

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра педагогики и психологи

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.В.Шукаева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Скитова Л.Ю.

Научный руководитель,

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Шукаева А.В.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК,

Директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г.Смоленск,

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации

\_\_\_\_\_

Бочаров В.М.

**Смоленск 2016**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Задачи исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
2.3. Организация исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

## ВВЕДЕНИЕ

В процессе проведения в нашем государстве реформ особое внимание уделяется состоянию здоровья и физической подготовленности населения, особенно детей и юношей. Отчетливо стали видны проблемы физического воспитания на всех уровнях системы образования: от уровня детских садов до уровня высших учебных заведений включительно.

Наше общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, гармонически развитыми, чтобы они хорошо учились и, повзрослев, были готовы отдать Родине свои знания, способности, энергию, а если понадобится, то и встать на ее защиту. Физическая культура играет главнейшую роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья. Не случайно проблема улучшения и укрепления здоровья населения является одним из приоритетных направлений внутренней политики нашего государства.

Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение. Под влиянием различных упражнений укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В своем развитии организм человека формируется в условиях высокой двигательной активности. В процессе его эволюции выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: бег и ходьба – для перемещения в пространстве, прыжки и лазание – для преодоления препятствий, метание – для защиты и нападения. Тысячи лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека: выживал тот, кто лучше владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей. Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники

способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье.

Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложено в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать недостаток движения специально придуманными движениями – физическими упражнениями. Постепенно стала проблема определения норм двигательной активности.

Однако ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться к раннему возрасту. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни ребенка в школе и семье, формированию его здоровья, умственной активности, умению действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения.

Каково же мнение специалистов о значении двигательной активности?

По мнению психологов: маленький ребенок – деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше поступает информации в мозг человека, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психологического развития в раннем возрасте.

Таким образом, **актуальность** выбранной темы обусловлена: сокращением количества часов на учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в школах; недостаточным уровнем физической подготовленности учеников и необходимостью дальнейшего поиска путей оптимизации процесса физической подготовки в школах; а также тем, что больше половины детей имеют хронические заболевания, растет количество детей-инвалидов, за последние семь лет в 17,5 раз выросло число малолетних наркоманов, около половины подростков употребляют алкоголь. (Согласно заключениям врачей, у 5 % детей имеются психические отклонения, 48 %

находятся в предболезненном состоянии, 35 % – отнесены к группе риска и лишь 12 % детей можно назвать здоровыми.)

Проблемная ситуация вызвана противоречием между требованиями учебной деятельности, руководящих документов к обучению и реальным состоянием учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в школах.

Задача физической культуры снизить и предотвратить заболеваемость учащихся, а также решать определенные задачи по воспитанию роли, позитивных качеств характера, эмоций, эстетических потребностей личности. В младшем школьном возрасте имеются наилучшие возможности для развития физических качеств, особенно, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость, которые необходимо развивать на уроках физической культуры.

**Практическая значимость.** Проведенные исследования обосновывают необходимость использования дополнительных занятий в процессе обучения в школе. Это позволяет улучшить физическое состояние учеников и повышает эффективность учебно-воспитательного процесса в школе. Результаты исследования могут быть использованы в качестве дополнительных методов, способных увеличить двигательную активность учеников при обучении в школе.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** - дополнительные занятия по физической культуре с учащимися младших классов.

**Цель работы** - теоретически и экспериментально обосновать эффективность проведения, содержание и организационно-методические особенности дополнительных занятий по физической культуре с учениками младших классов.

В качестве **рабочей гипотезы** было высказано предположение о том, что оптимально организованные, регулярные дополнительные занятия по физической культуре с учетом интересов занимающихся, специфики их учебной деятельности обеспечат как необходимый уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями учебной программы, руководящих документов, так и решение общих задач физической подготовки.