



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

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАРОДНЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями), направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
62,54 % авторского текста

Выполнила:
студентка ОФ-514/073-5-1 группы
Нуриахметова Диана Радиковна

Работа «Методика использования народных подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах» к защите
2019 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Кравцова Лариса Михайловна



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	
1.1. Роль и значение подвижных игр в образовательном процессе.....	
1.2. Характеристика и классификация народных подвижных игр.....	
1.3. Анатомо – физиологические особенности учащихся начальной школы.....	
Выводы по 1 главе.....	
ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	
2.1. Цель, задачи и методы исследования.....	
2.2. Организация исследования.....	
2.3. Результаты исследования и их обсуждение.....	
Выводы по 2 главе.....	
Заключение.....	
Список литературы.....	
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. История народных игр неразрывно связана с историей развития самого народа; с незапамятных времён люди заполняли свой досуг играми, отражающими сущность повседневных забот человека. Так первобытный человек развивал через игру свою ловкость, силу и другие качества, необходимые для успешной добычи пропитания. На последующих стадиях своего развития человек использует игру, прежде всего, как способ сравнения собственных возможностей с возможностями других в стремлении к лидерству.

С течением времени игры видоизменяются, продолжая отражать в своём содержании проблемы существующего общества. В связи с этим круг народных игр существенно расширяется, они используются не только для выявления победителей, но и как средство общения, умения вырабатывать коммуникативные навыки, способности подчинить свои интересы интересам коллектива. Таким образом, в настоящее время подвижные игры представляют собой мощное воспитательное средство, применимое практически ко всем областям и сферам детского воспитания.

Большое значение народные подвижные игры имеют в плане решения задач физического воспитания подрастающего поколения. Подвижные игры, основанные на элементах народного фольклора, являются действенным средством в процессе физического воспитания детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста. Подвижные игры привлекают детей своей эмоциональностью, возможностью продемонстрировать свои умения в двигательной сфере, получить положительные впечатления в результате достижения целей игры. При этом ребёнок в процессе игры получает физическую нагрузку, необходимую в плане выполнения объёма двигательной активности.

Бурное развитие техники в мире, широкое внедрение в нашу жизнь информационных технологий вынуждает современного ребенка вести малоподвижный образ жизни.

Гиподинамия, психологические стрессы оказывают негативное воздействие на здоровье школьника. Поэтому актуальность проблемы использования народных подвижных игр в жизни современных детей становится острой и необходимой.

Подвижная игра- это источник радостных эмоций, она вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям. Гессен полагал, что игра «есть именно характерная для детства деятельность».

Г.А.Виноградов, Е.А.Покровский, К.Д.Ушинский призывали собирать и описывать народные подвижные игры, чтобы донести до потомков национальный колорит обычаев, своеобразие языка, древнюю культуру народов. Народные игры являются неотъемлемой частью художественного, физического, национального воспитания школьников.

Народные подвижные игры в сочетании с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную основу и физическое совершенство.

Не один народный праздник не обходится без спортивных состязаний, эстафет, подвижных игр. Они несут в себе культуру общения, учат быть внимательными, сохранять местные традиции и обычаи.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья школьников резко ухудшилось. Снизилось количество детей 1 группы здоровья (с 23,2 до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья 2 группа (с 60,9% до 67,6%) и хронические заболевания 3 группа (с 15,9% до 17,3%). Большие возможности для совершенствования физических и функциональных возможностей школьников, а также укрепления их

здоровья, заложены в уроках физической культуры с преимущественным использованием народных подвижных игр.

Во время проведения народных подвижных игр формируется правильная осанка, умение выполнять движения осознанно, красиво. Расширяются представления детей о родной стране, формируется интерес к событиям в стране, воспитывается любовь к Родине. Развивая потребность в двигательной активности детей при помощи подвижных, народных, спортивных игр, физических упражнений у детей формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывается интерес и любовь к спорту.

Цель исследования: Изучение влияния народных подвижных игр на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс с использованием народных подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах.

Предмет исследования: Методика подвижных игр в начальных классах.

Гипотеза исследования: Использование народных подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры у учащихся начальных классов позволит повысить уровень их физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Анализ научно- методической литературы по теме
2. Исследование по развитию физических качеств с использованием народных подвижных игр
3. Анализ полученных в ходе практического исследования данных

База исследования: МКОУ «Кунашакская СОШ» Челябинская область, с.Кунашак

Этапы исследования:

- 1 этап: май – октябрь 2018 г Анализ научно – методической литературы.
- 2 этап: октябрь – февраль 2019 г Проведение эксперимента (тестирование).

3 этап: февраль – май 2019 г Обработка полученных результатов.
Оформление выпускной квалификационной работы.

Структура выпускной квалификационной работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

1.1 Роль и значение подвижных игр в образовательном процессе

Русские народные подвижные игры имеют давнюю историю. Подвижная игра, также, как и многие виды фольклора, возникла в эпоху первобытно - общинного строя. Но об этом очень мало информации. Не всегда безраздельными хозяевами в игровом царстве были дети. Древние летописцы описывали жизнь и быт взрослых людей, детям уделялось очень мало внимания. В древности взрослые посредством игровых действий пытались понять законы природы и даже влиять на них. Игра и быт тесно переплетались в жизни каждого. Большинство игр уходят корнями в религиозные слои жизни. Одной из причин появления подвижных игр являются обрядовые игры, связанные с предрассудками и суевериями. Игра была не просто развлечением, а способом организации хозяйственной, семейной и общественной жизни человека [7, с.75].

Особые формы ритуально - игрового поведения можно найти в календарных обрядах и народных игрищах, устраиваемых на Святки, Масленицу, Троицу, на Ивана-Купалу, в которых было четко распределено поведение каждого участника. Проигрывая в календарных и семейных обрядах важнейшие события и состояния человеческой жизни (свадьба, рождение ребенка, трудовая деятельность, старость, люди психологически подготавливались к ним. Так облегчался переход от одного жизненного цикла к другому. С принятием на Руси Христианства, изменилось содержание праздников, а также и характер игр и развлечений. Постепенно игра отделилась от обрядовых действий и начала самостоятельную жизнь.

Произведения русских писателей и художников свидетельствуют о том, насколько многообразна была ещё в 19 - начале 20 века игровая деятельность и крестьянского и городского ребенка. На деревенской улице или за околицей вечером собирались мальчишки и девчонки, водили

хороводы, пели песни, без усталости бегали, играя в салочки, горелки, играли в лапту, состязаясь в ловкости. С большим интересом наблюдали дети за ловлей рыбы сетями - неводами. Так как же им было не придумать игру, где можно половить рыбу. Зимой развлечения носили иной характер: игры в снежки, устраивались катания с гор. Детские народные подвижные игры носили не только отголоски религиозных верований, отражали не только обрядовые традиции, а также показывали социальную жизнь разных слоев населения. Наиболее популярными и любимыми были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом. Упоминание об игре «Лапта» есть в древних русских летописях. И среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, есть немало мячей (в разных областях России их изготавливали разными способами: из тряпок и тряпками набивали, или плели из коры деревьев и набивали песком, а также из овечьей шерсти - бросали в кипяток, затем просушивали) и сама лапта (палка-бита, давшая название игре). А это значит, что игра живет в народе более тысячи лет. Игра в жмурки была распространена во многих областях России и имела разные названия: «Слепая сковорода», «Жмачки», «Куриная слепота», «Кривой петух» и т. д. Прежде, чем начинать игру, дети хором вели разговор с водящим:

- «Кот, кот, на чем стоишь?»

- «На квашне»

-«Что в квашне?»

-«Квас»

- «Лови мышей, а не нас!».

Поговорят так с водящим, да еще заставят его несколько раз повернуться на одном месте, и только после этого он начинает искать играющих, как правило, с закрытыми, зажмуренными глазами. Немало было и таких игр, где успех играющих зависел, прежде всего, от умения точно бросить битую, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель (городки, лапта и др.). Как названия игр, так и правила в них были различны

в разных областях России, но общим для них являлось стремление выиграть, одержать победу [16, с.103].

Таким образом, национальные подвижные игры имеют богатую многовековую историю. Они сохранились и дошли до наших времен из глубокой древности, передаваясь из поколения в поколение, от старших к младшим, объединяя в себя лучшие национальные традиции.

Русские народные подвижные игры для детей имеют педагогическое значение, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой. Радость движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. Они содержат огромный потенциал для физического развития ребенка, формируя устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально позитивную основу для развития патриотических чувств. Игры способствуют развитию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, учат детей быть честными и правдивыми.

Игра — это школа воспитания. Некоторые из них развивают у детей ловкость, точность, скорость и силу; другие учат мудрости жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую мораль. Игры давно служат средством самопознания, здесь они проявили свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимопомощь, самопожертвование ради других.

Оздоровительная, гигиеническая значимость игры зависит от другого фактора, важность которого всегда подчеркивали все выдающиеся учителя и философы, начиная с Платона, — это интерес и чувство удовольствия, радости, которая сопровождает игру. Каждый, кто так или иначе сталкивался с ними в своей научной или педагогической деятельности, отмечал огромную образовательную ценность русских народных подвижных игр. Константин Дмитриевич Ушинский, русский педагог, основоположник научной педагогики в России считал необходимым обратить внимание на народные

игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство. По словам К. Д. Ушинского, воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа [9, с.92].

Большое значение использованию русских народных подвижных игр придавала известный русский педагог А. П. Усова. Она отмечала, что, прежде всего, игры служат несомненным доказательством таланта народа и поучительным примером того, что хорошая детская игра представляет собой образец высокого педагогического мастерства. В народных подвижных играх, как подчеркивала Александра Платоновна, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Русский ученый П. Ф. Лесгафт, разработавший теорию и методику подвижной игры, указывал, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями известной местности, семейной жизни, среды его окружающей. Он считал подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества и что подвижная игра — это упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Одним из первых П. Ф. Лесгафт предложил использовать подвижные игры в воспитании детей. По определению П. Ф. Лесгафта подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Российский ученый П.Ф.Лесгафт, разработавший теорию и методологию подвижной игры, отметил, что в национальных играх ребенок знакомится с привычками и обычаями определенной области, семейной жизни и окружающей его среды. Он считал, что подвижные игры являются наиболее ценным средством всестороннего воспитания личности ребенка,

развития в нем нравственных качеств: честности, правдивости, выносливости, дисциплины, дружеских отношений, и эта подвижная игра — это упражнение, с помощью которого ребенок может подготовиться к жизни. Одним из первых П. Ф. Лесгафт предложил использовать подвижные игры при воспитании детей. По определению П. Ф. Лесгафта подвижная игра — это упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни [29, с.273].

На необходимость обратить внимание на общенациональные игры в воспитании детей указала педагог Е. Н. Водовозова. Она порекомендовала брать игры у своего народа и разнообразить их в соответствии с русской жизнью. Подвижная игра должна научить сообразительности и находчивости. Основным условием этих игр является развитие воображения ребенка, чтобы впоследствии он без помощи учителя мог придумывать такие игры.

Крупнейший российский дореволюционный исследователь и коллекционер детских подвижных игр, теоретик их особой педагогической значимости, доктор Е. А. Покровский писал в своих трудах, что игры основаны на живой детской инициативе, приносят радость и веселье душе ребенка, обучая его дисциплине и согласовывая свои желания с желаниями других. Е.А.Покровский указывал на значительное образовательное значение подвижных игр, наряду с фольклорной поэзией, сказками, бытовыми и трудовыми традициями. В 1892 году была опубликована его книга «Русские народные подвижные игры», в которой рассказывается о различных видах русских народных подвижных игр (с мячом и палками, с шарами, с палками и деревяшками, с камешками и другие, сценарии этих игр, раскрываются условия, необходимые для успешного их проведения, значение детских игр в отношении воспитания и здоровья [25, с.89]. Игры, собранные Е. А. Покровским, помогут организовать активный летний отдых и послужат прекрасной профилактикой гиподинамии, от которой страдает здоровье современных детей.

Важным является то, что в русских народных подвижных играх воспитываются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве. В русских народных подвижных играх много юмора, соревновательного задора, образные движения часто сопровождаются неожиданными моментами, считалками и зазывалками:

Пастушок, пастушок, заиграй во рожок!

Травка мягкая, роса сладкая,

Гони стадо в поле, погулять на воле! или

Заря-заряница, красная девица!

По полю ходила, ключи оборонила,

Ключи золотые, ленты голубые!

Произнося смешные, часто «нелепые» слова, ребенок обретает власть над языком. Благодаря этому он активно и творчески осваивает речь, формируется его речевой аппарат, развивается чувство языка, обогащается словарный запас. Считалки, пение, ролевые слова, особые словесные формулы, которые как можно лучше регулируют ход игры, отвечают потребностям детства. Все они имеют поистине волшебную ценность для ребенка и поддерживают настроение игры. Ведь малыш, произносящий считалку, ощущает себя почти волшебником. В зависимости от интонации и громкости, с которыми произносятся игровые предложения и припевы, а также от контекста применения они сами уже могут побуждать к действию, успокаивать, околдовывать, то есть оказывать сильное эмоциональное и психокоррекционное воздействие на играющих [16,с.106].

С точки зрения использования народных подвижных игр в качестве средства физического воспитания младших школьников можно выделить следующие нижеизложенные моменты. Поскольку подвижные игры являются разновидностью физических упражнений, то, соответственно, и они сами являются одним из средств физического воспитания школьников. Таким образом, можно проанализировать значение народных подвижных игр

в контексте решения задач физического воспитания. Можно выделить основные задачи, решаемые использованием в учебно-воспитательной деятельности народных подвижных игр. К этим задачам относятся: воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Оздоровительные задачи решаются соблюдением гигиенических требований к планированию, организации и проведению занятий подвижными играми. Результатом выполнения данной задачи будет являться развитие и укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата, мышечной системы, укрепление общего иммунитета, формирование правильной осанки. В результате игровой деятельности активизируется дыхание, кровообращение, обменные процессы.

С точки зрения решения воспитательных задач игре принадлежит большое влияние на воспитание и формирование личности ребёнка. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Для подвижных игр характерна частая смена игровой обстановки, поэтому ребёнку приходится учиться решать вопросы своего поведения в быстро изменяющихся условиях, что является хорошим тренингом для последующей общественной жизни человека. Народная подвижная игра является хорошей школой для развития у ребёнка навыков коллективизма. Формируя умение подчинять свои интересы интересам общественным, ребёнок учится вниманию к другим членам общества, состраданию, способности прийти на помощь. Действуя в коллективе, ребёнок на деле убеждается в полезности и большей эффективности коллективных действий по сравнению с действиями одного человека.

Решение образовательных задач в процессе занятий народными подвижными играми связано с воздействием игры на формирование личности ребёнка, поскольку игра представляет из себя сознательную деятельность, позволяющую научиться анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Установленные правила игры и отношения,

возникающие в процессе неё, создают у ребёнка верные представления об отношениях в реальной жизни [9, с.234].

Решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач должно происходить в комплексе, только тогда можно ожидать существенную пользу в деле воспитания и образования полноценной социальной личности. При этом не следует забывать, что спецификой народных подвижных игр является физкультурная деятельность и прежде всего должны решаться задачи физического воспитания.

Русские народные подвижные игры актуальны и интересны в настоящее время, когда вопросы духовно-нравственного воспитания вышли на первое место. Выполняя различные функции: познавательную, развивающую, развлекательную, диагностическую, коррекционную они служат средством приобщения детей к народной культуре.

Поэтому необходимо широко использовать русские народные подвижные игры в работе со школьниками.

1.2 Характеристика и классификация народных подвижных игр

Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Существует очень много классификаций игр. Первая попытка систематизировать детские игры была предпринята Каптеревым П. О. в работе «О детских играх и развлечениях». Каптерев П. О. поделил их на две огромные группы: «игры, совершаемые с поддержкой одних органов тела без всяких орудий, и игры, совершаемые с помощью различных орудий» [9, с.98].

В конце девятнадцатого века Г. Виноградов, А. Терещенко, Е. Покровский, А. Гомм так же пробуют классифицировать детские игры. Е.

Покровский в собственном труде «Детские игры» несмотря на разнородность выбора критериев, делит их на:

- а) игры с игрушками;
- б) игры с движениями (бег, прыганье, вращательные движения);
- в) игры с разными орудиями труда (веревочкой, мячиком, палками);
- г) игры домашние и зимние.

Г. С. Виноградов в первую очередь останавливался на играх формальных, связанных со словесными формами: прибаутками, песнями, приговорами, чураньем. Так, к примеру, игры физические, сопровождаются разными выкриками. Они произносятся в различные моменты игры и регулируют направления ее, иногда выкрики эти заключают критерии игры, иногда же это элементарно песенки, их ритм придает популярную гармонию движениям игры, имеется игры с небольшими диалогами, большей частью в начале игры.

Несколько по-другому подходит к систематизации игр А. Гомм все игры разделяет на две группы: «игры драматические и игры, построенные на ловкости и удаче» [25, с.114]. Каждая группа в свою очередь разбивается на множество групп. Так игры на ловкость и удачу включают: метание в мишень веревки и камня, игра в пуговицы, вишневые косточки, в камешки, орешки, игры с пальцами и веревочкой. Но в указанном списке отсутствуют такие игры, как «Ловитки», а к группе драматических относятся игры в «Жмурки».

Интересен подход к систематизации игр И. В. Терещенко. Он акцентирует интерес на половозрастном признаке. Поскольку подвижные игры являются действенным средством физического воспитания, то это средство должно применяться таким образом, чтобы получить максимально возможную эффективность результата. Первым шагом для этого игры классифицируют, используя для этого самые разнообразные критерии классификации. Для самых младших школьников и дошкольников используют элементарные подвижные игры, они классифицируются по

наличию в них главной двигательной деятельности: бег, прыжки, метание и т. д. По наличию или отсутствию сюжета в играх они могут подразделяться на сюжетные и бессюжетные. Сюжетные игры, в свою очередь, разделяются на игры с сюжетами образными («Охотники и утки», «Медведь и пчёлы», «Волк и гуси») и условными («Пятнашки», «Перебежки» и т. п.). Бессюжетные игры характеризуются наличием одинаковых действий. К ним относятся такие игры, как «Найди себе пару», «Море волнуется», «Чьё звено быстрее построится». Особое место занимают здесь хороводные игры, они примечательны тем, что выполняются под песню или музыку, что придаёт особую специфичность движениям [16, с.123].

По характеру игровых действий подвижные игры подразделяют на соревновательные и игры с отсутствием соревновательной составляющей. Соревновательные игры среди детей пользуются большой популярностью, вызывают большой всплеск эмоций у ребёнка, благотворно влияют на психофизическое развитие личности школьника.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой степени подвижности. При выборе игр по этим характеристикам следует руководствоваться такими соображениями, как уровень физической подготовленности детей, структурная сложность выполняемых в процессе игры упражнений, интервал времени суток в плане соблюдения биологических циклов организма, последующие занятия детей (приём пищи, умственная работа и т. д.). при занятиях подвижными играми с большой степенью подвижности необходимо учитывать неоднородность уровня физической подготовленности детей в классе или группе, обращать особое внимание на слабо подготовленных в этом плане ребят.

По наличию инвентаря при проведении народных подвижных игр последние делятся на игры с предметами и игры без предметов. Применение подвижных игр с предметами требует ответственного подхода с организационной точки зрения: инвентарь должен выдаваться и убираться быстро, с минимальными временными затратами, в идеале сведёнными к

нулю. В качестве подвижных игр могут использоваться подвижные упражнения с предметами, отличительной особенностью которых является отсутствие необходимости в правилах. К таким играм-упражнениям, например, относятся «Обгони обруч», «Пробеги под верёвочкой» и другие подобные.

Народные подвижные игры могут проводиться как с водящим, так и без него, причём водящих в некоторых играх может быть несколько. Наличие водящего в подвижной игре является очень важным моментом. Ребёнок, являясь водящим, получает возможность, с одной стороны, проявить свои лидерские качества, с другой, учиться брать на себя ответственность в управлении другими людьми, регулировать свои желания и эмоции в соответствии с запросами и желаниями коллектива. В данной ситуации очень важна роль учителя в плане своевременного контроля ситуации, его умение подсказать детям выход из сложной ситуации таким образом, чтобы никто не остался обиженным.

Большую долю народных подвижных игр составляют так называемые игры-забавы. К ним относятся игры, в которых используются необычные двигательные действия. Примером таких игр могут служить: «Бег в мешках», «Битва подушками», «Штурм зимней крепости», «Бой петухов» и другие. Многие из этих игр имеют давние исторические корни, о которых желательно рассказывать детям в рамках историко-патриотического воспитания. К сожалению, из многих народных подвижных игр стали исчезать текстовые включения, приносящие непередаваемый национальный колорит и служившие отличным средством развития устной речи, активизации памяти и внимания.

Таким образом, применение русских народных игр в педагогическом процессе требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т. д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).
8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

В школьной педагогике в последнее время наиболее широкую популярность получила классификация народных подвижных игр по наличию или отсутствию сюжета.

В настоящее время есть определённый всплеск интереса к забытым, когда-то популярным народным подвижным играм. Энтузиасты проводят занятия в учебных заведениях самого разного уровня по восстановлению этого богатейшего исторического пласта нашей истории, устраивают разного рода фестивали, соревнования с целью возрождения интереса к народным подвижным играм. И такие начинания можно только приветствовать потому, что народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически

развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

1.3 Анатомо–физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [3, с.15].

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста:

1. Младшая школьная (от 7 до 12 лет);
2. Средняя школьная (от 12 до 16 лет);
3. Старшая школьная (от 16 до 18 лет).

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Остановимся более подробно на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7–12 лет, то есть детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития нет большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста, до 11–12 лет, пропорции тела у мальчиков и девочек практически идентичны. В этом возрасте структура тканей продолжает формироваться, и их рост продолжается. Скорость роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но масса тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес – на 2–2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у

девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл.

Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [4, с.98].

Однако дыхательная функция все еще не совершенна: из-за слабости дыхательных мышц, дыхание младшего школьника относительно быстрое и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% для взрослого). Другими словами, дыхательный аппарат детей менее продуктивен. На единицу объема вентилируемого воздуха их организм поглощает меньше кислорода (около 2%), чем дети старшего возраста или взрослые (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое снижение насыщения крови кислородом (гипоксемия). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго координировать их дыхание с движениями тела. Изучение правильного дыхания во время упражнений является наиболее важной задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит для поддержания уровня тканевого обмена, в том числе газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с увеличением массы тела. Масса сердца близка к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общей массы тела. Тем не менее пульс остается учащенным до 84–90 ударов в минуту (у взрослого 70–72 удара в мин.). В связи с этим из-за ускоренного кровообращения, кровоснабжение органов почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Высокая активность метаболических процессов у детей также связана с большим количеством

крови по отношению к массе тела, 9% по сравнению с 7–8% у взрослого [4, с.112].

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, потому что просвет артерий в этом возрасте относительно шире. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. В возрасте 7–8 лет – 99/64 мм.рт.ст.. В возрасте 9–12 лет – 105/70 мм.рт.ст. При чрезвычайно интенсивной мышечной работе сердцебиение у детей значительно увеличивается, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с сильным эмоциональным возбуждением, они становятся более частыми – до 210 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которой часто наблюдается аритмия вследствие различных внешних воздействий. Систематическая тренировка обычно приводит к улучшению функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается за счет обмена веществ. В результате окислительных процессов расщепляются углеводы, жиры и белки, возникает энергия, необходимая для функционирования организма. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплопередача происходит с поверхности тела. А поскольку поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, она выделяет больше тепла в окружающую среду.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для такого расхода энергии также требуется высокая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят гораздо больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Вследствие этого, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что детям надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При регулярных физиологических упражнениях «пластические» процессы протекают более благополучно и всеполноценно, в результате этого дети значительно сильнее, чем кто-либо другой развиваются на физическом уровне. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети физически развиваются намного лучше. Но такое положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивный советник должен уделять большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет большое значение для роста детского организма.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительное время поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы тела очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим младшие школьники могут наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических нагрузок [3, с.44].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении мышечного объема и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8–9 годам анатомическое формирование структуры головного мозга заканчивается, однако в функциональном плане требует дальнейшего развития. В этом возрасте формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», которые составляют основу индивидуальных психологических характеристик интеллектуальной и эмоциональной активности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: его легко и быстро отвлекают любые внешние

раздражители, которые мешают процессу обучения. Способность концентрироваться на изучаемом явлении также недостаточно развита. Долгое время удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сфокусированное внимание быстро приводит к утомлению [4, с.102].

Память у младших школьников носит наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Дети этого возраста до сих пор едва ли связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, характеризуется неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго хранится в памяти.

Все сказанное напрямую связано с изучением движений во время занятий физической культуры. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, в течение длительного времени, повторять учебный материал с детьми.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. В настоящее время дети с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, поскольку, помимо словесного выражения, они не связаны с конкретной реальностью. И причиной этого, в основном, является отсутствие знаний об общих законах природы и общества.

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приёмы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Визуальный метод обучения является

основным в этом возрасте. Показ движений должен быть простым по своему содержанию. Необходимо четко определить необходимые части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, которые требуют проявления силы, ловкости и скорости, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Образовательное значение подвижных игр велико: в процессе игры развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятий, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [1, с.49].

Однако такое положительное влияние достигается только при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны для развития способности младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста до сих пор не знают, как скрыть свои эмоциональные состояния, они спонтанно поддаются им. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если того требуют обстоятельства. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут быть зафиксированы и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте волевые качества формируются и воспитываются. Как правило, в своей волевой деятельности они руководствуются только ближайшими целями. В настоящее время они не могут устанавливать отдаленные цели, которые требуют промежуточных действий для их достижения. Но даже в этом случае дети этого возраста часто не обладают выносливостью, способностью к настойчивым действиям, желаемым результатам. Некоторые цели быстро заменяются другими. Таким

образом у детей необходимо воспитывать устойчивую целеустремлённость, выносливость, инициативность, независимость, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Часто дети капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием [4, с.68].

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Изучив анатомо-физиологические и психологические особенности, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных физических упражнений с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны проводиться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что дети 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно быть визуальным с простым и понятным объяснением.

Необходимо уделить особое внимание формированию правильной осанки у детей и обучению правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко используют подвижные игры, как незаменимый учебный инструмент для развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

Выводы по первой главе

Таким образом, изучив отечественную и зарубежную литературу по тематике, поставленной в название первой главы работы, можно сделать определённые выводы, касающиеся целесообразности включения занятий народными подвижными играми в программу уроков физической культуры у младших школьников, методических особенностей проведения подобных

занятий, связанных с возрастными особенностями учащихся начальных классов.

Проанализировав научно-методическую литературу, можно обнаружить исторические источники, свидетельствующие о давней исторической традиционности народных подвижных игр. Занятия играми сопровождают человеческое общество на всех ступенях и стадиях его развития, выполняя при этом развивающие, культурно-этнические и развлекательные функции в жизни человека. Естественно, что такое влияние игр на человеческое общество не могло не вызвать интереса со стороны исследователей и в результате научных трудов социологов, физиологов, педагогов была доказана не только полезность народных подвижных игр, но и их необходимость для полноценного развития человеческого организма, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Поскольку подвижные игры являются разновидностью физического упражнения- основного средства в физической культуре, то возникает необходимость их детального изучения и классификации. Во втором разделе первой главы были рассмотрены признаки, по которым классифицируются народные подвижные игры и была дана краткая характеристика подвижных игр с точки зрения их применения в различных ситуациях образовательного процесса.

Одним из основных принципов физического воспитания является принцип адекватности нагрузки возрастным особенностям занимающихся. В целях соблюдения гигиенических требований к планированию, организации и проведению занятий физической культурой необходимо владеть знаниями о возрастных анатомо-физиологических особенностях организма занимающихся. В нашем случае, при занятиях физической культурой с младшими школьниками необходимо учитывать такие их особенности как: невозможность длительного сохранения концентрации внимания; высокую эмоциональность; невысокую продуктивность дыхательного аппарата; слабость мышц спины и связанные с этим возможные проблемы с осанкой;

высокий уровень метаболических процессов; обязательность постоянного контроля за объёмом и интенсивностью нагрузки, так как излишние нагрузки могут отрицательно сказаться и даже замедлить рост организма занимающегося ребёнка.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Опытно-экспериментальная работа- один из методов исследования в педагогической деятельности, который позволяет внести изменения в педагогический процесс только при наличии ярко выраженных положительных результатов. По итогам анализа данных результатов делается вывод о целесообразности включения изменений в педагогический процесс, при этом оцениваются качественные критерии и показатели, динамика прироста результатов. Хотя полученные результаты в определённой степени будут являться приближёнными, однако, вследствие массовости

исследования, дадут адекватную оценку степени достоверности выдвинутой гипотезы. Для проведения исследования формируются две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа — это группа занимающихся, в которой ничего не меняется на всём протяжении проводимого эксперимента. Экспериментальная группа — та группа, в которой внедряются педагогические новшества, методологические находки, новые подходы в организации занятий [5, с.85].

По своему планированию опытно-экспериментальные работы подразделяются на: традиционные, в которых изменяется только одна независимая переменная и факторные, где меняется несколько переменных. Если область педагогического исследования является малоизученной, то есть основания говорить о пилотности проводимого эксперимента.

При организации опытно-экспериментальной работы необходимо учитывать такие условия эффективности ее проведения, как:

- анализ состояния проблемы в теории и практике работы образовательного учреждения;
- конкретизация гипотезы на основе изучения состояния проблемы в теории и практике;
- необходимость обмена информацией между субъектом и объектом педагогического процесса [12, с.94].

Проведение опытно-экспериментальной работы предполагает следующую ее организацию:

- разработка программы опытно-экспериментальной работы;
- определение этапов опытно-экспериментальной работы;
- разработка критериально-уровневой шкалы;
- формирование экспериментальных и контрольных групп;
- анализ и обобщение результатов проведенной работы.

2.1 Цель, задачи и методы исследования

Целью представленной работы является изучение особенностей методики преподавания физической культуры для детей младшего школьного возраста. Практическая значимость и актуальность данной проблемы, которые были упомянуты во введении к работе, побудили нас провести данное исследование, перед которым были поставлены следующие задачи:

1. Провести тестирование контрольной и экспериментальной групп по основным физическим качествам.
2. Оценить темпы прироста показателей физических качеств учащихся экспериментальной группы с целью оценки степени достоверности выдвинутой гипотезы.
3. На основании проделанной работы и полученных результатов сформулировать выводы.

Несмотря на то, что сам педагогический эксперимент является методом исследовательской работы, при его проведении также используются методы, которые принято делить на теоретические и эмпирические. Теоретические методы предполагают использование источников генетического метода, моделирования, различных мыслительных процедур: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование и др. К эмпирическим методам могут быть отнесены: изучение литературы по теме эксперимента, педагогическое наблюдение, социологические опросы, анкетирование, тестирование, рейтинговая оценка, а также изучение и обобщение чьего-либо опыта.

В нашей работе использовались методы только эмпирического характера. Из этой группы методов нами были использованы: анализ и обобщение данных научно - методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы проводился как среди отечественных, так и среди зарубежных источников информации. Источниками информации служили как электронные средства

информации, так и бумажные (книги, монографии, статьи и т. д.). Информация, подвергшаяся изучению, была разделена по следующим направлениям: исторические основы подвижных игр; признание народных подвижных игр специалистами в качестве одного из основных средств физического воспитания и соответствующие этому работы; попытки классификации народных подвижных игр разными авторами и обобщение их работ; характеристика народных подвижных игр с точки зрения содержания и структуры двигательных действий; психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста; особенности обучения и воспитания детей младшего школьного возраста. Анализ научно-методической литературы проводился на протяжении всего эксперимента, как на доэкспериментальном этапе, так и непосредственно на экспериментальном, решая присущие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования. Для всего исследования данный метод послужил определённым базисом, на котором было построено всё здание эксперимента.

Педагогическое наблюдение- это такие аналитико-организационные действия в процессе осуществления исследования, которые выполнялись без вмешательства в непосредственный ход исследования. Наблюдение проводилось в естественных условиях и было невключенным. Объектом наблюдения явился процесс формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. Педагогическое наблюдение является субъективным методом оценки явлений, происходящих по ходу педагогического процесса. Наблюдение достаточно трудоёмкий метод исследования. Трудности применения наблюдения в качестве метода сбора первичной информации являются следствием его особенностей и делятся на субъективные, связанные с

личностью исследователя и объективные, не зависящие от исследователя. К субъективным трудностям наблюдения относится то, что исследователь понимает и истолковывает поведения и действия, скажем, воспитанников через призму собственного «я», через свою систему ценностных ориентаций. К объективным трудностям наблюдения прежде всего следует отнести ограниченность времени наблюдения. Кроме того, далеко не все педагогические факты поддаются непосредственному наблюдению. Видов наблюдения существует много. По степени охвата наблюдение может быть сплошным (когда внимание исследователя обращено, скажем, на весь класс (группу) и выборочным (когда ведётся наблюдение за каждым отдельным учащимся и небольшой группой ребят). По регулярности проведения можно различать наблюдение систематическое и случайное. Систематическое наблюдение характеризуется прежде всего регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определённого периода времени. Он позволяет выявить динамику процессов, значительно повысить достоверность экстраполяции их развития. К случайному наблюдению относится наблюдение заранее незапланированного явления, деятельности, педагогической ситуации. Иными словами, случайное наблюдение обычно не планируется как самостоятельная процедура сбора первичной информации. По степени формализации наблюдение может быть неструктуризованное (неконтролируемое), при котором исследователь не определяет заранее, какие именно элементы изучаемого процесса (ситуации) он будет наблюдать. Оно не имеет строгого плана. Структуризованным (контролируемым) называется такой вид наблюдения, при котором исследователь заранее определяет, какие из элементов изучаемого процесса или ситуации имеют наибольшее значение для его исследования, и сосредотачивает на них свое внимание, составляя специальный план записи наблюдений до начала сбора информации. Чаще всего задача структуризованного наблюдения в исследовании – проверка результатов, полученных другими методами, уточнение их [6, с.104].

Этот метод используется с целью получить непосредственный материал для оценки или собрать данные для исследования. В ходе нашего исследования педагогическое наблюдение проводилось с целью получения сведений в таких вопросах учебного процесса физического воспитания младших школьников, как:

- поведение занимающихся, их взаимодействие между собой;
- задачи обучения и воспитания;
- методы обучения и воспитания;
- содержание учебного процесса;
- воспитание физических качеств.

Тестирование – это такое действие в научной практике физической культуры, которое проводится на спортсмене методом измерения и имеет своей целью определить состояние спортсмена. Тестирование, в общем виде, является исследованием возможностей ученика с помощью специальных заданий- тестов или тестовых батарей. Тестом называется определённый вид исследования в опытном эксперименте, задание или система заданий для того, чтобы оценить и проанализировать объективными средствами уровень физической готовности либо уровень развития разных физических качеств обследуемого спортсмена. Естественно, что любое исследование должно соответствовать определённым критериям, его характеризующим. Современный тест должен соответствовать условиям валидности, надёжности, объективности, информативности. Валидностью называется степень соответствия содержания данного теста исследуемому параметру. Под надёжностью теста понимается уровень совпадения или расхождения результатов исследования, которое проводилось на одних и тех же участниках исследования при соблюдении одинаковости условий проведения. Тест проверяется на надёжность для того, чтобы можно было оценить уровень совпадения или расхождения полученных результатов. Свойство объективности теста подразумевает, что при проведении теста отсутствовала предвзятость людей, проводящих тест в отношении

участников тестирования. Объективность характеризуется устойчивыми, неизменными результатами при проведении процедуры теста на разных испытуемых при разных испытателях. Информативность теста - уровень точности измерения показателя, параметра или качества, для которого этот тест используется [5, с.51].

Применительно к нашему исследованию можно сделать заключение, что выбранные тесты соответствуют всем вышеуказанным требованиям надёжности, валидности, информативности и объективности. Данные тесты широко используются в практике исследовательской деятельности в области физической культуры и дают чёткую и ясную картину, позволяющую сделать обоснованные выводы.

Определённые требования в ходе исследования предъявляются и к процедуре контроля в тестировании. Средства контроля в процедуре тестирования должны быть не только доступными и лёгкими для использования, давать возможность быстрой оценки, сопоставлять, численно выразить результаты проведённого исследования, но и отвечать ведущим положениям математической теории тестов.

Исходя из вышесказанного, можно объединить все требования, которые предъявляются к процедуре тестирования с точки зрения контроля измерительного аппарата:

- ясно поставленная цель тестирования;
- процедура тестирования должна быть уже опробована и проверена;
- тесты, которые мы применяем должны отвечать требованиям надёжности и информативности;
- система оценивания должна быть объективной и выбранной до начала процедуры тестирования;
- должен быть указан вид контроля (оперативный, текущий, этапный, итоговый).

Обязательными моментами, учитывающимися в процедуре исследования должны быть следующие положения, определяющие уровень соответствия исследования предъявляемым требованиям:

- условия проведения должны быть идентичными для всех участников исследования (к условиям проведения относятся такие факторы, как: погодные условия, время года, время суток, средства объем нагрузок и т.п.);
- перечень заданий, используемых в исследовании, должен быть достаточно простым для понимания учащимися даже в том случае, если они ещё ни разу не выполняли подобные задания и не зависят от уровня физической подготовки испытуемых;
- основным требованием, предъявляемым к средствам измерения, является их простота и доступность;
- по итогам тестирования испытуемые должны получить доступную и наглядную информацию о своих результатах;
- место, где будет проведено исследование, должно быть привычным для испытуемых (место проведения: спортивный зал, спортивная или игровая площадка);
- для оценки результатов используются объективные величины (цифровых показателях –метры, минуты, количество повторений, количество попаданий и т. п.).
- отсутствие неоправданно сложных моментов в процедуре записи и учета при проведении тестирования.

Список тестов для проведения исследования:

1. Бег 30 метров с высокого старта.
2. Челночный бег 3x10 метров.
3. Наклон вперед из положения сидя на полу.
4. Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.
5. Прыжок в длину с места.

Эти тесты рекомендованы в качестве оценочных согласно «Комплексной программе физического воспитания учащихся» под редакцией

В. И. Ляха и А. А. Зданевича и широко используются в практике физического воспитания школьников.

Методы математической статистики применяются с целью обработки научного материала, а именно, с целью объективного анализа исследуемых процессов. Применение этого метода в физической культуре и спорте является одним из значимых методов познания объективных принципов воспитания и обучения. И использование методов математической статистики будет целесообразно и оправдано только тогда, когда оно будет основано на верном и целесообразном всестороннем анализе, а формулы математической статистики будут точно и объективно выражать качественную сторону педагогического процесса. При использовании данного метода необходимо иметь определённые критерии для определения точности различий в полученных количественных выражениях. В обязательную обработку этих результатов входит вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, коэффициентов вариации, вероятных ошибок и т. п. Чаще всего в подобных исследованиях определяется эффективность внедряемых методик обучения и тренировки. Эти задачи обычно решаются с помощью проведения сравнительного педагогического эксперимента с участием контрольной и экспериментальной групп. Проводя исследование, исследователь должен найти ответ на вопрос об эффективности применяемой методики, то есть, ответить на вопрос: «Можно ли применять это новшество, потому что оно лучше прежней методики?» Для этого и рассчитывается достоверность различий в результатах контрольной и экспериментальной групп в ходе проведения сравнительного педагогического эксперимента. Расчёт производится с использованием t – критерия Стьюдента. В педагогических исследованиях считается, что различия достоверны, если значимость не превышает 5 процентов [35, с.77].

Формула для расчёта среднего значения параметра в группе:

$$X_{\text{ср.}} = \frac{\sum_{i=1}^n x}{n}, \text{ где}$$

$X_{\text{ср}}$ - среднее значение параметра в группе,

x - результат отдельного человека,

n - количество человек в группе.

2.2 Организация исследования

В нашей работе исследование проводилось дважды в течение учебного года: в октябре 2018 года и в мае 2019 года. Исследование проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Кунашакская средняя общеобразовательная школа» Кунашакского муниципального района Челябинской области. Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы. В исследовании приняло участие две группы учащихся начальных классов Кунашакской средней общеобразовательной школы:

1. Контрольная группа состояла из учащихся 8-9 лет, пол- мужской и женский, количество участников- 15 человек (9 мальчиков, 6 девочек).
2. Экспериментальная группа состояла из учащихся 8-9 лет, пол- мужской и женский, количество участников- 15 человек (9 мальчиков, 6 девочек).

Благодаря введению третьего часа физической культуры появилась возможность применять на уроках больше народных подвижных игр и физических упражнений для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности. Разработанная экспериментальная методика занятий народными подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры у детей экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий народными подвижными играми различной направленности у детей, а также экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической

культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности детей. В процессе эксперимента проводились игры разных народов мира такие как: Медный пень, юрта (тирмэ), горелки, игра с прыжками (гаепгаенынтаей), кого вам? (тили – рам), иголочка – ниточка, тетка – насадка (холла – холла). Такие игры проводились с целью выявления эффективности развития физических качеств. [21, с 18].

В конце педагогического эксперимента детям экспериментальной группы и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий народными подвижными играми различной направленности у детей младшего школьного возраста. Подбирая народные подвижные игры с целью использования их для развития физических качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером физических качеств. Поэтому нами была избрана специфика качественной направленности народных подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на развитие физических качеств.

В качестве тестовых упражнений нами были использованы следующие тесты: бег 30 метров с высокого старта, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед из положения сидя на полу, бросок набивного мяча из положения сидя на полу, прыжок в длину с места.

Бег на 30 метров с высокого старта проводился на естественной беговой дорожке спортивного стадиона, представляющей собой твёрдую ровную поверхность с шириной дорожки 1,25 метра. По команде «На старт!» учащийся подходил к линии старта и принимал положение для высокого

старта, по команде «Марш!» стартовал и пробежал отрезок 30 метров с максимальной скоростью, следуя строго по своей дорожке. Команды для старта отдавались голосом и дублировались движениями флажка. Судья на старте следил за правильностью старта, судья на финише измерял результат с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды. Контрольный секундомер находился у ассистента. Участнику для прохождения испытания давалась одна попытка.

Челночный бег 3x10 метров проводился на естественной дорожке спортивного стадиона, представляющей собой твёрдую ровную поверхность с шириной 1,25 метра. Отрезок 10 метров размечался хорошо заметными линиями, на линии старта находилось два кубика, на противоположной линии - один кубик. Участник, находясь на линии старта, по команде «Внимание!» мог взять один кубик, не отрывая его от земли. По команде «Марш!» участник начинал движение с максимальной скоростью, добежав до второй линии, он клал точно на линию первый кубик, брал второй кубик и двигался в противоположном направлении с максимальной скоростью. Добежав до линии старта, участник клал точно на линию второй кубик, брал третий кубик и снова двигался в противоположном направлении. Финиш осуществлялся пересечением второй линии, при этом третий кубик класть на линию было не нужно. Обязательным условием было то, что кубики можно было только класть, кидать их запрещалось (участник сначала клал кубик, а потом выпускал его из рук, а не наоборот), а также обязательно участник должен был заступить за линию хотя бы одной ногой, когда брал второй и третий кубики. Команды на старте отдавались голосом и дублировались флажком, результат измерялся вторым судьёй по электронному секундомеру с точностью до 0,01 секунды, контрольный секундомер находился у ассистента. Для выполнения теста участнику давалась одна попытка.

Наклон вперёд из положения сидя выполнялся на твёрдой ровной поверхности, в защищённом от ветра месте, допускалось использование для сидения гимнастического коврика. Участник садился на коврик, вытянув

ноги вперёд и разведя их так, чтобы расстояние между ступнями составляло 25-30 сантиметров. По линии ступней проводилась линия начала отсчёта результатов, ступни испытуемого не должны были выходить за неё. Перпендикулярно этой линии проводилась линия оценки результатов, размеченная через каждый сантиметр. Участник выполнял два пружинящих наклона вперёд с вытянутыми вперёд руками, кисти которых были сложены вместе, а на третий наклон фиксировал руки на линии оценки результатов на 2-3 секунды. Ассистенты удерживали колени испытуемого в прямом положении, одновременно не давая ступням пересечь линию начала отсчёта результатов, результат определялся с точностью до сантиметра. Участнику для прохождения испытания давалась одна попытка.

Бросок набивного мяча выполнялся из положения сидя. Вес снаряда составлял 1 килограмм. На твёрдой ровной поверхности проводилась линия А. Участник садился так, чтобы ноги были вытянуты вперёд, колени слегка согнуты, ступни находились на линии А. Расстояние между ступнями составляло 20-30 сантиметров. Участник выполнял бросок набивного мяча весом один килограмм из-за головы, держа мяч двумя руками. Результат оценивался с точностью до сантиметра от линии А до места первоначального падения мяча. Участнику для выполнения предоставлялось три попытки, в зачёт шёл лучший результат их трёх.

Прыжок в длину с места выполнялся на твёрдой ровной поверхности в защищённом от ветра месте. Участник вставал на стартовую линию так, чтобы носки ног не выходили за линию. Ступни располагались на ширине плеч. Перпендикулярно стартовой линии закреплялась сантиметровая рулетка. По сигналу к началу испытания участник отводил руки назад, сгибал ноги в коленях и одновременно с махом рук вперёд выполнял прыжок в длину одновременным толчком двух ног. Результат определялся расстоянием от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания участником поверхности. Для выполнения теста участнику

предоставлялось три попытки, в зачёт шёл лучший результат из трёх. Результат определялся с точностью до сантиметра.

Все испытуемые: и из контрольной, и из экспериментальной группы проходили тестирование в одинаковых условиях: в один и тот же временной отрезок времени суток, в одном и том же месте, с одними и теми же судьями в привычной обстановке.

2.3 Результаты исследования и их обсуждение

1. Результаты исследования в беге на 30 метров с высокого старта.

Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы на беговых дорожках стандартной длины, размеченных и подготовленных для соревнований по лёгкой атлетике и прохождения учебного материала по разделу «Лёгкая атлетика». Тестирование до начала эксперимента проводилось 25 октября 2018 года, итоговое тестирование проводилось 17 мая 2019 года. Погодные условия в дни проведения начального и итогового тестирования были идентичными: ясно, безветренно, температура воздуха +18...+21 градус. Тестирование проводилось во временной отрезок между 16.00 и 18.00 часов местного времени. Результат тестирования определялся по электронному секундомеру с точностью измерения до 0,01 секунды. В целях предупреждения проблем при измерении использовался резервный секундомер, находившийся у ассистента.

Результаты тестирования нашли своё отражение в таб 1.

Таблица 1

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В БЕГЕ НА 30 МЕТРОВ С
ВЫСОКОГО СТАРТА**

	Количество участников	Первичное тестирование (секунд)	Итоговое тестирование (секунд)	Процент изменения	Достоверность
Контрольная Группа	15	6,96	6,77	2,7	$P < 0,05$
Экспериментальная группа	15	6,95	6,52	6,2	$P < 0,05$

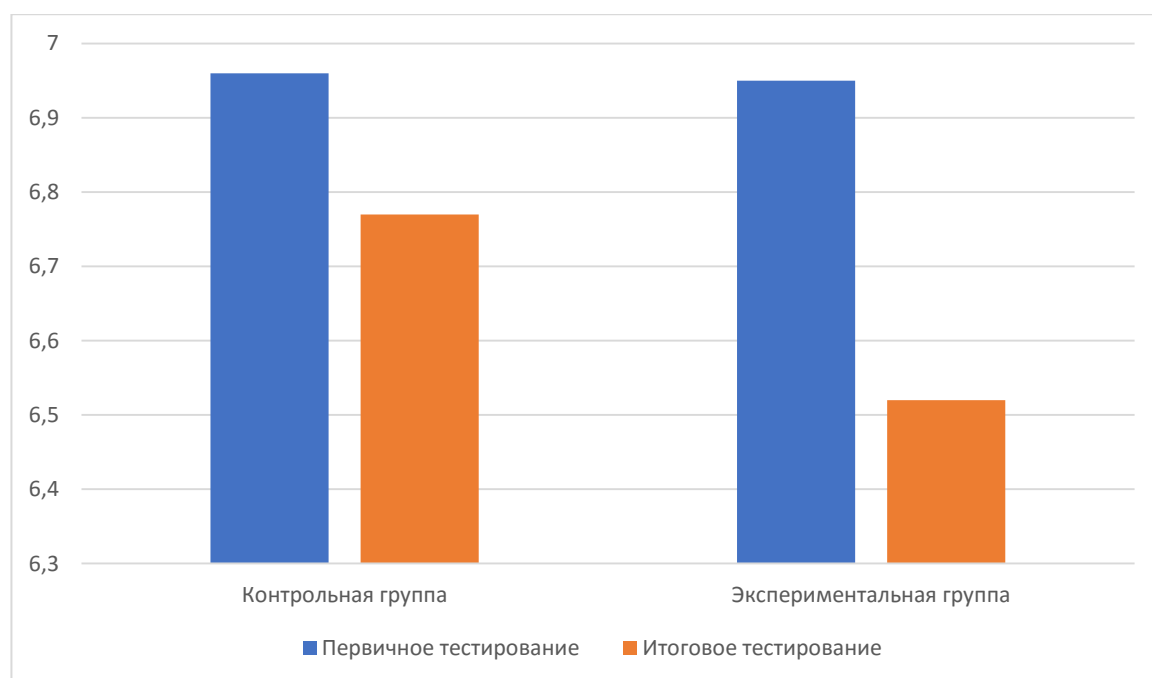


Рисунок 1

Динамика изменения показателей времени в беге на 30 метров с высокого старта.

Анализ данных, показанных в таб.1 позволяет сделать следующие выводы по итогам данного тестирования: перед началом эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп имели практически равные показатели (разница среднего результата составила 0,01 секунды). По окончании эксперимента результаты учащихся экспериментальной группы отличались от результатов учащихся контрольной группы на 0,25 секунды в лучшую сторону. При этом процент прироста результатов в

экспериментальной группе более, чем в два раза превысил аналогичный показатель контрольной группы. Динамика изменений показателей времени в беге на 30 метров с высокого старта представлена на рисунке 1.

2. Результаты исследования в челночном беге 3x10 метров.

Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы на беговых дорожках стандартной длины, размеченных и подготовленных для соревнований по лёгкой атлетике и прохождения учебного материала по разделу «Лёгкая атлетика». Тестирование до начала эксперимента проводилось 25 октября 2018 года, итоговое тестирование проводилось 17 мая 2019 года. Погодные условия в дни проведения начального и итогового тестирования были идентичными: ясно, безветренно, температура воздуха +18...+21 градус. Тестирование проводилось во временной отрезок между 16.00 и 18.00 часов местного времени. Кубики для проведения теста имели размеры 7x7x7 сантиметров, материал для изготовления- дерево. В целях лучшей видимости кубики были раскрашены в яркие цвета. Результат тестирования определялся по электронному секундомеру с точностью измерения до 0,01 секунды. В целях предупреждения проблем при измерении использовался резервный секундомер, находившийся у ассистента.

Результаты тестирования нашли своё отражение в таб.2.

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ 3X10 МЕТРОВ

	Количество участников	Первичное тестирование (секунд)	Итоговое тестирование (секунд)	Процент изменения	Достоверность

Контрольная группа	15	10,86	10,66	1,8	$P < 0,05$
Экспериментальная группа	15	10,85	10,38	4,3	$P < 0,05$

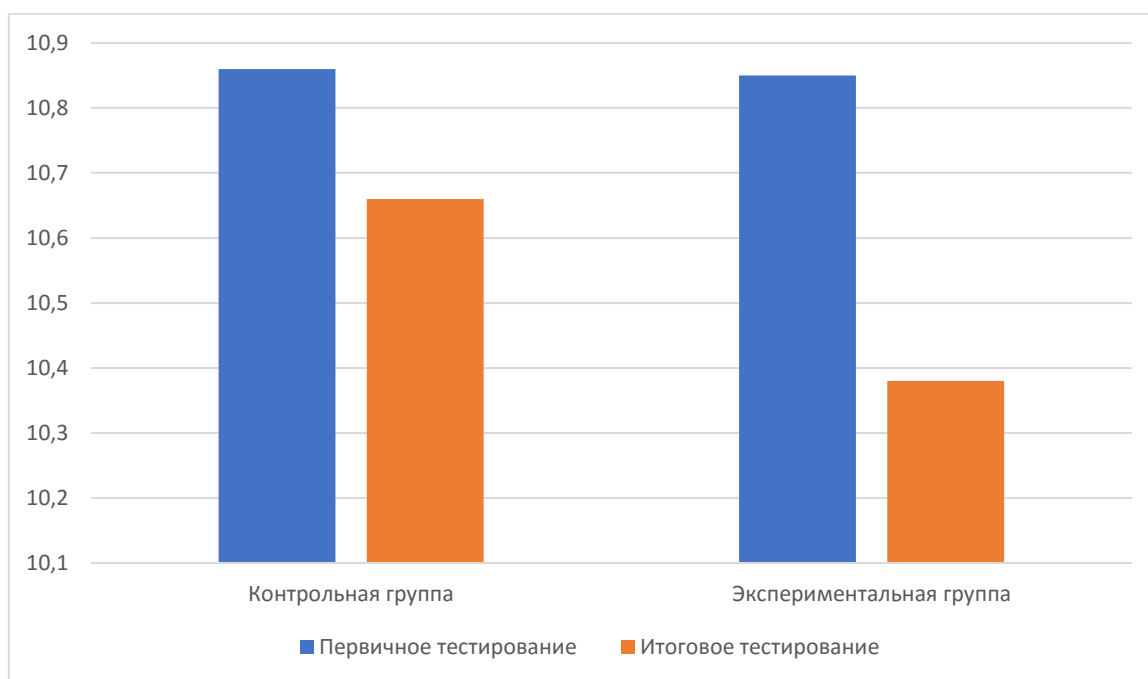


Рисунок 2.

Динамика изменения показателей времени в челночном беге 3x10 метров

Анализ данных, показанных в таб.2, позволяет сделать следующие выводы по итогам данного тестирования: перед началом эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп имели практически равные показатели (разница среднего результата составила 0,01 секунды). По окончании эксперимента результаты учащихся экспериментальной группы отличались от результатов учащихся контрольной группы на 0,28 секунды в лучшую сторону. При этом процент прироста результатов в экспериментальной группе более, чем в два раза превысил аналогичный показатель контрольной группы. Динамика изменений показателей времени в челночном беге 3x10 метров представлена на рисунке 2.

3. Результаты исследования в наклоне вперёд из положения сидя, ноги врозь.

Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы на твёрдой, ровной площадке, в качестве которой использовалась заасфальтированная площадка для игры в баскетбол. Площадка находится в защищённом от ветра месте. В качестве подстилки для сидения использовался туристический коврик, надёжно закреплённый для предотвращения сдвигания. Тестирование до начала эксперимента проводилось 25 октября 2018 года, итоговое тестирование проводилось 17 мая 2019 года. Погодные условия в дни проведения начального и итогового тестирования были идентичными: ясно, безветренно, температура воздуха +18...+21 градус. Тестирование проводилось во временной отрезок между 16.00 и 18.00 часов местного времени. Измерение результатов производилось по стандартной измерительной рулетке, имеющей сертификат соответствия ISO. Результат определялся с точностью до сантиметра, при результате с неполным сантиметром он округлялся в меньшую сторону. Кроме ассистентов, производящих измерения, в тесте участвовали ассистенты, державшие ноги испытуемого в области коленей, чтобы они не сгибались.

Результаты проведённого нами тестирования нашли своё отражение в таб.3.

Таблица 3

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В НАКЛОНЕ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

	Количество участников	Первичное тестирование (секунд)	Итоговое тестирование (секунд)	Процент изменения	Достоверность

Контрольная группа	15	4,7	7,2	53,1	$P < 0,05$
Экспериментальная группа	15	5,0	8,5	70,0	$P < 0,05$

Анализ данных, показанных в таб.3, позволяет сделать следующие выводы по итогам данного тестирования: перед началом эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп, как и по результатам предыдущего тестирования, имели практически равные показатели (разница среднего результата составила 0,3 сантиметра). Это может являться свидетельством верной разбивки детей по группам с точки зрения одинакового уровня их физического развития и подтверждать чистоту эксперимента. По окончании эксперимента результаты учащихся экспериментальной группы отличались от результатов учащихся контрольной группы на 1,3 сантиметра в лучшую сторону. При этом процент прироста результатов в экспериментальной группе примерно в полтора раза превысил аналогичный показатель контрольной группы.

Динамика изменений показателей результатов в тестировании наклона вперёд из положения сидя представлена на рисунке 3.

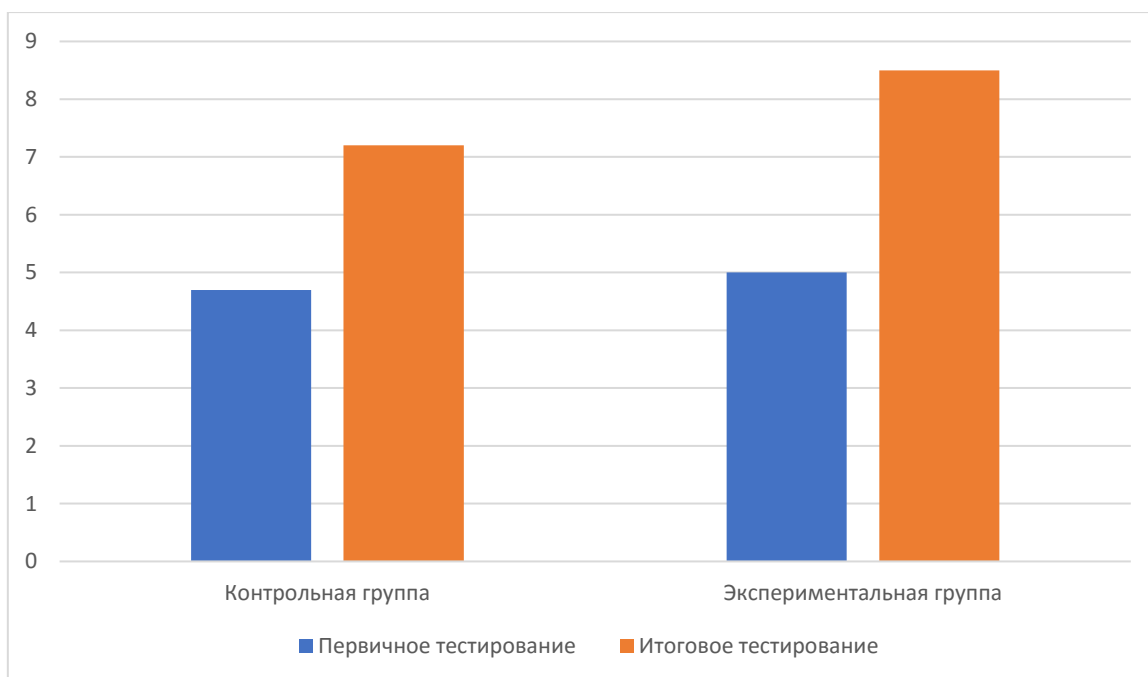


Рисунок 3.

Динамики изменения показателей результатов в наклоне вперёд из положения сидя

4. Результаты исследования бросков набивного мяча весом 1 кг из положения сидя.

Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы на твёрдой, ровной площадке, в качестве которой использовалась заасфальтированная площадка для игры в баскетбол. Площадка находится в защищённом от ветра месте. В качестве подстилки для сидения использовался туристический коврик, надёжно закреплённый для предотвращения сдвигания. Тестирование до начала эксперимента проводилось 25 октября 2018 года, итоговое тестирование проводилось 17 мая 2019 года. Погодные условия в дни проведения начального и итогового тестирования были идентичными: ясно, безветренно, температура воздуха +18...+21 градус. Тестирование проводилось во временной отрезок между 16.00 и 18.00 часов местного времени. Измерение результатов производилось по стандартной измерительной рулетке, имеющей сертификат соответствия ISO. Результат определялся с точностью

до сантиметра, при результате с неполным сантиметром он округлялся в меньшую сторону. Вес применяемых в тестировании мячей был проконтролирован с помощью электронных весов. Все участники выполняли упражнение одним и тем же мячом, запасные мячи не понадобились.

Результаты проведённого тестирования нашли своё отражение в таб.4.

Таблица 4

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В БРОСКАХ НАБИВНОГО МЯЧА 1 КГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

	Количество участников	Первичное тестирование (секунд)	Итоговое тестирование (секунд)	Процент изменения	Достоверность
Контрольная группа	15	202,5	219,5	8,4	$P < 0,05$
Экспериментальная группа	15	208,3	238,1	14,3	$P < 0,05$

Анализ данных, показанных в таб.4, позволяет сделать следующие выводы по итогам данного тестирования: перед началом эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп имели практически равные показатели. По окончании эксперимента результаты учащихся экспериментальной группы отличались от результатов учащихся контрольной группы на 18,6 сантиметра в лучшую сторону. При этом процент прироста результатов в экспериментальной группе более, чем в полтора раза превысил аналогичный показатель контрольной группы. Динамика изменений показателей результатов в метании набивного мяча из положения сидя представлена на рисунке 4.

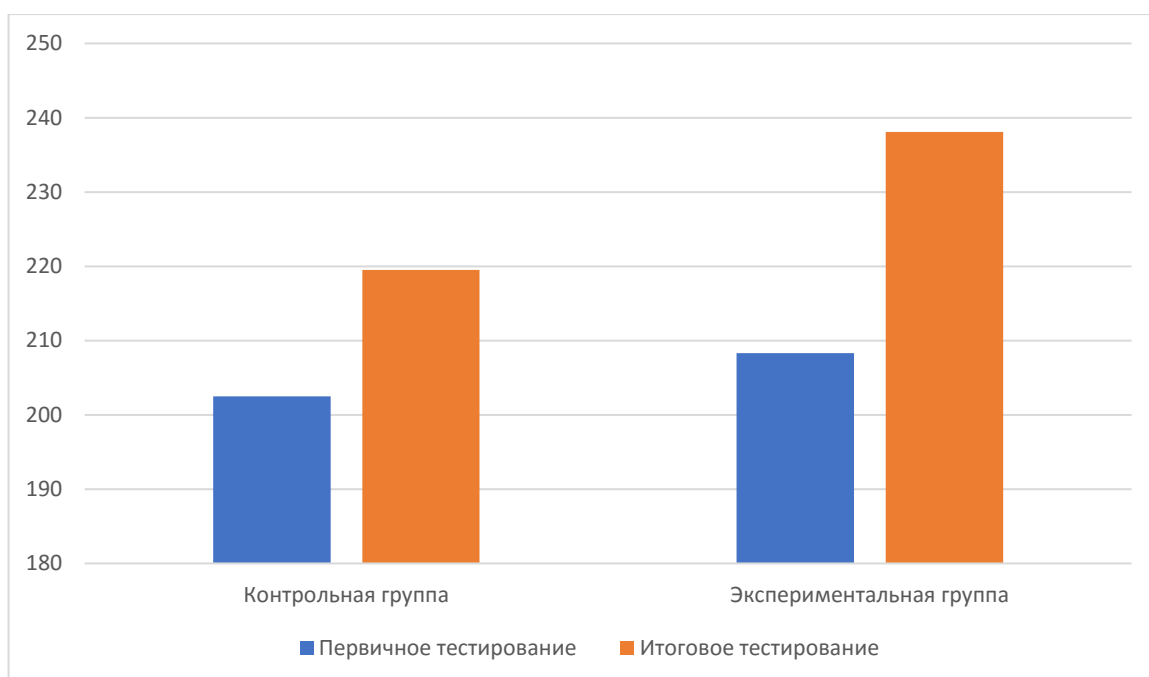


Рисунок 4.

Динамика изменения результатов в метании набивного мяча из-за головы из положения сидя

5. Результаты исследования в прыжках в длину с места.

Тестирование проводилось на спортивном стадионе Кунашакской средней общеобразовательной школы на беговых дорожках стандартной длины, размеченных и подготовленных для соревнований по лёгкой атлетике и прохождения учебного материала по разделу «Лёгкая атлетика». Тестирование до начала эксперимента проводилось 25 октября 2018 года, итоговое тестирование проводилось 17 мая 2019 года. Погодные условия в дни проведения начального и итогового тестирования были идентичными: ясно, безветренно, температура воздуха +18...+21 градус. Тестирование проводилось во временной отрезок между 16.00 и 18.00 часов местного времени. Измерение результатов производилось по стандартной измерительной рулетке, имеющей сертификат соответствия ISO. Результат определялся с точностью до сантиметра, при результате с неполным сантиметром он округлялся в меньшую сторону.

Результаты проведённого нами тестирования нашли своё отражение в таб.5.

Таблица 5

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С
МЕСТА

	Количество участников	Первичное тестирование (секунд)	Итоговое тестирование (секунд)	Процент изменения	Достоверность
Контрольная группа	15	130,6	141,1	8,0	$P < 0,05$
Экспериментальная группа	15	130,3	149,1	14,4	$P < 0,05$

Анализ данных, показанных в таб.5, позволяет сделать следующие выводы по итогам данного тестирования: перед началом эксперимента участники контрольной и экспериментальной групп имели практически равные показатели (разницу в 0,3 сантиметра следует считать несущественной). По окончании эксперимента результаты учащихся экспериментальной группы отличались от результатов учащихся контрольной группы на 8 сантиметров в лучшую сторону. Применительно к среднему значению увеличение результата достаточно значимое. При этом процент прироста результатов в экспериментальной группе более, чем в полтора раза превысил аналогичный показатель контрольной группы.

Динамика изменений показателей результатов в прыжках в длину с места представлена на рисунке 5.

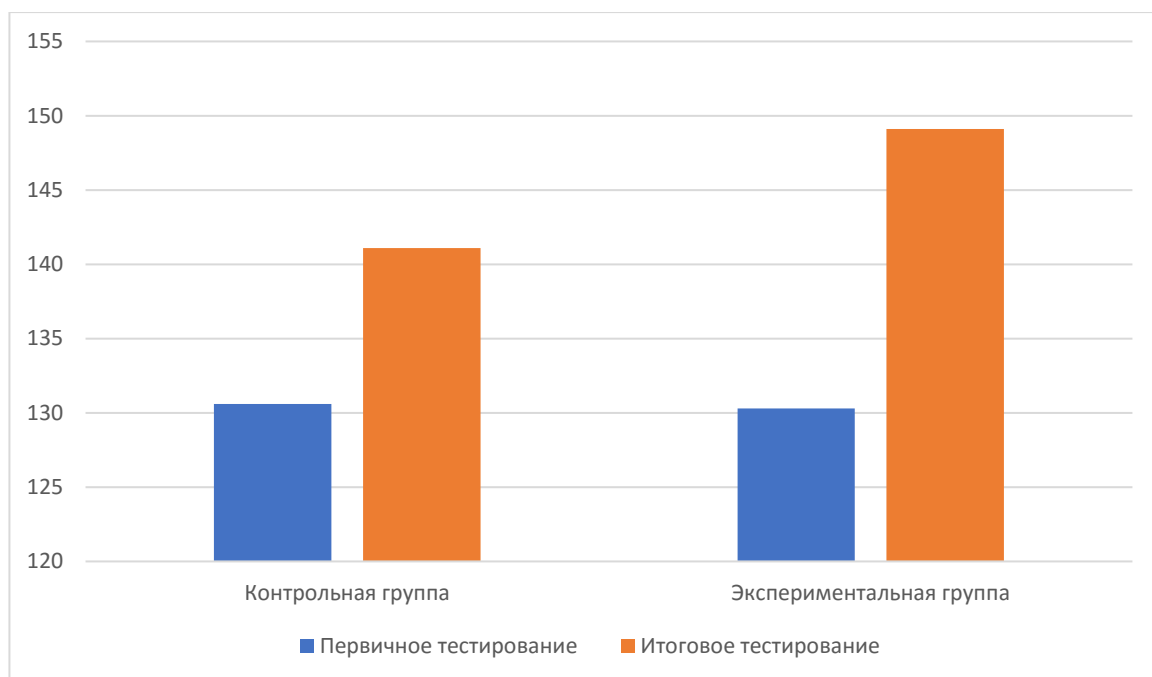


Рисунок 5

Динамика изменения результатов в прыжках в длину с места

Выводы по второй главе

Анализируя содержание второй главы нашей работы можно выделить следующие важные моменты.

Во-первых, приступая к исследовательской работе, необходимо хорошо изучить теоретическую составляющую данного вопроса, ознакомиться с основными положениями теории тестирования, требованиями к организации, проведению и содержанию тестирования. В нашей работе мы постарались не только ознакомиться с вышеперечисленным материалом, но и успешно им воспользоваться. В результате можно говорить о том, что исследовательская часть работы проведена с соблюдением всех необходимых требований. Выбор и содержание тестов соответствует требованиям надёжности, валидности, информативности и объективности.

Во-вторых, непосредственно в ходе исследования необходимо придерживаться правил, предъявляемых к ходу тестирования, процедуре оценки и контроля результатов, процессу обработки собранного материала. В нашем случае были соблюдены все требуемые условия: процедура тестирования была совершенно одинаковой для всех участников эксперимента, не было никаких оснований считать, что кто-то из испытуемых оказался в таких условиях, которые помогли ему оказаться в более выигрышном положении по сравнению с другими участниками эксперимента. Более того, разбивка участников эксперимента на контрольную и экспериментальную группы производилась таким образом, чтобы состав групп по содержанию и уровню физической подготовленности был идентичен. В пользу этого утверждения говорит тот факт, что средние показатели групп во время первичного тестирования были практически равны, отличаясь на несущественные величины.

В-третьих, по результатам исследования проведён анализ полученных результатов, позволяющих с большой степенью вероятности утверждать о подтверждении гипотезы исследования. Анализ результатов

проводился с задействованием методов математической статистики, подтверждающих достоверность полученных данных. В процессе анализа результатов исследования была изучена динамика изменения результатов, как в абсолютном значении, так и в виде относительных показателей.

Таким образом, можно утверждать, что теоретические знания, полученные в процессе изучения научно-методической литературы, были успешно применены на практике и дали положительные результаты, позволяющие говорить об общем успехе проделанной нами исследовательской работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно привести огромное количество афоризмов о пользе и эффективности подвижных игр. Эти афоризмы будут короткими и длинными, простыми и витиеватыми, относиться к авторам различных эпох, верований и социальных слоёв. Но суть подавляющего большинства их будет одинакова: игра- одно из самых эффективных средств физической культуры, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. В ходе выполнения нашей работы были приведены доказательства и обоснования данного постулата с точки зрения теории физического воспитания. Анализ научно-методической литературы по данной теме раскрыл особенности применения народных подвижных игр в процессе физического воспитания в аспекте физиологической и психологической целесообразности их использования в процессе физического воспитания учащихся начальной школы. Поскольку основными целями физического воспитания являются обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, то использование народных подвижных игр рассматривалось в нашей работе, в первую очередь, исходя из соответствия вышеобозначенным целям.

Второй задачей нашей работы, решаемой в процессе исследования научно-методической литературы, была возможность классификации народных подвижных игр. В результате проделанной работы выяснилось, что подвижные игры можно классифицировать по различным признакам и направлениям. Наибольший интерес для работников сферы образования представляет классификация по физическим качествам, используемым в процессе игры; по основным двигательным действиям и по интенсивности применяемой нагрузки.

Экспериментальная работа, проведённая в нашем исследовании, как раз и выявляла степень воздействия народных подвижных игр на динамику изменения физических качеств младшего школьника. Тесты, подобранные для проведения исследования, позволяли оценить уровень развития

скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. В результате анализа полученных результатов выяснилось, что динамика результатов участников экспериментальной группы в процентном отношении значительно превосходит аналогичную динамику детей контрольной группы. В численном выражении это превосходство выражалось на уровне в полтора-два раза. Наибольший уровень прироста показателей и в контрольной, и в экспериментальной группе выявился в развитии физического качества «гибкость». Примечательно, что при анализе результатов в прыжках в длину с места и в метании набивного мяча из-за головы из положения сидя, которые, в основном, являются показателями скоростно-силовых способностей, динамика прироста показателей в процентном соотношении практически полностью совпала в обоих тестах и для контрольной, и для экспериментальной группы. Ещё одним моментом, который необходимо отметить, является практически полное совпадение средних результатов контрольной и экспериментальной групп в ходе проведения первичного тестирования. Это свидетельствует о сопоставимом уровне развития физических качеств участников обеих групп на момент начала проведения эксперимента, что, в свою очередь, свидетельствует о достоверности результатов проведённого исследования. Кроме того, дети не были проинформированы, что они являются участниками эксперимента в составе разных групп с целью исключения появления возможной эмоциональной составляющей, способной повлиять на достоверность результатов проводимого исследования

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что гипотеза, выдвинутая перед началом нашей работы, подтвердилась. Особенно наглядно подтверждение гипотезы о положительном влиянии использования народных подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах на развитие физических качеств выглядит в процентном отношении при рассмотрении динамики изменения оцениваемых качеств. Однако, если рассматривать результаты эксперимента только в численном выражении, то

эффективность применяемой методики будет не так наглядно видно. Из этого следует сделать вывод, что, несмотря на эффективность применения народных подвижных игр в качестве средства физического воспитания в начальной школе наилучшего результата в решении задач физического воспитания можно достичь только в случае широкого использования всех рекомендуемых теорией физического воспитания средств, методов и принципов воспитания физических качеств и обучения двигательным действиям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. – М.: Педагогика, 2002. – 240 с.
2. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя / Н.П. Аникеева. - М., Физкультура и спорт, 2000. - 178 с.
3. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
4. Арагофская, Э.И. Возрастные особенности школьников. // Физиология и физкультура. / Под ред. Э.И. Арагофской, В.Д. Резановой - М.: "Просвещение", 1998. - 198 с.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 287 с.
6. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 2005. – 68 с.
7. Бауэр, О.П. Подвижные игры / Теория и методика физической культуры младших школьников: учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - с.331.
8. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.- 208 с.
9. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., переработанное и дополненное/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.
10. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2012. - 352 с.
11. Воспитание и обучение детей младшего школьного возраста / Под ред. Г.Н. Годиной, Э.Г. Пилюгиной. – М.: Просвещение, 1999.- 227 с.

12. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5-6. - с.24-32.
13. Годик, М.А., Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 127с.
14. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. - М., 2003. - 197 с.
15. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - Киев: Здоровье, 1998. - 168 с.
16. Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии. - М.: Диалог культур, 2013. - 240 с.
17. Дормашев, Ю.Б. Психология внимания / Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов. - М: Тривола, 1995. - 142 с.
18. Досуговая педагогика: Учебное пособие / И.Ю. Исаева; Российская академия образования. М.: Флинта: МПСИ, 2010. — 200 с.
19. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов. - М., 2005. - 80 с.
20. Жуков, М.Н. Подвижные игры - М: АСАДЕМА, 2000. - 214 с.
21. Коняхина, Г.П. Народные подвижные игры для детей школьного возраста: Учеб. пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014. - 100с.
21. Карманова, Л. Пути повышения эффективности подвижных игр / Дошкольное воспитание. - 1986. - №11. - с.20-23.
22. Ключева, М.А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400 с.
23. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 116 с.
24. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 146с.

25. Кузнецов, В. С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
26. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры – М: Физическая культура, 2007. - 193 с.
27. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
28. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / Физическая культура и спорт. - 2004. - №8.
29. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Избранные педагогические сочинения— Т.2, М.: Педагогика, 1952.- 441 с.
30. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 2010. - 82 с.
31. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. «Физкультура в школе.» 2007. - № 5.
32. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя/ В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
33. Мейксон, Г.Б. Физическое воспитание. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 235с.
34. Новиков, А.Д., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 354с.
35. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физ. культуры /Под ред. В.С. Иванова. -М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
36. Патрикеев, А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
36. Патрикеев, А.Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
37. Педагогическая психология: Учебное пособие / А.Н. Фомина, Т.Л. Шабанова. - 2-е изд., переработанное и дополненное - М.:Флинта: Наука, 2011. - 320 с.

38. Пензулаева, Л.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 172 с.
39. Подвижные игры в образовательных и коррекционных учреждениях. Учебное пособие под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина- СПб.: издательство РГПУ имени А. И. Герцена, 2015. - 237 с.
40. Ситник, Б.А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с.
41. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
42. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - 2-е изд., исправленное. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 368 с.
43. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры / Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. –Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с.
44. Фарбер, Д.А. Физиология школьника/ Д.А.Фарбер, И.А.Корниенко, В.Д.Сонькин. – М.: Педагогика, 2003. – 63 с.
45. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт. - 2002. – 176 с.
46. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М. Academia, 2002. - 480 с.
47. Черемисин, В.П. Народные подвижные игры в системе физического воспитания. - Малаховка: издательство МОГИФК, 1985.- 361 с.
48. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей редакцией А.В.Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.
49. Яковлев, В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 158 с.
50. Ячиков, В.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2011.-165 с.

51. <https://heclub.ru/>
52. <https://moluch.ru/>
53. <https://multiurok.ru/>
54. <https://studbooks.net/>
55. <https://studfiles.net/>
56. pedsovet.su/
57. <https://azbyka.ru/deti/>
58. <https://www.maam.ru/>
59. <https://summercamp.ru/>
60. <https://infourok.ru/>
61. <http://outdoor-play.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Протокол тестирования

Тест: бег 30 метров с высокого старта.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	6,57
2	Бадретдинов Валерий	6,12
3	Воробьев Кирилл	6,92
4	Валеев Вадим	7,12
5	Гильманов Ильдар	6,89
6	Галеев Руслан	7,03
7	Габбасова Эльвира	6,89
8	Ильясов Руслан	7,15
9	Иргалеев Виталий	7,23
10	Кулимбетова Динара	7,07
11	Махмутова Анастасия	6,56
12	Мухутдинова Ангелина	6,95
13	Нуреева Эльмира	7,54
14	Сафин Равиль	7,34
15	Фролова Анастасия	7,08
	Среднее значение	6,96

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бег 30 метров с высокого старта.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	6,43
2	Бадретдинов Валерий	6,06
3	Воробьев Кирилл	6,76
4	Валеев Вадим	6,98
5	Гильманов Ильдар	6,80
6	Галеев Руслан	6,87
7	Габбасова Эльвира	6,70
8	Ильясов Руслан	7,01
9	Иргалеев Виталий	7,03
10	Кулимбетова Динара	6,84
11	Махмутова Анастасия	6,35
12	Мухутдинова Ангелина	6,75
13	Нуреева Эльмира	7,12
14	Сафин Равиль	7,04
15	Фролова Анастасия	6,80
	Среднее значение	6,77

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бег 30 метров с высокого старта.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	6,62
2	Алиева Зарина	6,17
3	Валиахметов Руслан	6,87
4	Гатауллина Диана	7,07
5	Зинатуллина Алина	6,89
6	Ибрагимов Ильдар	7,14
7	Мовчан Владислав	6,70
8	Сиражев Денис	7,23
9	Сафина Элина	7,02
10	Фазылов Эмиль	7,11
11	Файзуллина Азалия	6,76
12	Хасанова Арина	6,95
13	Шишкин Михаил	7,35
14	Янмурзин Айдар	7,37
15	Ягодкин Виктор	7,10
	Среднее значение	6,95

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бег 30 метров с высокого старта.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	6,24
2	Алиева Зарина	6,04
3	Валиахметов Руслан	6,47
4	Гатауллина Диана	6,55
5	Зинатуллина Алина	6,39
6	Ибрагимов Ильдар	6,72
7	Мовчан Владислав	6,41
8	Сиражев Денис	7,01
9	Сафина Элина	6,56
10	Фазылов Эмиль	6,63
11	Файзуллина Азалия	6,36
12	Хасанова Арина	6,45
13	Шишкин Михаил	6,77
14	Янмурзин Айдар	6,80
15	Ягодкин Виктор	6,44
	Среднее значение	6,52

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: челночный бег 3х10 метров.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	10,53
2	Бадретдинов Валерий	11,12
3	Воробьев Кирилл	10,71
4	Валеев Вадим	10,49
5	Гильманов Ильдар	10,95
6	Галеев Руслан	11,09
7	Габбасова Эльвира	11,12
8	Ильясов Руслан	10,56
9	Иргалеев Виталий	11,02
10	Кулимбетова Динара	10,33
11	Махмутова Анастасия	10,45
12	Мухутдинова Ангелина	11,24
13	Нуреева Эльмира	11,42
14	Сафин Равиль	10,98
15	Фролова Анастасия	10,95
	Среднее значение	10,86

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: челночный бег 3x10 метров.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	10,33
2	Бадретдинов Валерий	11,02
3	Воробьев Кирилл	10,51
4	Валеев Вадим	10,42
5	Гильманов Ильдар	10,75
6	Галеев Руслан	10,86
7	Габбасова Эльвира	10,98
8	Ильясов Руслан	10,51
9	Иргалеев Виталий	10,86
10	Кулимбетова Динара	10,22
11	Махмутова Анастасия	10,25
12	Мухутдинова Ангелина	10,78
13	Нуреева Эльмира	11,22
14	Сафин Равиль	10,58
15	Фролова Анастасия	10,55
	Среднее значение	10,66

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: челночный бег 3х10 метров.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	10,76
2	Алиева Зарина	11,01
3	Валиахметов Руслан	10,51
4	Гатауллина Диана	10,89
5	Зинатуллина Алина	10,85
6	Ибрагимов Ильдар	11,19
7	Мовчан Владислав	11,10
8	Сиражев Денис	10,73
9	Сафина Элина	11,02
10	Фазылов Эмиль	10,54
11	Файзуллина Азалия	10,25
12	Хасанова Арина	11,00
13	Шишкин Михаил	10,72
14	Янмурзин Айдар	11,28
15	Ягодкин Виктор	10,91
	Среднее значение	10,85

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: челночный бег 3х10 метров.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: секунда.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	10,19
2	Алиева Зарина	10,46
3	Валиахметов Руслан	10,21
4	Гатауллина Диана	10,34
5	Зинатуллина Алина	10,41
6	Ибрагимов Ильдар	10,55
7	Мовчан Владислав	10,19
8	Сиражев Денис	10,33
9	Сафина Элина	10,07
10	Фазылов Эмиль	10,04
11	Файзуллина Азалия	9,93
12	Хасанова Арина	10,12
13	Шишкин Михаил	10,31
14	Янмурзин Айдар	10,23
15	Ягодкин Виктор	10,41
	Среднее значение	10,38

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: наклон вперед из положения сидя.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	7
2	Бадретдинов Валерий	4
3	Воробьев Кирилл	5
4	Валеев Вадим	4
5	Гильманов Ильдар	8
6	Галеев Руслан	3
7	Габбасова Эльвира	5
8	Ильясов Руслан	9
9	Иргалеев Виталий	4
10	Кулимбетова Динара	1
11	Махмутова Анастасия	4
12	Мухутдинова Ангелина	5
13	Нуреева Эльмира	5
14	Сафин Равиль	7
15	Фролова Анастасия	0
	Среднее значение	4,7

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: наклон вперед из положения сидя.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	9
2	Бадретдинов Валерий	5
3	Воробьев Кирилл	6
4	Валеев Вадим	7
5	Гильманов Ильдар	11
6	Галеев Руслан	6
7	Габбасова Эльвира	7
8	Ильясов Руслан	10
9	Иргалеев Виталий	5
10	Кулимбетова Динара	6
11	Махмутова Анастасия	8
12	Мухутдинова Ангелина	7
13	Нуреева Эльмира	7
14	Сафин Равиль	10
15	Фролова Анастасия	4
	Среднее значение	7,2

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: наклон вперед из положения сидя.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	8
2	Алиева Зарина	5
3	Валиахметов Руслан	2
4	Гатауллина Диана	8
5	Зинатуллина Алина	0
6	Ибрагимов Ильдар	5
7	Мовчан Владислав	8
8	Сиражев Денис	5
9	Сафина Элина	4
10	Фазылов Эмиль	7
11	Файзуллина Азалия	8
12	Хасанова Арина	2
13	Шишкин Михаил	0
14	Янмурзин Айдар	9
15	Ягодкин Виктор	4
	Среднее значение	5,0

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: наклон вперед из положения сидя.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	12
2	Алиева Зарина	8
3	Валиахметов Руслан	5
4	Гатауллина Диана	14
5	Зинатуллина Алина	5
6	Ибрагимов Ильдар	7
7	Мовчан Владислав	11
8	Сиражев Денис	10
9	Сафина Элина	8
10	Фазылов Эмиль	11
11	Файзуллина Азалия	12
12	Хасанова Арина	7
13	Шишкин Михаил	4
14	Янмурзин Айдар	6
15	Ягодкин Виктор	8
	Среднее значение	8,5

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	212
2	Бадретдинов Валерий	234
3	Воробьев Кирилл	193
4	Валеев Вадим	187
5	Гильманов Ильдар	177
6	Галеев Руслан	203
7	Габбасова Эльвира	190
8	Ильясов Руслан	198
9	Иргалеев Виталий	254
10	Кулимбетова Динара	213
11	Махмутова Анастасия	251
12	Мухутдинова Ангелина	176
13	Нуреева Эльмира	158
14	Сафин Равиль	178
15	Фролова Анастасия	213
	Среднее значение	202,5

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	232
2	Бадретдинов Валерий	258
3	Воробьев Кирилл	215
4	Валеев Вадим	205
5	Гильманов Ильдар	194
6	Галеев Руслан	223
7	Габбасова Эльвира	197
8	Ильясов Руслан	208
9	Иргалеев Виталий	273
10	Кулимбетова Динара	234
11	Махмутова Анастасия	259
12	Мухутдинова Ангелина	189
13	Нуреева Эльмира	170
14	Сафин Равиль	192
15	Фролова Анастасия	243
	Среднее значение	219,5

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	203
2	Алиева Зарина	248
3	Валиахметов Руслан	213
4	Гатауллина Диана	184
5	Зинатуллина Алина	209
6	Ибрагимов Ильдар	240
7	Мовчан Владислав	177
8	Сиражев Денис	182
9	Сафина Элина	214
10	Фазылов Эмиль	213
11	Файзуллина Азалия	256
12	Хасанова Арина	219
13	Шишкин Михаил	203
14	Янмурзин Айдар	165
15	Ягодкин Виктор	199
	Среднее значение	208,3

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	226
2	Алиева Зарина	268
3	Валиахметов Руслан	243
4	Гатауллина Диана	206
5	Зинатуллина Алина	239
6	Ибрагимов Ильдар	269
7	Мовчан Владислав	205
8	Сиражев Денис	211
9	Сафина Элина	264
10	Фазылов Эмиль	243
11	Файзуллина Азалия	269
12	Хасанова Арина	259
13	Шишкин Михаил	243
14	Янмурзин Айдар	198
15	Ягодкин Виктор	228
	Среднее значение	238,1

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: прыжок в длину с места.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	125
2	Бадретдинов Валерий	140
3	Воробьев Кирилл	138
4	Валеев Вадим	156
5	Гильманов Ильдар	132
6	Галеев Руслан	130
7	Габбасова Эльвира	122
8	Ильясов Руслан	129
9	Иргалеев Виталий	148
10	Кулимбетова Динара	120
11	Махмутова Анастасия	132
12	Мухутдинова Ангелина	112
13	Нуреева Эльмира	119
14	Сафин Равиль	124
15	Фролова Анастасия	132
	Среднее значение	130,6

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: прыжок в длину с места.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: контрольная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдрахманов Артем	132
2	Бадретдинов Валерий	149
3	Воробьев Кирилл	148
4	Валеев Вадим	161
5	Гильманов Ильдар	142
6	Галеев Руслан	137
7	Габбасова Эльвира	132
8	Ильясов Руслан	135
9	Иргалеев Виталий	150
10	Кулимбетова Динара	128
11	Махмутова Анастасия	152
12	Мухутдинова Ангелина	132
13	Нуреева Эльмира	131
14	Сафин Равиль	134
15	Фролова Анастасия	153
	Среднее значение	141,1

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: прыжок в длину с места.

Дата проведения: 25 октября 2018 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	114
2	Алиева Зарина	136
3	Валиахметов Руслан	123
4	Гатауллина Диана	109
5	Зинатуллина Алина	137
6	Ибрагимов Ильдар	140
7	Мовчан Владислав	120
8	Сиражев Денис	117
9	Сафина Элина	138
10	Фазылов Эмиль	129
11	Файзуллина Азалия	148
12	Хасанова Арина	139
13	Шишкин Михаил	140
14	Янмурзин Айдар	122
15	Ягодкин Виктор	143
	Среднее значение	130,3

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

Протокол тестирования

Тест: прыжок в длину с места.

Дата проведения: 17 мая 2019 года.

Группа: экспериментальная.

Единица измерения: сантиметр.

Количество человек: 15

№	Фамилия Имя учащегося	Результат
1	Абдуллин Владислав	129
2	Алиева Зарина	156
3	Валиахметов Руслан	149
4	Гатауллина Диана	138
5	Зинатуллина Алина	157
6	Ибрагимов Ильдар	152
7	Мовчан Владислав	136
8	Сиражев Денис	140
9	Сафина Элина	159
10	Фазылов Эмиль	145
11	Файзуллина Азалия	162
12	Хасанова Арина	158
13	Шишкин Михаил	154
14	Янмурзин Айдар	142
15	Ягодкин Виктор	159
	Среднее значение	149,1

Тестолог: Нуриахметова Д.Р

