Екимова Кристина Владимировна

преподаватель физической культуры

соответствие занимаемой должности

Россия, Новосибирская область г. Болотное

**Влияние дополнительных занятий физической культурой на физическое развитие младших школьников в предметной области «Физическая культура»**

*Аннотация.* Занятие физическими упражнениями все больше становится неотъемлемой частью общей культурой человека. Проведение в школьном режиме дня физкультурных минуток, подвижных игр на переменах, дополнительных занятий, самостоятельных подвижных игр на улице после учебного времени помогают ученикам наиболее эффективному включению организма в режим работы ,повышают интерес к учебной деятельности, желание посещать уроки в школе [1]. Однако не все учителя соблюдают двигательный режим школьника, стараясь уделить больше внимания изучения математики или русского языка, могут задержать на перемене или третий час отведенный на урок физической культуры использовать, как теоретический урок.

*Ключевые слова: дополнительные занятия физической культурой, физическое развитие младших школьников.*

В современном мире с появлением компьютеров, гаджетов, облегчающих трудовую деятельность человека значительно резко сократилась двигательная активность школьников по сравнению с предыдущими десятилетиями. Снижение двигательной активности приводит к ухудшению уровня здоровья школьников, по данным Минздрава, динамика за последние 20 лет такова: с первой медицинской группой здоровья (болеющие 1-2 раза в год) школьников – около 10%, а раньше показатели были иными примерно 25% школьников были с первой группой здоровья [4]. В жизнь человека физическая культура должна входить с раннего возраста и не покидать её до старости. Несомненно очень важен индивидуальный подход к каждому для определения уровня нагрузок , так как чрезмерные нагрузки на организм здорового или с каким-либо заболеванием, могут причинить вред. Многие родители пытаются полностью оградить своих детей от физической культуры, добывая справки об освобождении и при этом находят поддержку у врачей [2].

Таблица1- Результат физических качеств до проведения составленной нами программы дополнительных занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | | | Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз/мин) | | Ч/Б 3×10 м, (Сек.) | | Прыжок в длину с места | |
|  | К | Э | К | Э | К | Э | К | Э |
| 1 | А.А. | А.С. | 23 | 21 | 10,20 | 11,10 | 150 | 155 |
| 2 | Е.К. | М.О. | 24 | 24 | 11,88 | 11,15 | 140 | 147 |
| 3 | Д.С. | Г.К. | 20 | 24 | 11,3З | 10,50 | 158 | 140 |
| 4 | П.А. | М.Д. | 18 | 19 | 10,78 | 10,55 | 169 | 168 |
| 5 | С.Н. | Л.М. | 24 | 22 | 10,90 | 11,58 | 148 | 147 |
| 6 | Н.Д. | Ч.В. | 18 | 20 | 11,27 | 11,45 | 155 | 159 |
| 7 | К.Н. | Т.О. | 21 | 19 | 10,60 | 10,55 | 143 | 147 |
| 8 | С.Н. | В.А. | 23 | 22 | 11,46 | 10,97 | 150 | 152 |
| Ср.бал | | | 21 | 21 | 11,0 | 10,90 | 151 | 152 |

Мы составили программу дополнительных занятий на основании изучения особенностей развития учащихся 3-4-х классов и их уровня физической подготовленности. В программу мы включили следующие занятия: Утренняя гимнастика 10-15 мин.; Физкультминутки в школе 6-12 мин.; Игры и развлечения на переменах 15-20 мин.; Физкультминутки дома 10 мин.; Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома 2,5-3 часа; [1]. Составленная экспериментальная программа дополнительных занятий физическими упражнениями различной направленности была применена в процессе учебного дня учащихся экспериментальной группе, а так же дома .

Проведение программы дополнительных занятий физическими упражнениями способствовало тому, что у детей повысились результаты в предметной области «Физическая культура». Улучшились физические качества сила и скорость двигательных действий, изменился уровень общей выносливости и координационных способностей в лучшую сторону. Полученные нами результаты не очень высоки, это говорит о том ,что нам нужно больше проводить бесед с родителями о важности занятий физической культурой ,вовлекать родителей в спортивные праздники ,а так же в прием нормативов ,так же и учителя не всегда проводили физкультурные паузы, ссылаясь на плотность урока и отсутствия времени. Следует отметить, что после проведения системы дополнительных занятий, у детей повысился интерес к занятиям физической культуры, стало меньше детей приходить на занятие не приготовленными к уроку, ярко делились впечатлениями о утренней гимнастике с родителями или вечерней прогулке. Исследование показало, что дополнительные занятия эффективно влияют на успешность школьников в предметной области «Физическая культура» , а это дает предпосылки к эффективному развитию детей.

Таблица 2- Конечный результат физических качеств, после проведения программы дополнительных занятий физической культурой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | | | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | | Ч/Б 3×10 м, (Сек.) | | Прыжок в длину с места  (См.) | |
|  | К | Э | К | Э | К | Э | К | Э |
| 1 | А.А. | А.С. | 23 | 21 | 10,20 | 11,10 | 150 | 155 |
| 2 | Е.К. | М.О. | 24 | 24 | 11,88 | 11,15 | 140 | 147 |
| 3 | Д.С. | Г.К. | 20 | 24 | 11,3З | 10,50 | 158 | 140 |
| 4 | П.А. | М.Д. | 18 | 19 | 10,78 | 10,55 | 169 | 168 |
| 5 | С.Н. | Л.М. | 24 | 22 | 10,90 | 11,58 | 148 | 147 |
| 6 | Н.Д. | Ч.В. | 18 | 20 | 11,27 | 11,45 | 155 | 159 |
| 7 | К.Н. | Т.О. | 21 | 19 | 10,60 | 10,55 | 143 | 147 |
| 8 | С.Н. | В.А. | 23 | 22 | 11,46 | 10,97 | 150 | 152 |
| Ср.бал | | | 21 | 21 | 11,0 | 10,90 | 151 | 152 |

На основе анализа проведенных исследований, для правильного гармоничного и выгодного развития физических качеств учеников, учителям физической культуры можно дать следующие рекомендации. Во время уроков физической культуры наряду со стандартными упражнениями чаще применять методики и способы физической подготовки присущие различным видам спорта. Благоприятны будут занятия, например организация учителем игр на перемене, обязательное проведение физкультурных минуток ,организация спортивных праздников, тренировок т.д., но с учетом группы здоровья и функциональных возможностей младших школьников.

Список используемой литературы

1. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ / В.П.Артемьев, В.В.Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с

2. Ишмухаметов, М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей / М.Г. Ишмухаметов // «Начальная школа». - 2005. - № 1. - С. 91.

3.URL:<http://www.0ve.ru/sport_i_turizm/fizicheskaya_kultura_v_nachalnoj_shkole.html> ( дата посещения:25.10.2017)

4. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskaya-informatsiya-minzdrava-rossii> ( дата посещения:25.10.2017)

© Екимова К.В., 2017