таблица 4 - Динамика результатов в тестовых упражнениях мальчиков контрольной и опытной групп в ходе экспериментальной работы

Тестовое упражнение	Контрольная группа					Опытная группа				
	В начале		В конце		Улучшение Результатов	В начале		В конце		Улучшение Результатов
	результат в %	уровень развития	результат в %	уровень развития		результат в %	уровень развития	результат в %	уровень развития	

Продолжение таблицы 4

Скоростные способности	50 (5)	Н	30 (3)	Н	20	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30
	30 (3)	С	40 (4)	С	10	40 (4)	С	50 (5)	С	10
	20 (2)	В	30 (3)	В	0	10 (1)	В	30 (3)	В	20
Координационные способности	60 (6)	Н	50 (5)	Н	10	60 (6)	Н	30 (3)	Н	30
	30 (3)	С	40 (4)	С	10	30 (3)	С	50 (5)	С	20
	10 (1)	В	10 (1)	В	0	10 (1)	В	20 (2)	В	20
Силовые способности	50 (5)	Н	40 (4)	Н	10	40 (4)	Н	20 (2)	Н	20
	40 (4)	С	40 (4)	С	0	50 (5)	С	50 (5)	С	0
	10 (1)	В	20 (2)	В	10	10 (1)	В	30 (3)	В	20
Скоростно-силовые способности	60 (6)	Н	50 (5)	Н	10	70 (7)	Н	30 (3)	Н	40
	20 (2)	С	30 (2)	С	10	20 (2)	С	40 (4)	С	20
	20 (2)	В	20 (2)	В	0	10 (1)	В	30 (3)	В	30
Выносливость	40 (4)	Н	20 (2)	Н	20	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30
	50 (5)	С	50 (2)	С	0	40 (4)	С	50 (5)	С	10
	10 (1)	В	30 (3)	В	20	10 (1)	В	30 (3)	В	20
Гибкость	50 (5)	Н	30 (3)	Н	30	60 (6)	Н	20 (2)	Н	40
	40 (4)	С	50 (5)	С	10	30 (3)	С	50 (5)	С	20
	10 (1)	В	20 (2)	В	10	10 (1)	В	30 (3)	В	20

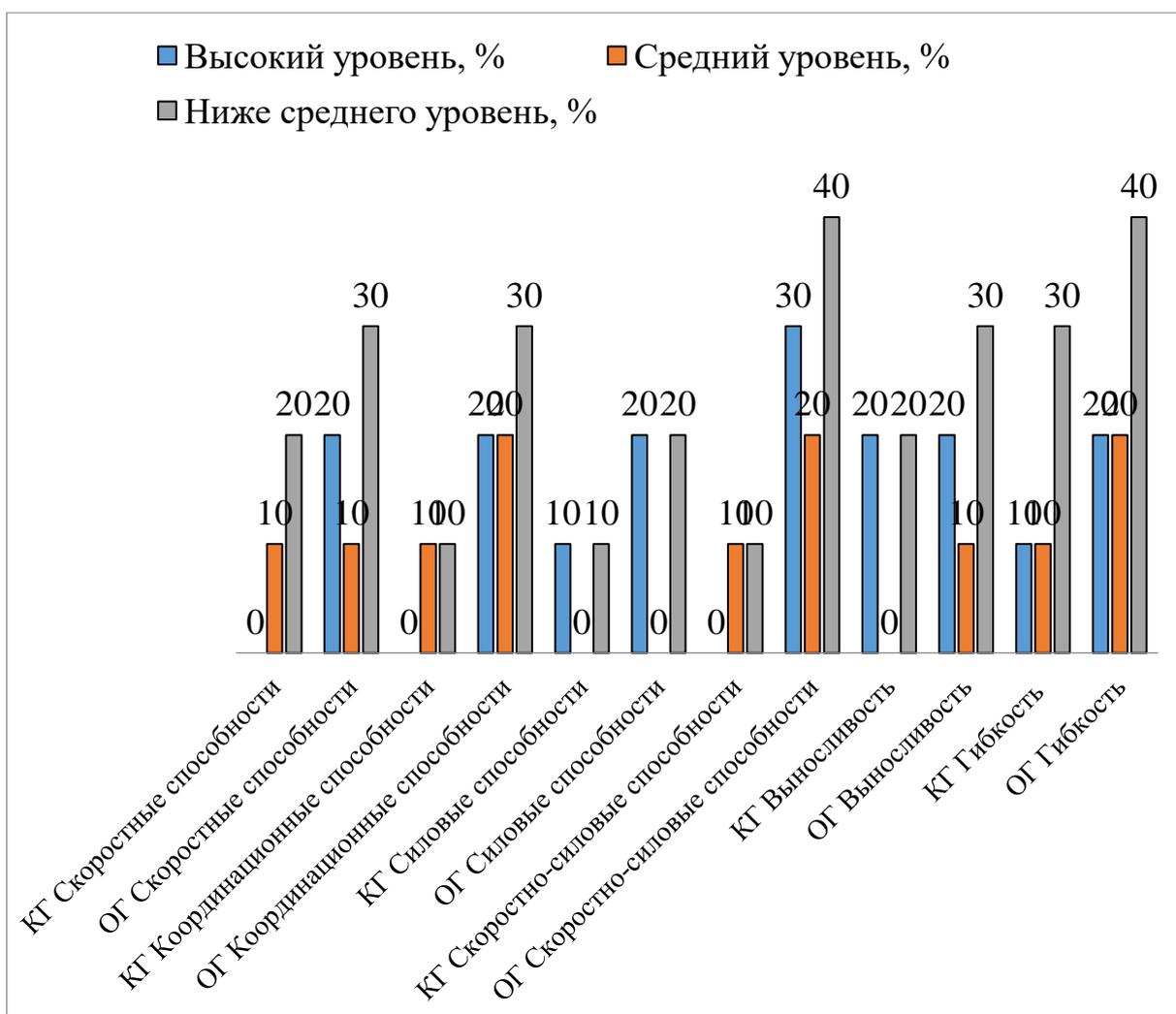


Рисунок 1 - Улучшение результатов развития физических качеств у мальчиков в контрольной и опытной группах в конце опытно-экспериментальной работы

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 60% детей, а в конце эксперимента только 50%.

Средний результат в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце эксперимента 40%. И высокий процент в начале эксперимента и в конце эксперимента показали только 10% детей

В опытной группе тестовом упражнении для определения силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мальчики) в начале эксперимента ниже среднего процент показали 40% детей, а в конце

эксперимента только 20%. Средний результат в начале и в конце эксперимента показали 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе в результате выполнения того же тестового упражнения ниже среднего процент был 50% мальчиков в начале эксперимента, а в конце эксперимента - 40%.

Средний показатель в начале и в конце эксперимента составил 40%. Доля мальчиков с высоким процентом составила 10% в начале эксперимента и 20% в конце эксперимента.

В опытной группе в начале эксперимента 70% мальчиков показали результат ниже среднего в тестовом упражнении на определение скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места, а в конце эксперимента - 30%. 20% мальчиков в начале эксперимента и 40% в конце, показали средние результаты. В то время как 10% мальчиков демонстрировали высокий процент в начале эксперимента, к концу эксперимента он составлял уже 30%.

В контрольной группе 60% мальчиков показали результаты ниже среднего в том же тестовом упражнении в начале эксперимента и 50% в конце эксперимента. 20% мальчиков в начале эксперимента и 30% в конце эксперимента показали средние результаты. И 20% мальчиков показали высокий процент в начале эксперимента и в конце эксперимента.

В опытной группе в тестовом упражнении 6-ти минутный бег для определения выносливости в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% детей, а в конце эксперимента уже 20%.

Средний результат в начале эксперимента показали 40% детей, а в конце 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 40% детей, а в

конце эксперимента 20%. Средний результат в начале и в конце эксперимента показали 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента 30%.

В тестовом упражнении для определения гибкости: наклоны вперед из положения стоя в начале эксперимента ниже среднего процент показали 60% детей, а в конце эксперимента уже 20%.

Средний результат в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% детей, а в конце эксперимента 30%.

Средний результат в начале эксперимента показали 40% детей, а в конце эксперимента 50%. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента 20% детей.

У девочек, так же, как и у мальчиков опытной группы значительно повысился уровень физической подготовки и по показателям тестовых упражнений превзошли свои прошлые результаты и превзошли результаты девочек контрольной группы. Результаты девочек опытной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены в таблица 5.

В опытной группе в тестовом упражнении бег 30м в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% девочек, а в конце эксперимента только 20%.

Средний результат в начале эксперимента показали 40% девочек, а в конце эксперимента 60%. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% девочек, а в конце эксперимента уже 20%.

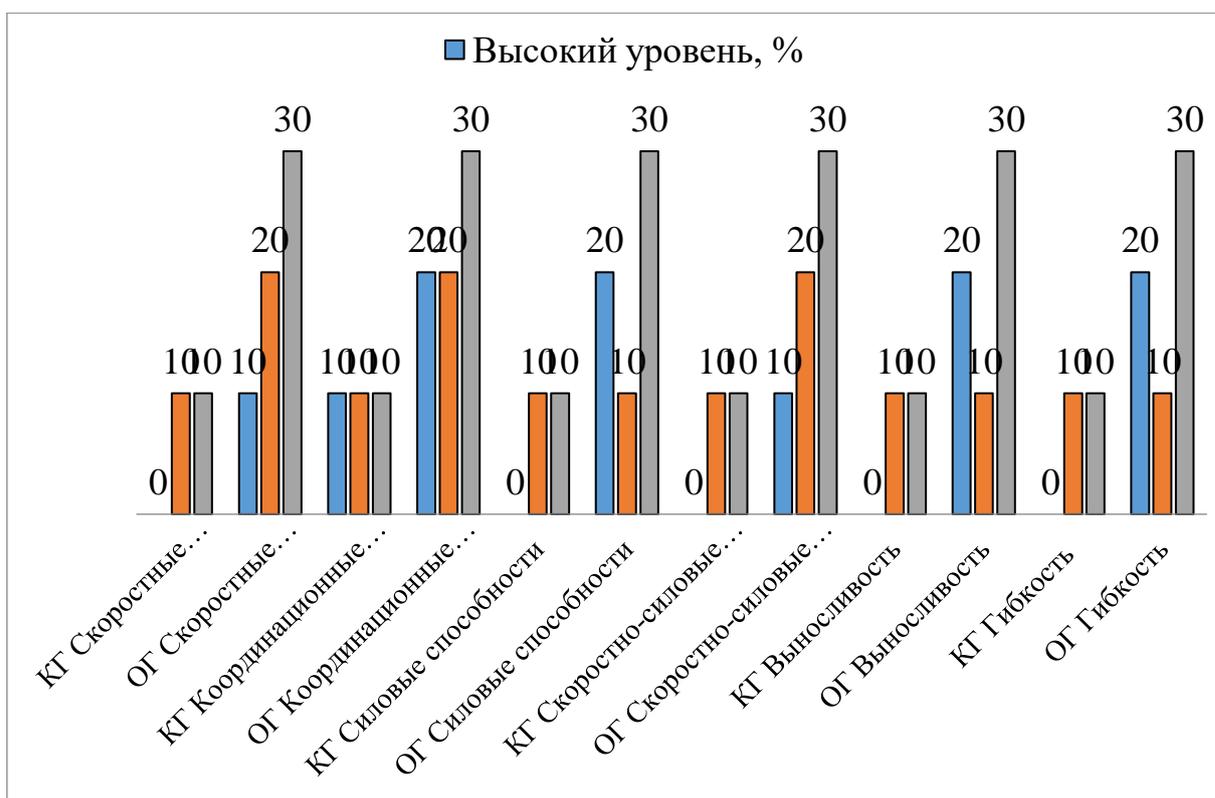


Рисунок 2 - Улучшение результатов развития физических качеств у девочек в контрольной и опытной группах в конце опытно-экспериментальной работы

Таблица 5 - Динамика результатов в тестовых упражнениях девочек контрольной и опытной групп в ходе экспериментальной работы

Тестовое упражнение	Контрольная группа					Опытная группа				
	В начале		В конце		Улучшение результатов	В начале		В конце		Улучшение результатов
	результат в %	уровень развития	результат в %	уровень развития		результат в %	уровень развития	результат в %	уровень развития	
Скоростные способности	40 (4)	Н	30 (3)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30
	40 (4)	С	50 (5)	С	10	40 (4)	С	60 (6)	С	20
	20 (2)	В	20 (2)	В	0	10 (1)	В	20 (2)	В	10
Координационные способности	30 (3)	Н	20 (2)	Н	10	40 (4)	Н	10 (1)	Н	30
	50 (5)	С	40 (4)	С	10	40 (4)	С	60 (6)	С	20
	20 (2)	В	30 (3)	В	10	20 (2)	В	30 (3)	В	20
Силовые способности	50 (5)	Н	40 (4)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30
	40 (4)	С	50 (5)	С	10	40 (4)	С	50 (5)	С	10
	10 (1)	В	10 (1)	В	0	10 (1)	В	30 (3)	В	20
Скоростно-силовые способности	40 (4)	Н	30 (3)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30

Продолжение таблицы 5

	40 (4)	С	50 (5)	С	10	30 (3)	С	50 (5)	С	20
	20 (2)	В	20 (2)	В	0	20 (2)	В	30(3)	В	10
Выносливост ть	50 (5)	Н	40 (4)	Н	10	50 (5)	Н	20 (2)	Н	30
	40 (4)	С	50 (5)	С	10	40 (4)	С	50 (5)	С	10
	10 (1)	В	10 (1)	В	0	10 (1)	В	30 (3)	В	20

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 40% девочек, а в конце эксперимента только 30%. Средний результат в начале эксперимента показали 40% девочек, а в конце эксперимента 50%. И высокий процент в начале эксперимента и в конце эксперимента показали 20% девочек.

В опытной группе в тестовом упражнении для определения координационных способностей - челночный бег 3x10м в начале опытно-экспериментальной работы ниже среднего процент показали 40% девочек, а в конце только 10%. Средний результат в начале эксперимента показали 40% девочек, а в конце 60%. И высокий процент в начале эксперимента показали 20% девочек, а в конце 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 30% девочек, а в конце эксперимента 20%. Средний результат в начале эксперимента показали 50% девочек, а в конце эксперимента 40%. И высокий процент в начале эксперимента показали 20%, а в конце эксперимента 30 % девочек.

В опытной группе в тестовом упражнении для определения силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине (девочки) в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% девочек, а в конце эксперимента только 20%. Средний результат в начале эксперимента показали 40%, а в конце эксперимента 50% девочек. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% девочек, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% девочек, а в

конце эксперимента только 40%. Средний результат в начале эксперимента показали 40%, а в конце эксперимента 50% девочек. И высокий процент в начале и в конце эксперимента показали 10% девочек.

В опытной группе в тестовом упражнении для определения скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% детей, а в конце эксперимента уже 20%. Средний результат в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 20% детей, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 40% детей, а в конце эксперимента 30%. Средний результат в начале эксперимента показали 40% детей, в конце 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента и в конце эксперимента показали 20% детей.

В опытной группе в тестовом упражнении 6-ти минутный бег для определения выносливости в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% детей, а в конце эксперимента уже 20%. Средний результат в начале эксперимента показали 40% детей, а в конце 50% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 10% детей, а в конце эксперимента уже 30%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 50% детей, а в конце эксперимента 40%. Средний результат в начале эксперимента показали 40%, а в конце эксперимента 50% детей. И высокий процент в начале и в конце эксперимента показали 10% детей.

В опытной группе в тестовом упражнении для определения гибкости: наклоны вперед из положения стоя в начале эксперимента ниже среднего процент показали 40% детей, а в конце эксперимента уже 10%. Средний результат в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце

40% детей. И высокий процент в начале эксперимента показали 30% детей, а в конце эксперимента уже 50%.

В контрольной группе результаты в этом же тестовом упражнении в начале эксперимента ниже среднего процент показали 30% детей, а в конце эксперимента 20%. Средний результат в начале эксперимента показали 40% детей, а в конце эксперимента 50%. И высокий процент в начале и в конце эксперимента показали 30% детей.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что повышение уровня физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры и о внеурочной деятельности может быть существенно улучшен при применении гендерного подхода.

Применение гендерного подхода и включение его в учебный процесс по физической культуре, позволило повысить уровень развития физических качеств как у мальчиков, так и у девочек в опытной группе.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи реализованы, гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

По результатам опытно-экспериментального исследования мы пришли к следующим выводам:

1. У девочек и мальчиков развития физических качеств проходит более эффективно при применении гендерного подхода.

Для этого мы в экспериментальном 4 «А» классе проводили уроки физической культуры и внеурочную деятельность на основе гендерного подхода, и разделили класс на две группы: мальчики и девочки. Таким образом, уроки физической культуры проводились два раза в неделю в соответствии с учебной программой, а на третьем уроке учащиеся занимались выбранным видом физкультурно-спортивной деятельности, таким как футбол для и фитнес-аэробика для девочек. Внеклассные

занятия так же организовывались два раза в неделю на которых мальчики занимались футболом, а девочки фитнес-аэробикой.

2. Анализ результатов тестирования в начале эксперимента показал, что уровень развития физических качеств в обоих классах можно определить, как средний и ниже среднего.

Сделанные выводы позволили нам предположить, что повышение уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе урочной и внеурочной деятельности будет более эффективной при применении гендерного подхода.

3. Результаты педагогического эксперимента, позволяют считать, что в опытной группе занимавшихся с применением гендерного подхода, значительно улучшились показатели физических качеств как у мальчиков, так и у девочек по сравнению с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и экспериментального изучения проблемы развития физических качеств у школьников в условиях внеурочной деятельности в сочетании с урочной системой преподавания нами сделаны следующие выводы:

1. В последние десятилетия здоровье детей стало ухудшаться, а их физическая подготовка заметно снизилась. Это объясняется следующими факторами:

- малоподвижный образ жизни - развитие технологий и доступность гаджетов приводят к тому, что дети проводят больше времени в пассивном режиме и фактически не занимаются физическими упражнениями;

- дисбаланс в питании - дети больше употребляют высококалорийные продукты, богатые жирами, сахаром и солью, при этом не едят достаточное количество свежих овощей и фруктов;

- условия окружающей среды - загрязнение окружающей среды, включая шумы, выхлопные газы и недостаток чистого воздуха;

- стрессовые ситуации - повышенные требования к успеваемости, ограниченное время для отдыха и развлечений, чрезмерное напряжение нервной системы.

По этим причинам уроки физкультуры и внеурочная деятельность должны стать эффективным инструментом улучшения здоровья и физической подготовки учащихся. Для этого занятия физкультурой должны предусматривать разнообразные спортивные занятия с учетом половозрастных особенностей учащихся.

2. Мы провели педагогическое тестирование уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в соответствии с нормативами по физической культуре для 4-ых классов. Анализ результатов тестирования в начале эксперимента показал, что уровень

развития физических качеств в обоих классах можно определить, как средний и ниже среднего.

3. Мы экспериментально апробировали эффективность применения гендерного подхода во внеурочной деятельности в сочетании с урочной системой преподавания как средство повышения уровня развития физических качеств школьников. Для этого мы в экспериментальном классе проводили уроки физической культуры и внеурочную деятельность на основе гендерного подхода, и разделили класс на две группы: мальчики и девочки. Таким образом, уроки физической культуры проводились два раза в неделю в соответствии с учебной программой, а на третьем уроке учащиеся занимались выбранным видом физкультурно-спортивной деятельности, таким как футбол для и фитнес-аэробика для девочек. Внеклассные занятия так же организовывались два раза в неделю на которых мальчики занимались футболом, а девочки фитнес-аэробикой.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И. Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников - актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России / И. Г. Андреева // Стандарты и мониторинг. - 2011. - №3. - С.15 - 19.
2. Андреев, С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2006. –144 с.
3. Аникин, А. И. Уроки футбола в школе. 1-4 классы / А. И. Аникин // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – 17 с.
4. Баранов, В. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. - 2016.- № 2 (18). – С.89-91
5. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков ; под. общ. ред. Г. В. Барчуковой – 5-е изд. – М.: КНОРУС, 2017. – 366 с.
6. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай - М, 2011. – 164 с.
7. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) /4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. - 416 с.
8. Беляев, Н. Г. Характеристика физического развития современных школьников / Н. Г. Беляев, О. В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно- практической конференции. - Ставрополь: СГУ, 2008. - С. 30 - 31.
9. Бесова, М. А. Методика воспитательной работы: учебно-методические материалы / М. А. Бесова, Т. П. Чикиндина. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2012. – 108 с.
10. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. -

М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 234 с.

11. Бужигеева, М. Ю. Гендерные особенности детей на начальном этапе обучения / М. Ю. Бужигеева // Педагогика. - 2002. - № 8. - С. 29-35.

12. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 213 с.

13. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания физической культуры: 1 – 4 кл.: Метод. пособие и программа / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 208 с.

14. Грабачева, М. А. Программа интерактивного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М. А. Грибачева, В. А. Кругыхин. – М., 2011. – 249 с.

15. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников: методической конструктор / Д. В. Григорьев – М.: Просвещение, 2015-85 с.

16. Грошев, И. В. Психология половых различий / И. В. Грошев. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2001. – 345 с.

17. Грудина, С. В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников / С. В. Грудина // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. - М.: Буки-Веди. – 2012-107-109 с.

18. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе: Метод. Пособие / А. А. Гужаловский Е.Н. Ворсин - Мн.: Тесей, 2002. – 140 с.

19. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб-ное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.

20. Дьячкова, Н. А. Гендерный подход в обучении школьников / Н. А. Дьячкова // Молодой ученый. - 2016. - №20.2. -14-15 с.

21. Евтушенко, И. Н. Гендерный подход в образовании / И. Н. Евтушенко // Начальная школа плюс до и после. — 2011. — № 9/11. -3–6с.

22. Еремушкин М. А. Двигательная активность и здоровье / М. А.

Еремушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.

23. Ефремов, В. В. Возрастная физиология / В. В. Ефремов. – М.: Наука, 2010. – 216 с.

24. Жерносенко, Г. А. Особенности преподавания фитнес – аэробики по дисциплине - Физическая культура / Г. А. Жерносенко. – Харьков, 2007. - №2 – 101-108 с.

25. Зайцев, А. А. Методология нормирования нагрузок в физической культуре /А. А. Зайцев // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2015. – № 1 (31) -142-148 с.

26. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 205с.

27. Ильин, Е. П. Пол и гендер/Е.П. Ильин.—СПб.:Питер,2010.- 688 с.

28. Каджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры: метод. пособие / Ю. Г. Каджаспиров – М.: Дрофа, 2003. – 150 с.

29. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М.: КНОРУС, 2016. - 132 с.

30. Каинов, А. Н. Физкультура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2019. – 169 с.

31. Калечиц, Т. Н. Внеклассная и внешкольная работа с учащимися / Т.Н. Калечиц - М.: Просвещение, 2007. - 84 с.

32. Кирченко, Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей у детей / Н. А. Кирченко – М.: Белый ветер, 2011. – 152 с.

33. Краснова, А. В. Специальные требования к организации занятий по физической культуре для подростков в условиях общеобразовательной школы / А. В. Краснова // Материалы научно-практической конференции «Образовательные технологии XXI века: проблемы, инновационная

деятельность, перспективы развития». – Краснодар: Кубанский государственный университет, 2017. – 54–67 с.

34. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

35. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. - 2011. - №1. - 7-9 с.

36. Кузнецов, В. С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

37. Кук, М. 101 Упражнение для юных футболистов. Возраст 7–11 лет / М. Кук. – М.: Астрель: АСТ, 2001. – 78 с.

38. Лебедева, Е. И. «Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время» – М.: Издательство: Учитель, 2008. – 87 с.

39. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В. Ф. Ломейко - Мн.: Народная асвета, 2000. –144 с.

40. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с

41. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

42. Матвеев, Л. П. Программа физической культуры общеобразовательной школы / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007 – 184 с.

43. Небывайло, Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы / Г. Н. Небывайло // Школьная педагогика. – 2016. - №2 (5) . –30-32 с.

44. Саяпина, С. Г. Актуальные проблемы исследований в области

физической культуры и спорта / С. Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. -162- 167 с.

45. Сиротюк, А. Дифференциация обучения на основе гендерного подхода / А.Сиротюк // Народное образование. - 2003. - №8. - 136 – 139 с.

46. Торочкова, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник / Т. Ю. Торочкова. – 4-е изд. – М.: Академия, 2017. – 272 с.

47. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе / Г. Ю. Фокин - М.: Школьная пресса, 2003. – 58 с.

48. Фролов, Д. В. Футбол во внеурочное время / Д. В. Фролова // Физическая культура в школе. – 2009. – № 5. – 58 – 59 с.

49. Хазова, С. А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С. А. Хазова // Современные наукоемкие технологии.–2016.– № 12-3. –637-641 с.

50. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 480 с.

51. Хрипкова, Л. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. З. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 2003. - 319 с.

52. Швыков, И. А. Футбол в школе / И. А. Швыков. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2012. – 144 с.

53. Ярлыкова, О. В. Гендерная дифференциация на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте / О. В. Ярлыкова, А. А. Винникова // Молодой ученый. - 2020. - № 24 (314). - 447-449 с.