

Муниципальное районное управление образованием Хангаласского улуса  
МОУ Тит – Арынская средняя общеобразовательная школа  
им. Г.В. Ксенофонтова

**Формирование физической культуры у младших  
школьников в условиях семьи**

Выполнил: учитель физкультуры

Тит – Арынской СОШ

Лукин Дмитрий Дмитриевич

2016 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
 <b>I ГЛАВА. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Цель и задачи исследования .....	5
2.2. Методы исследования.....	5
2.3. Организация исследования .....	7
 <b>II ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ</b>	
3.1. Констатирующий эксперимент .....	14
3.2. Формирующий эксперимент .....	17
3.3. Контрольный эксперимент .....	20
 Выводы .....	 29
Практические рекомендации .....	31
Список литературы .....	33
Приложения .....	36

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Основной целью воспитания ребенка является всестороннее и гармоничное развитие его личности. Формирование физической культуры - неотъемлемая часть этого процесса.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением россиян основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающее укрепление физического и нравственного здоровья, умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

В последние годы наблюдаются тревожные тенденции ухудшения здоровья учащихся, снижения интереса к урокам физической культуры, к традиционным формам и системам физического воспитания, а также недостаточная образованность в сфере физической культуры. Все это ограничивает возможность учащихся перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья и организации здорового образа жизни, культурно-ориентированного досуга. Важная причина сегодняшнего состояния физического воспитания молодежи заключается и в том, что в нашем обществе не сформирована культура сбережения здоровья, подлинная физическая культура.

Большими возможностями в физическом воспитании и формировании физической культуры детей младшего школьного возраста обладает социально-культурная среда: школа, семья, культурно-досуговые, физкультурно-оздоровительные учреждения. Однако сложившаяся неустойчивая обстановка в стране бумерангом отзывается на состоянии социальных институтов, нарушает их взаимодействие и эффективность. Система массового физического воспитания, действующая и принесшая определенные результаты в советский период, не отвечает современным задачам, специализированные платные клубы и секции, предоставляющие услуги по физическому развитию, как правило, в отрыве от

общекультурного, духовного развития, не способствуют решению проблемы. Поэтому одним из доступных институтов по формированию физической культуры является семья.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Совместные занятия спортом укрепляют семью, гармонизируют отношения с обществом. Родители, которые с детства следят за здоровьем своего ребенка, с помощью физических упражнений, помогают ему стать полноценным человеком. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха формирования физической культуры в условиях семьи.

Недостаточная разработанность данной проблемы и ее дальнейшее исследование обосновали выбор темы моего доклада: «Формирование физической культуры у младших школьников в условиях семьи».

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

**Предмет исследования** – формирование физической культуры у детей младшего школьного возраста в условиях семьи.

На основании проблемы, цели и предмета исследования была выдвинута следующая **гипотеза**: процесс формирования физической культуры у детей младшего школьного возраста будет эффективным при создании соответствующих условий для занятий физической культурой и спортом в семье.

**Научная новизна исследования** заключается в разработке модели формирования физической культуры у детей младшего школьного возраста в условиях семьи.

**Практической значимостью исследования** является возможность использования результатов данной работы с детьми младшего школьного возраста в условиях семьи.



# **I ГЛАВА. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

## **1.1. Цель и задачи исследования**

**Целью исследования** является определение условий формирования физической культуры младших школьников в условиях семьи.

Исходя, из этого перед нами стоят следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические основы формирования физической культуры у детей младшего школьного возраста в условиях семьи;
2. Провести опытно-экспериментальную работу по исследованию формирования физической культуры у детей младшего школьного возраста в условиях семьи;
3. Разработать модель формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи;
4. Выработать практические рекомендации по формированию физической культуры у младших школьников в условиях семьи.

## **1.2. Методы исследования**

В исследовании были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретическое изучение методической, психологической, педагогической литературы в данной области. Методологическую основу работы составили труды таких методистов, как В.К.Зайцева, В.В.Колбанова, Л.Г.Татарниковой и других; психологическую основу составили исследования А.Анастаси, А.Г.Асмолова, Л.С.Выготского, В.Н.Дружинина, А.Н.Леонтьев и других; педагогическую основу составили работы Ю.П.Азарова, Б.Т.Лихачева, М.М.Прокопьевой и других.

2. На основе разработанной нами модели проведен педагогический эксперимент в Тит-Арынской СОШ Хангаласского улуса;
3. Была проведена беседа с родителями о важности физической культуры в жизнедеятельности детей и взрослых;
4. В ходе эксперимента мы провели педагогические наблюдения для выявления решения проблемы физической подготовленности, также провели разовые проверки повышения уровня физической подготовленности;
5. На первом и на третьем этапе проведено анкетирование. Вопросы для анкетирования были составлены нами самостоятельно, состоящее из 5 вопросов;
6. Тестирование физической подготовленности было проведено на первом этапе эксперимента для выявления физической подготовленности и на третьем этапе для выявления изменения развития физических качеств детей;
7. Для оценки результатов педагогического воздействия широко используются методы математической статистики, которые дают возможность устанавливать степень достоверности, сходства и различия исследуемых объектов на основании результатов измерений их показателей.

При изучении основных статистических характеристик ряда измерений оценивали центральную выборку и колеблемость или разнообразие. Центральную тенденцию выборки позволяют оценить такие статистические характеристики, как среднее арифметическое. Среднее арифметическое мы вычисляли по формуле:

$$X = \frac{\sum x_i}{n},$$

Где X – среднее арифметическое значение;

$x_i$  – отдельное значение выборки;

n – число измерений;

$\sum$  - знак суммирования.

Изменения в развитии физических качеств подростков высчитывали по следующей схеме:

$$A - B = C$$

A – средний оценочный балл на диагностическом этапе

B – средний оценочный балл на контрольном этапе

C – изменения

### **1.3. Организация исследования**

Исследование проведено на базе Тит-Арынской средней общеобразовательной школы Республики Саха (Якутия). В эксперименте участвовали дети начальных классов в количестве 20 человек:

10 детей – экспериментальная группа,

10 детей – контрольная группа.

Работу по формированию физической культуры младших школьников в условиях семьи мы провели в три этапа.

**Первый этап (констатирующий)** заключался в изучении теоретических аспектов формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи.

Также на первом этапе мы провели диагностику исходного уровня воспитательной среды семьи, а также изучение уровня физических качеств младших школьников.

Для изучения исходного уровня воспитательной среды семьи мы провели анкетирование среди родителей, чьи дети участвуют в эксперименте. Анкета состояла из 5 вопросов:

1. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?
2. Посещаете ли Вы спортивные секции? Какие?

3. Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми? В какие?

4. Проводите ли Вы совместный досуг в спортивно-оздоровительных мероприятиях?

5. Есть ли у Вас дома физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, клюшка, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.)?

Для изучения уровня физических качеств младших школьников

Испытания состояли из 5 упражнений на каждое качество и оценивались следующим образом.

Упражнения на гибкость.

Наклон вперед из седа, ноги вместе:

«Отлично» - полный наклон вперед возможен, но с помощью рук,

«Хорошо» - наклон выполняется с помощью рук до касания ног грудью,

«Удовлетворительно» - касается с помощью рук после предварительного раскачивания.

Упражнения на ловкость.

Прыжок в длину с места на заданное расстояние (150 см):

«Отлично» - 142 см и больше,

«Хорошо» - не менее 135 см,

«Удовлетворительно» - менее 135 см.

Упражнения на выносливость.

Прыжки через скакалку в течение 60 секунд:

«Отлично» - 60-50 сек.,

«Хорошо» - 40-30 сек.,

«Удовлетворительно» - менее 30 сек.

Упражнения на силу.

Удержание виса углом:

«Отлично» - 20 -15 сек.,

«Хорошо» - 14-10 сек.,

«Удовлетворительно» - менее 10 сек.

Упражнения на быстроту.

Приседание, количество раз за 10 секунд:

«Отлично» - 10,

«Хорошо» - 8,

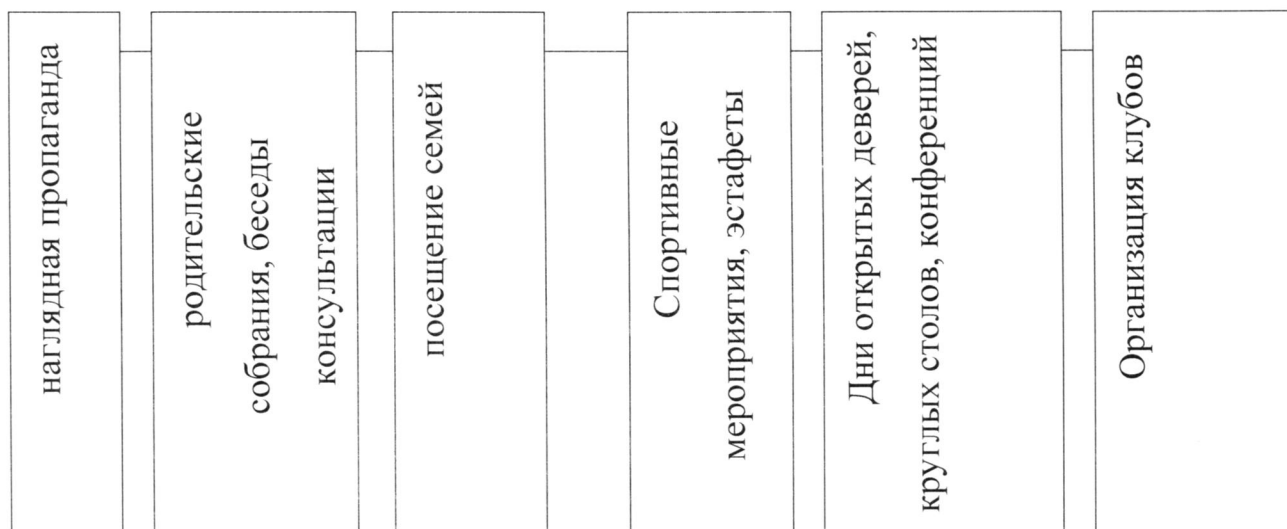
«Удовлетворительно» - менее 6.

**На втором (формирующем) этапе** работы мы разработали модель по формированию физической культуры детей младшего школьного возраста в условиях семьи. В схеме 1 приведена модель по формированию физической культуры младших школьников в условиях семьи.

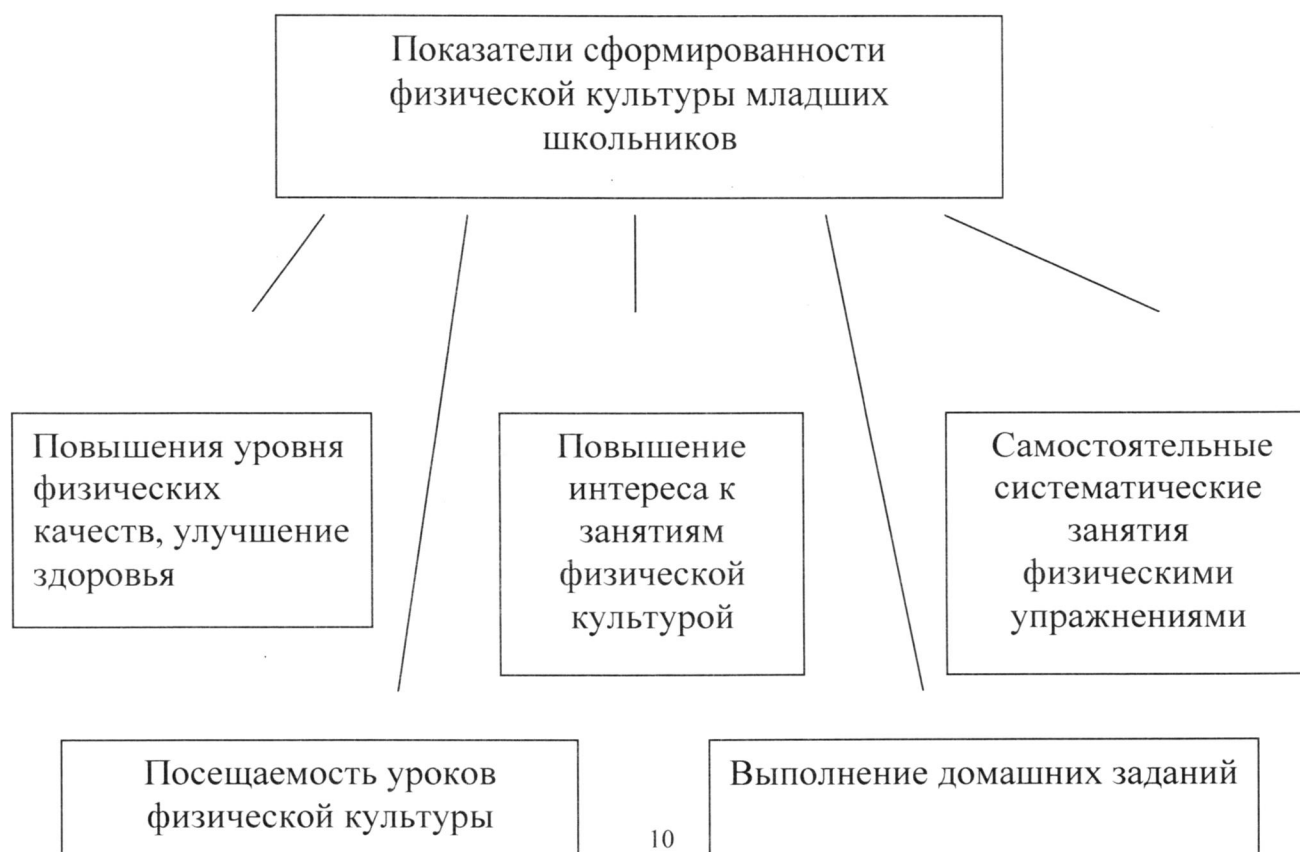
Цель: формирование физической культуры у младших школьников в условиях семьи

Схема 1. Модель формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи

## МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ



## ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ



Для реализации этой модели мы использовали несколько этапов работы:

**1 этап** – просветительский, то есть беседа с родителями о важности физического развития ребенка в форме группового собрания, консультация родителей по роли развития физических качеств детей, обучение родителей подвижными играм, приглашение родителей на совместные занятия в школу, проведение эстафеты «Мама, папа, я», поднятие уровня знаний родителей о пользе развития физических качеств детей подвижными играми.

**2 этап** - установление между учителем и родителями благоприятных межличностных отношений с установкой на деловое сотрудничество.

На этом этапе работа строилась в двух направлениях:

1. Усиление внимания родителей к детям.
2. Привлечение внимания родителей к учителю и к другим родителям.

Для усиления внимания родителей к детям мы обучили родителей. Были проведены ряд консультаций, на которых родители познакомились с физиологическими, физическими, психическими особенностями детей младшего дошкольного возраста, стилями и формами общения с детьми. Проводились ежедневные беседы с родителями об их детях с выделением формирования физической культуры детей в условиях семьи.

Для привлечения внимания родителей к учителю и к другим родителям проводились физкультурные праздники, на которых учитель и родители в непринужденной дружеской обстановке знакомились, учились понимать друг друга.

На этом этапе мы разработали практические занятия, которые представляют собой «Семейные уроки» с активным участием родителей в помощи и проведении уроков.

1. Подготовительная часть урока.
  - Фигурная маршировка
  - Различные перестроения
  - Танцевальные элементы и связки

– ОРУ в парах (без предмета, с предметами, у гимнастической стенки)

2. Основная часть урока: Оказание помощи и страховки в процессе выполнения детьми физических упражнений.

3. Заключительная часть

- Подвижные игры
- Упражнения общей физической подготовки (ОФП)
- Упражнения на восстановление дыхания, снятия эмоционального возбуждения и др.

**3 этап** - ознакомление с проблемами семьи в формировании физической культуры младшего школьника.

Здесь предполагаются следующие формы работы: индивидуальные беседы с родителями, опросы, родительская почта и другие. На этом этапе инициаторами должны выступать родители.

Последний **этап 4** - совместное с родителями формирование физической культуры у детей в условиях семьи.

На этом этапе мы использовали комплекс домашних заданий.

- Составить комплекс гигиенической гимнастики;
- Придумать варианты проведения общеразвивающих упражнений игровым способом;
- Совместное выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса, спины, рук;
- Вспомнить якутские народные игры и придумать варианты их проведения;
- Прогулки с родителями на свежем воздухе после школы;
- В выходные дни выход на природу: рыбалку, за грибами, на озеро, на лыжную прогулку и так далее;
- Придумать и опробовать задания на конкурс «Веселые старты».

Мы раздали памятку для родителей по физическому воспитанию в условиях семьи (приложение 1).



**Третий этап** работы по формированию физической культуры у младших школьников в условиях семьи состоял из повторной диагностики обеих групп. Методика проведения диагностики такая же, как и на начальном этапе исследования. Также на данном этапе проведен анализ и сравнение результатов исследования, подведены итоги, разработаны практические рекомендации.

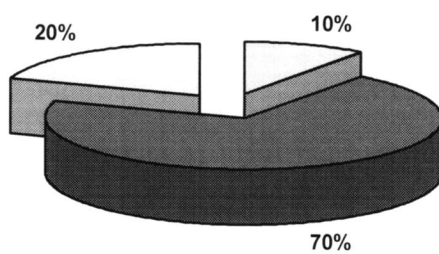
Таким образом, для практического обоснования эффективности реализации разработанной нами модели формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи нами был проведен педагогический эксперимент с участием контрольной и экспериментальной групп испытуемых.

## II ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

### 2.1. Констатирующий эксперимент

На констатирующем этапе исследования в целях выявления форм и средств физического воспитания в условиях семьи нами было проведено анкетирование родителей десяти семей.

На первый вопрос «Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?» были получены следующие ответы:



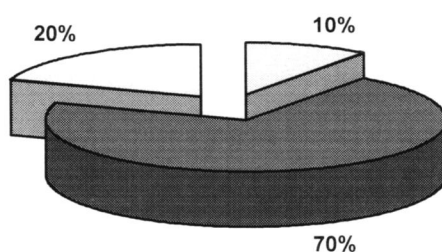
«да»—10%

«нет»—70%

«иногда»—20%

Диаграмма 1. Диагностика навыков физического воспитания

На второй вопрос «Посещаете ли Вы спортивные секции? Какие?» были получены следующие ответы:



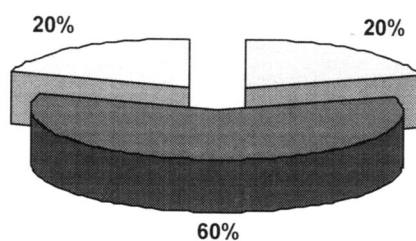
«да»—10%

«нет»—70%

«иногда»—20%

#### Диаграмма 2. Диагностика личного примера родителей

На третий опрос «Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми? В какие?»



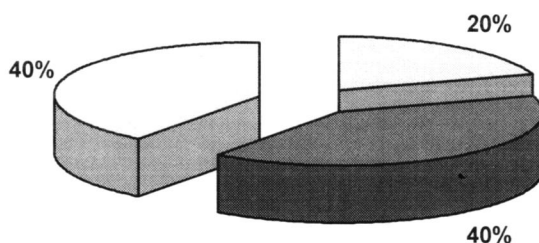
«да»—20 %

«нет»—60%

«иногда»—20%

#### Диаграмма 3. Диагностика организации совместных игр

На четвертый вопрос «Проводите ли Вы совместный досуг в спортивно-оздоровительных мероприятиях?»



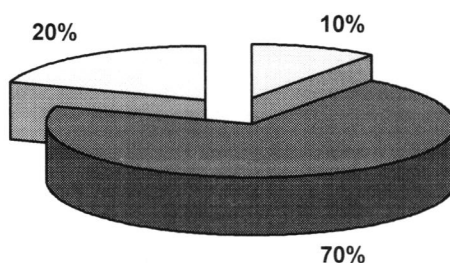
«да»—20 %

«нет»—40%

«иногда»—40%

#### Диаграмма 4. Диагностика создания условий совместного досуга

На пятый вопрос «Есть ли у Вас дома физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.)?»



«да»—10 %

«нет»—70%

«иногда»—20%

Диаграмма 5. Диагностика условий для проведения физического воспитания

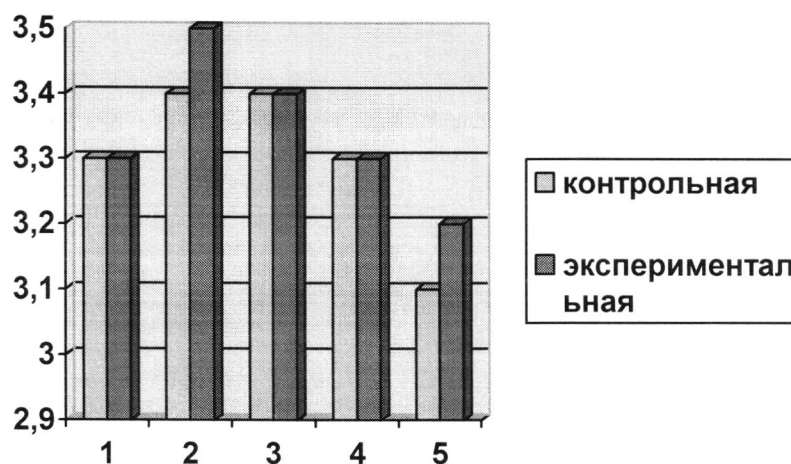
Также на данном этапе исследования для определения уровня физической подготовленности нами было проведено тестирование физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Уровень физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе.

	Физические качества	Экспериментальная группа (баллы)	Контрольная группа (баллы)
1	Сила (удержание виса углом)	3,3	3,3
2	Быстрота (кол. приседаний за 10с.)	3,5	3,4
3	Ловкость (прыжки в длину с места)	3,4	3,4
4	Выносливость (прыжки ч/з скакалку в теч. 60с.)	3,3	3,3
5	Гибкость (наклон вперед из седа, ноги вместе)	3,2	3,1
	Средний балл	3,3	3,3

В приложении 2, 3 приведены протоколы исследования физических качеств детей экспериментальной группы на первом этапе исследования.

В диаграмме 6 указаны уровни физических качеств детей обеих групп на первом этапе эксперимента.



При этом физические качества:

- 1 – сила;
- 2 –быстрота;
- 3 – ловкость;
- 4 –выносливость;
- 5 – гибкость.

## 2.2. Формирующий эксперимент

Мы разработали план лекций для родителей по формированию физической культуры у младших школьников.

Лекция № 1. Режим дня. Гигиенические процедуры, закаливающие процедуры. Значение физических упражнений для здоровья.

Понятия: Здоровый образ жизни. Гигиена. Закаливание. Режим. Физическое упражнение.

Лекция № 2. Домашние задания по физической культуре. Их значение. Объем и интенсивность при выполнении физических упражнений.

Контроль домашних заданий. Подготовка мест занятий. Комплексы физических упражнений.

Понятия: Объем и интенсивность. Физическая культура.

Лекция № 3 Контроль. Страховка. Техника при выполнении физических упражнений или отдельных элементов. Эмоциональный настрой. Физические упражнения, как развитие функций и качеств организма.

Понятия: Контроль. Страховка. Психологическая подготовка. Техника. Физические качества.

Лекция № 4. Дети в игре. Интересы ребенка. Роль семьи в жизни школы. Участие родителей в жизни школы.

Понятия: Игра, ее значение.

Также мы разработали примеры проведения бесед для родителей по темам. Например: «Советы по организации игры дома».

Совет 1. Необходимо учитывать, что деление многих игр по возрастному признаку носит чисто условный характер. Например, в такие игры, как «Пятнашки», «Заморожу», «Карлики и великаны», «Воробыи и вороны», «Кошки – мышки», «Третий лишний», могут с интересом играть дети всех возрастов. Поэтому, составляя программу игр, имеет смысл изучить не только соответствующие разделы, но и эти же разделы, относящиеся к другим возрастным категориям.

Совет 2. Прежде чем провести игру, нужно предусмотреть следующее место проведения, количество участников, возраст играющих, а также необходимый инвентарь (баскетбольные, резиновые и теннисные мячи, булавы, кегли, обручи, скакалки, повязки для глаз, флажки, воздушные шары, веревки разной длины и толщины, мешочки с песком, гимнастические палки, велосипеды, лыжи, коньки и т.д.). Желательно, чтобы ведущий всегда имел под рукой блокнот и карандаш, а также часы с секундной стрелкой.

Совет 3. В описании игр используется выражение: «По сигналу ведущего» - сигналом могут служить команды «начали!», «марш», счет

на «раз, два, три!», свисток, гонг, звон колокольчика, начало звучания музыки (магнитофон или баян).

Совет 4. Чтобы игра прошла успешно, необходимо заранее точно определять критерии оценок: кто лучше, кто быстрее, кто увлекательнее, кто набрал очко больше и т.д.

Совет 5. Объясняя содержание и правило игры, встаньте так, чтобы вас хорошо было видно и слышно. Говорите точно, кратко и понятно. Если кто-либо из ребят что-то не понял, покажите, как надо действовать, продемонстрируйте отдельные этапы игры.

Совет 6. Если содержание игры сразу трудно усвоить, проведите пробную репетицию, предупредив детей, что результаты засчитываться не будут.

Совет 7. После окончания игры, следует объяснить ее результаты – назвать победителей, действовавших наиболее успешно. Желательно также провести краткий разбор игры: похвалить инициативных и энергичных детей, указать основные ошибки, отметить нарушение правил и посоветовать, как можно улучшить игровые умения.

#### Критерий и уровень формирования физической культуры у младших школьников

уровни	знания	умения
1 уровень	Показать движениями для освоения упражнения положения туловища, рук, стойку.	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1.Наклон вправо левую руку вверх, ладонь вперед; 2.И.п.; 3.Наклон влево правую руку вверх, ладонь вперед; 4.И.п.
2 уровень	Недостаточное освоение движений, положения туловища, головы и рук.	Выполняется без помощи, с показом родителя или учителя.
3 уровень	Правильное выполнение упражнения, движений, положения туловища, головы и рук.	Самостоятельное выполнение упражнения.

Таким образом, совместную деятельность школы и семьи можно использовать в формировании физической культуры детей младшего школьного возраста.

Формирование сотрудничества детей, родителей и педагогов зависит, прежде всего, от того, как складывается взаимодействие взрослых в этом процессе. Результат воспитания может быть успешным только при условии, если школа и семья станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов на образовательный процесс, выработанные совместно общие цели и образовательные задачи, а также пути достижения намеченных результатов.

### **2.3. Контрольный эксперимент**

Проведенные исследования подтвердили эффективность разработанной модели по формированию физической культуры у младших школьников в условиях семьи.

На диагностическом этапе мы провели изучение воспитательного потенциала семьи в формировании физической культуры у младших школьников. Для этого мы провели анкетирование родителей из экспериментальной группы.

В диаграмме 1 приведена диагностика навыков физического воспитания в семье.

По результатам данной диаграммы у большинства родителей не сформированы навыки использования потенциала физического воспитания. Многие родители не делают утреннюю гимнастику, объясняют это нехваткой времени, загруженностью работой и домашними делами. Лишь трое родителей время от времени делают гимнастику.



В диаграмме 2 приведена диагностика личного примера родителей. Сами родители не подают примера своим детям в плане физического развития, многие не занимаются в спортивных секциях. Один папа занимается в секции «Баскетбол». Двое посещают время от времени занятия по фитнесу.

В диаграмме 3 приведена диагностика организации совместных игр. Совместный досуг детей и родителей весьма невелик. На вопрос «Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми?» многие ответили «нет», остальные играют изредка. Только 2 из родителей ответили «да». В основном играют в футбол во дворе.

Диаграмма 4 помогла нам продиагностировать создания условий совместного досуга. Родители стараются проводить совместный досуг в спортивно-оздоровительных заведениях. В 2 семьях постоянно посещают спортивные мероприятия, 4 семей делают это иногда, 4 семьи не посещают.

Диаграмма 5 по диагностике условий для проведения физического воспитания дала нам следующие результаты: физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, клюшка, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.) есть у большинства семей. Лишь один из родителей ответил «нет».

Исходя из анкетирования, мы видим, что у родителей экспериментальной группы низкий уровень воспитательной среды по формированию физической культуры ребенка. На собственном примере и в совместной деятельности ни один родитель не развивает физическую культуру детей из экспериментальной группы.

Изучив уровень физической подготовки детей младшего школьного возраста на первом этапе, мы пришли к следующим результатам.

Как видим из таблицы 1, уровень развития физических качеств детей из контрольной группы невысок. Самый высокий показатель сформированности физических качеств детей из контрольной группы составляет 3,4 балла (быстрота, ловкость).

Показатели уровней сформированности физических качеств детей из экспериментальной группы средние. Самый высокий показатель физических качеств - 3,5 баллов (быстрота).

Если сравнить обе группы на констатирующем этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физических качеств невысоки. Из диаграммы 6 видно, что уровень развития физических качеств детей на 1 этапе эксперимента находится почти на одном уровне. Показатели контрольной группы несколько выше, чем показатели экспериментальной группы. У детей из экспериментальной группы средний балл показателей сформированности физических качеств равен детям из контрольной группы.

Судя по результатам диагностирующего этапа в экспериментальной группе необходимо провести работу по формированию физической культуры младших школьников в условиях семьи. Сформированность физической культуры в семье позволит улучшить показатели физических качеств младших школьников.

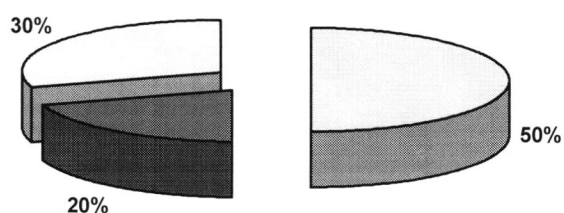
Следующим этапом исследования явилось разработка и внедрение модели по формированию физической культуры у младших школьников в условиях семьи.

После проведенной работы мы изучили эффективность разработанной нами модели формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи.

На третьем этапе работы мы провели изучение сформированности физической культуры, оценки уровня физических качеств у младших школьников, повторное анкетирование родителей.

На контрольном этапе исследования в целях выявления форм и средств физического воспитания в условиях семьи нами было проведено повторное анкетирование родителей десяти семей.

На первый вопрос «Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?» были получены следующие ответы:



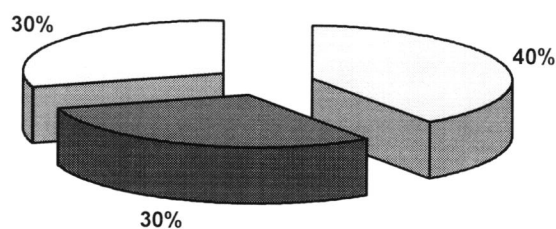
«да»—50%

«нет»—20%

«иногда»—30%

Диаграмма 7.

На второй вопрос «Посещаете ли Вы спортивные секции? Какие?» были получены следующие ответы:



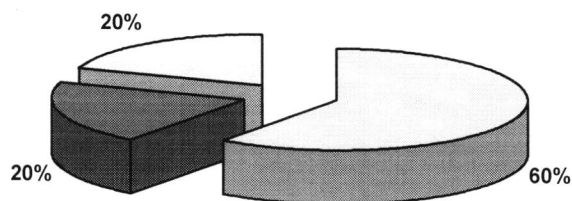
«да»—40 %

«нет»—30%

«иногда»—30%

Диаграмма 8.

На третий опрос «Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми? В какие?»



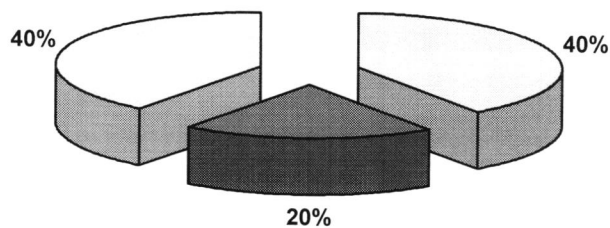
«да»— 60%

«нет»— 20 %

«иногда»—20%

Диаграмма 9.

На четвертый вопрос «Проводите ли Вы совместный досуг в спортивно-оздоровительных мероприятиях?»



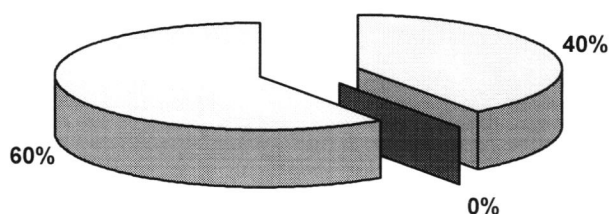
«да»—40 %

«нет»—20%

«иногда»—40%

Диаграмма 10.

На пятый вопрос «Есть ли у Вас дома физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.)?»



«да»—40 %

«нет»—0%

«иногда»—60%

Диаграмма 11.

Уровень развития физических качеств детей из контрольной группы невысок. Высокие показатели сформированности физических качеств детей из контрольной группы не показал ни один ребенок. Уровень сформированности физических качеств - средний.

Средний балл испытуемых контрольной группы составил – 3,8 балла.

Показатели уровня сформированности физических качеств детей из экспериментальной группы высокие. Если сравнить обе группы, то видим, что на третьем этапе показатели уровней развития физических качеств детей показывают динамику развития.

Средний балл физических качеств детей из экспериментальной группы составил – 4,5.

Если сравнить обе группы на третьем этапе эксперимента, то видим, что показатели уровней физических качеств детей экспериментальной группы вырос. Средний балл показателей сформированности физических качеств детей выше, чем у детей контрольной группы, разница составляет 0,7 балла.

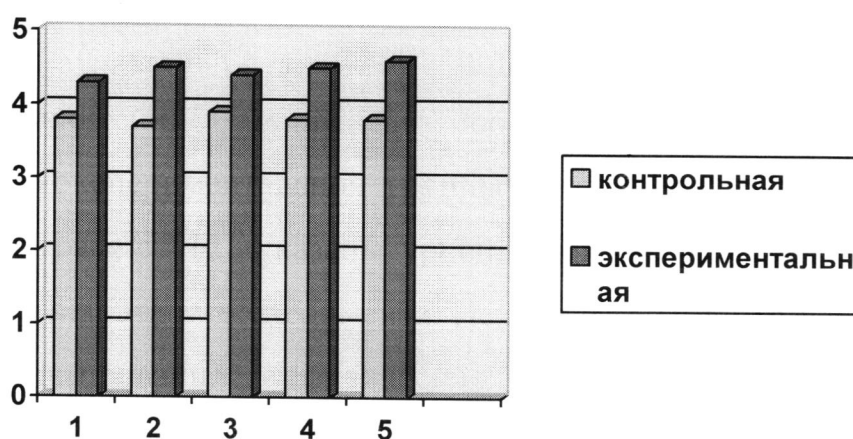
Уровень физической подготовленности учащихся обеих групп на  
контрольном этапе

	Физические качества	Экспериментальная группа (баллы)	Контрольная группа (баллы)
1	Сила (удержание виса углом)	4,3	3,8
2	Быстрота (кол. приседаний за 10с.)	4,5	3,7
3	Ловкость (прыжки в длину с места)	4,4	3,9
4	Выносливость (прыжки ч/з скакалку в теч. 60с.)	4,5	3,8
5	Гибкость (наклон вперед из седа, ноги вместе)	4,6	3,8
	Средний балл	4,5	3,8

В приложении 5 приведены протоколы исследования физических качеств детей контрольной группы на третьем этапе исследования.

В приложении 6 приведены протоколы исследования физических качеств детей экспериментальной группы на третьем этапе исследования.

В диаграмме 12 указаны уровни физических качеств детей обеих групп на третьем этапе эксперимента. Исходя из диаграммы, мы видим, что уровень сформированности физических качеств детей экспериментальной группы выше, чем у детей контрольной группы.



При этом физические качества:

- 1 – сила;
- 2 –быстрота;
- 3 – ловкость;
- 4 –выносливость;
- 5 – гибкость.

После проведенной работы в экспериментальной группе наблюдается значительное повышение физических качеств детей младшего школьного возраста.

Таким образом, в результате проведенного исследования и анализа полученных данных экспериментальной группы можно заключить, что формирование физической культуры у младших школьников положительно влияет на развитие физических качеств детей.

Данные повторного исследования воспитательного потенциала семьи, в ходе наблюдений и посещений семьей, показали существенный рост уровня сформированности физической культуры семей, которые участвовали в эксперименте.

Апробируя разработанную нами модель по формированию физической культуры у младших школьников в семье, мы увидели положительные результаты:

- Активизировалось участие родителей экспериментальной группы в классных собраниях, и в выступлениях на них по вопросам физической культуры ребенка;
- Повысилась заинтересованность в качестве проведения уроков физической культуры и влияния этих уроков не только на развитие двигательных качеств, но и на повышение грамотности их детей в вопросах здорового образа жизни, закаливания и т.п.;
- Многие родители изъявили желание отдать своих детей в спортивные секции;

- Повысилась общая физическая культура родителей;
- Многие родители сами стали заниматься активным образом жизни, приобрели спортивный инвентарь.

Основным результатом опытно-экспериментальной работы явилось подтверждение того факта, что обучение родителей формированию физической культуры возможно.

Таким образом, разработанная модель по формированию физической культуры у младших школьников в условиях семьи позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения в целом здоровья школьников.



## Выводы

В ходе изучения проблемы формирования физической культуры у младших школьников в условиях семьи мы пришли к следующим выводам:

1. В процессе исследовательской работы нами были изучены и проанализированы теоретические основы формирования физической культуры детей младшего школьного возраста в условиях семьи. В современных условиях, в век компьютеризации, семейное воспитание играет огромную роль. Семья во многом определяет отношение ребенка к физической культуре. Физическая культура в условиях семьи направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья младшего школьника как психофизической основы жизнедеятельности. У младшего школьника первоосновой мотивации занятий физической культурой является его естественная потребность в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. Формирование интереса играет решающую роль в воспитании личной физической культуры у школьников.

2. Таким образом, чтобы решить проблему была проведена опытно-экспериментальная работа по исследованию формирования физической культуры у детей младшего школьного возраста в условиях семьи. Использовались всевозможные методы и формы педагогического просвещения родителей: наглядная пропаганда, посещение семей, родительские собрания, беседы и консультации, конференции родителей, устные журналы, анкетирование, дни открытых дверей, круглые столы, организация клубов, организация подвижных игр, тестирование физической подготовленности младших школьников.

3. В разработанной модели по формированию физической культуры у младших школьников мы осуществляли работу в следующих формах: совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой); домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.; закаливание детей в

зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей; обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.); занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.; организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.); походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков; совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований; обсуждение с семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

4. В ходе исследовательской работы нами выработались практические рекомендации для педагогов, с помощью которых можно добиться высокого уровня физической подготовки, стимула у младших школьников к занятиям по физической культуре, интереса к спортивной жизни.

## Практические рекомендации

Проанализировав полученные сведения, мы определили рекомендации по формированию физической культуры в условиях семьи у младших школьников:

- Необходимо помочь родителям создать условия для физического развития детей;
- Повысить роль родителей в физическом воспитании детей;
- Совершенствовать навыки и умения физического воспитания родителей;
- Проводить наглядную агитацию о важности сформированности физической культуры в жизни школьника и семьи (стенды, фотовыставки и др.);
- Всячески поддерживать инициативу родителей в получении разнообразных психолого-педагогических знаний;
- Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер и др;
- Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа;
- В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе - ежедневно!
- По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях;
- Контролировать систематически домашние задания по физической культуре;
- Знать результаты тестирования физической подготовки ребенка;
- Составить и соблюдать режим дня для ребенка;
- Научить детей плавать;
- Участвовать в семейных соревнованиях по различным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

- Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы и здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
- Помнить, что исследования в быту всем правилам здорового образа жизни - задача не на один год, а результат - здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.

## Список литературы

1. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика. – М., 1982. – 12
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование. Кн. 2. – М., 1982. - 125с.
3. Андреев, С. Н. Вместе с родителями // Физическая культура в школе. 1985. – № 2. – С.39.
4. Алаас, Е.В. Азбука национальной культуры народа саха: Метод. пособие для работников дошкольных учреждений.– Якутск: Изд-во ЯГУ, 2000.-96с.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990. – С.153 - 154.
6. Байков, В. П. Взаимодействие школы и семьи // Физическая культура в школе. 1987. – № 9. – С.49.
7. Безруких, М. М. Двигательный режим школьника в семье//Физическая культура в школе. 1982. – № 1. – С.56
8. Бондаренко, А.К., Матусик, А.И. Воспитание детей в игре. – М., 1983. – 190с.
9. Виникотт, Д. В. Разговор с родителями. – М., 1995. – 230с.
10. Выготский, Л.С. Избранные психологические исследования. – М., 1956. – 498с.
11. Гребенников, И. В. Школа и семья. М., 1985.
12. Дружинин, В.Н. Психология семьи. – М., 1994. – 99с.
13. Исаенко, В.П. Семейные праздники с детьми. – М., 2005. –3 – 14с.
14. Козлова, Т. В. Рябушкина Т. А. Физкультура для всей семьи. М., 1988. – 227 с.
15. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника. Пособие для учителя / Под. Ред. В.Н Кардащенко.-М.: Просвещение, 1986. –176с.

16. Кочнев, В.П. Продолжая традиции предков. Якутск: НИПК "Сахаполиграфиздат", 2000.-64 с.
17. Крупина, И.В. Основы семейного воспитания. – М., 1996. – С.436 – 450.
18. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические соч.: В 2 т. М., 1983, т. 1, С.392.
19. Лихачев, Б.Т. Педагогика: Учеб. пос. - М.: Прометей, 1993. - 562с.
20. Ломов, Н.Д. Спортивные и подвижные игры. – М., 1992. – 258с.
21. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М., 1992. – 120с.
22. Майшеева, В.А. Работа с родителями. – М., 1982. – 159с.
23. Макаренко, А.С. Лекции для родителей. – М., 1984. –210с.
24. Портнягин, И.И. Активизация учебно-познавательной деятельности школьников в процессе физического воспитания. Якутск, 1998. – С.100.
25. Портнягин, И.И. Интеллектуальное развитие школьника-спортсмена. М., 1999. – С.96.
26. Портнягин, И.И., Данилов Д.А. Воспитание интеллектуально развитой личности. Якутск, 2002. – С.170.
27. Прокопьева, М.М. Родители и дети. – Якутск, 2002. – 89с.
28. Прокопьева, М.М. Семейная педагогика. – Якутск, 2001. – 110с.
29. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Образовательная область "Физическая культура" // Физическая культура в школе. 1997. – № 1. – С.2-6.
30. Физическая культура в семье. Изд-е 3-е, перераб.и доп.- М.: ФиС,1973.-368с
31. Шамаев, Н.К. Основы методики урочной системы физического воспитания в школах севера.: Учеб. Пособие. Якутск: Изд-во Якутского университета, 1999. – 120с.

32. Шамаев, Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях севера. Якутск.: Изд-во Якутского госуниверситета, 1996.
33. Шамаев, Н.К. Как заниматься самостоятельно физической культурой в условиях Якутии. Методические рекомендации. / В надзагл.: Госкомспорт Якутской – Саха ССР-1991.
34. Шкловский, В.Б. Физическая культура детей. – М., 1998. – 230с.
35. Эйдемиллер, Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996. – 170с.
36. Юрасова, Е.Н. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – М., 2004. – 360с.
37. Яковлев, В. Г. Физическое воспитание детей в семье. М., 1971.

Результаты анкетирования родителей по физическому воспитанию  
детей экспериментальной группы (1 этап)

Вопросы	да	нет	иногда
Делаете ли Вы гимнастику?	1	7	2
Посещаете ли Вы спортивные секции? Какие?	1	7	2
Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми? В какие?	2	6	2
Проводите ли Вы совместный досуг в спортивно-оздоровительных мероприятиях?	2	4	4
Есть ли у Вас дома физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, клюшка, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.)?	1	7	2



Протоколы сформированности физических качеств детей  
контрольной группы (1 этап)

Код ребенка	Сила	Гибкость	Ловкость	Быстрота	Выносли- вость
001	4	3	4	3	4
002	3	3	5	4	4
003	3	3	3	3	3
004	3	3	3	4	3
005	3	3	3	4	3
006	4	3	3	3	4
007	3	3	3	3	3
008	4	3	3	4	3
009	3	4	4	3	3
010	3	3	3	3	3

Протоколы сформированности физических качеств детей  
экспериментальной группы (1 этап)

Код ребенка	Сила	Гибкость	Ловкость	Быстрота	Выносли- вость
001	3	3	4	3	4
002	3	3	4	4	4
003	3	3	3	3	3
004	4	3	3	4	3
005	3	3	3	3	3
006	4	3	3	3	4
007	3	3	3	3	3
008	3	3	3	4	3
009	3	4	4	4	3
010	4	4	4	4	3

Результаты анкетирования родителей по физическому воспитанию  
детей экспериментальной группы (3 этап)

Вопросы	да	нет	иногда
Делаете ли Вы гимнастику?	5	2	3
Посещаете ли Вы спортивные секции? Какие?	4	3	3
Играете ли Вы в подвижные, спортивные игры совместно с детьми? В какие?	6	2	2
Проводите ли Вы совместный досуг в спортивно-оздоровительных мероприятиях?	4	2	4
Есть ли у Вас дома физкультурное и спортивное оборудование (спортивный комплекс, коньки, клюшка, лыжи, велосипед, мяч, скакалка и т.д.)?	4	0	6

Протоколы сформированности физических качеств детей  
контрольной группы (3 этап)

Код ребенка	Сила	Гибкость	Ловкость	Быстрота	Выносли- вость
001	4	4	4	4	4
002	4	4	5	5	4
003	4	4	4	3	4
004	3	4	3	4	4
005	4	4	4	4	4
006	4	3	3	4	3
007	3	4	4	3	3
008	4	4	4	4	4
009	4	4	4	3	4
010	4	3	4	3	4

Протоколы сформированности физических качеств детей  
экспериментальной группы (3 этап)

Код ребенка	Сила	Гибкость	Ловкость	Быстрота	Выносли- вость
001	4	4	4	4	5
002	4	4	5	4	4
003	4	5	4	4	4
004	4	4	4	5	5
005	4	5	4	4	5
006	5	5	5	5	5
007	4	4	4	4	4
008	5	5	5	5	4
009	4	5	4	5	4
010	5	5	5	5	5