



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Совершенствование содержания общеразвивающих упражнений урока
физической культуры у учащихся начальной школы

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

Проверка на объем заимствований:
62,81 % авторского текста

Выполнил:
студент ЗФ-514-106-5-1 группы
Варламова Кристина Андреевна

Работа рекомендована к защите
« 30 » 06 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
ИИ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	6
1.1 Анатомические, физиологические и двигательные особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2 Возрастные особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста.....	17
1.3 Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств детей младшего школьного возраста	20
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	25
2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы.....	25
2.2 Обоснование эффективности методики применения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры с учащимися вторых классов	29
Выводы по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая культура, как составная часть общей культуры общества, направлена на укрепление здоровья, развитие физических, нравственно-волевых и интеллектуальных способностей с целью гармонического формирования личности и развития активной жизнедеятельности.

Актуальность тематики работы обуславливается важностью эффективного использования разнообразных средств физической культуры для гармоничного физического и психического развития школьников.

Анализ научно-методической литературы показывает, что одним из необходимых средств, обеспечивающих гармоническое физическое развитие и воспитание младших школьников, являются общеразвивающие упражнения (А.Ф. Башарова, 2008; Е.Г. Попова, 2010; В.И. Шаулин, 2013). Они имеют образовательно-развивающую направленность и способствуют разностороннему, гармоническому развитию и совершенствованию двигательных функций учащихся.

Педагогическая практика и беседы с учителями физкультуры позволяют заметить, что многие упражнения, считаются относительно простыми и не требующими значительных затрат времени и сил учащихся и учителей физкультуры. Общеразвивающим упражнениям уделяется незаслуженно малое внимание, хотя они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, крупных мышц, содействуют развитию психофизических качеств учащихся.

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку методики с преимущественным использованием общеразвивающих упражнений для интенсивного развития физических качеств, чтобы обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания детей 8-9 лет,

увеличить уровень физической подготовленности и повысить интерес школьников к урокам физической культуры.

Цель исследования – разработка и реализация методики проведения уроков физической культуры во-вторых классах с преимущественным использованием общеразвивающих упражнений.

Объект исследования – учебно-образовательный процесс в основной начальной школе.

Предмет исследования – содержание общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры у учащихся начальной школы.

Гипотеза исследования – совершенствование содержания урока физической культуры у учащихся начальных классов будет эффективнее, если посредством преимущественного использования общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры у учащихся вторых классов обеспечить развитие их локомоторных качеств и общей физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание учебных программ по физическому воспитанию для учащихся вторых классов.
2. Разработать комплексы упражнений с расширенным использованием общеразвивающих упражнений, направленные на развитие локомоторных качеств и общей физической подготовленности детей 8-9 лет.
3. Апробировать эффективность проведения уроков физической культуры во-вторых классах на основе разработанных комплексов с использованием общеразвивающих упражнений.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

База исследования: Исследования проводились на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска».

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап был посвящен изучению литературных источников по проблеме исследования, анализу её исторического и современного состояния. На этом этапе были сформулированы цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования.

Второй этап заключался в экспериментальной проверке гипотезы исследования, основных положений с целью их уточнения и подтверждения. Осуществлялась подготовка и разработка экспериментальной методики; подбор контрольных упражнений для физического развития учащихся вторых классов. В течение трех месяцев проводился предварительный эксперимент с учащимися вторых классов для выявления более эффективных упражнений, наиболее подходящих не только по возрастному параметру учащихся, но и по объему нагрузки и последовательности их сочетания.

Третий этап включал в себя проведение педагогического эксперимента по выявлению эффективности занятий физической культурой, проводимых на основе разработанной методики. В педагогическом эксперименте участвовало 50 учащихся вторых классов (в экспериментальной группе – 25 учащихся (12 мальчиков и 13 девочек), в контрольной группе – 25 учащихся (12 мальчиков и 13 девочек). На этом же этапе осуществлялась обработка и анализ результатов экспериментального исследования, систематизировались материалы исследования, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения. Содержание работы изложено на 64 страницах машинописного текста и содержит шесть таблиц и два рисунка. Список использованной литературы включает 52 источника.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Анатомические, физиологические и двигательные особенности детей младшего школьного возраста

Под физическим воспитанием понимают многообразие связанных друг с другом структурных компонентов, которые объединены между собой общей образовательной целью, направленной на физическое развитие личности, оздоровление организма, повышение его функциональных возможностей и формирование гармонически развитой личности. Основную задачу, которую ставит перед собой физическое воспитание, это приобрести определенный двигательный опыт и сформировать морфофункциональные качества, необходимые для физической активности.

Урок физической культуры – это самая важная форма регулярного обучения школьников физическими упражнениями. Характерной особенностью этого урока является получение знаний и обучения двигательными навыками детей разных возрастных групп [11].

Для учащихся начальной школы необходимость в двигательной активности, возникает вследствие того, что именно в этом возрасте происходит очень быстрое изменение организма и происходит формирование костей и мышц ребенка. Продолжительность работа, связанная с мышечными усилиями в этом возрасте должна составлять не менее 3-3,5 часов, т. к. основой двигательного были и остаются движения, которые в полной мере помогают компенсировать двигательную активность различными возможными способами, что положительно скажется на последующее развитие ребенка [8].

На сегодняшний день основной задачей государства является воспитание гармонически развитой личности, для этого необходимо соблюдать режим дня и ежедневно заниматься физической культурой и

спортом, ведь основа физического и психического здоровья ребенка может быть положена только с раннего возраста.

С самого раннего детства, по данным детских педиатров, закладываются все основные болезни у ребенка. Зачастую родители больше времени обращают на то, чтобы ребенок хорошо учился, а его занятия физическими упражнениями уходят на второй план, что является абсолютно ошибочным, потому что умственное и физическое развитие должны формироваться одновременно. А сегодня, по данным некоторых авторов, время на физическую активность по сравнению с умственной сокращена, как минимум, на 45 %, а может быть этот показатель еще выше [21]. Полученные исследования говорят о том, что ребенок, который мало двигается, овладевает минимальным объемом двигательных навыков и ему характерен невысокий уровень двигательных качеств, он обладает меньшей силой и не может продолжительно во времени выполнять какую-либо работу, он медлительный и часто болеющий.

Сегодня суточная двигательная потребность детей младшего школьного возраста только на 15-17 % обеспечивается самостоятельными, самопроизвольными движениями рук и ног, но они не могут в полной мере обеспечить полную удовлетворенность движений школьников.

В течение учебной недели, когда в сетку расписания входит урок физической культуры, недостаток двигательной активности составляет 45 %, а если по расписанию нет урока физической культуры, то этот дефицит составляет 75-80 %. И если урок физической культуры восполняет суточный недостаток естественных движений на 45 %, то получается, что ежедневный двигательный объем должен осуществляться в течении двух часов, а недельный показатель соответственно должен составлять четырнадцать часов [7].

Гиподинамия как патологическое состояние, выражающееся в недостаточной подвижности, приводит к нарушению работы всех жизненно важных органов и систем организма человека. Еще пятьдесят лет

назад этим недугом страдали только люди с хроническими заболеваниями, либо те, кто в силу определенных обстоятельств вынужден был находиться длительное время обездвиженный. Для детей это состояние наиболее опасно, чем для взрослых, особенно для детей раннего школьного возраста, т. к. происходит задержка формирования организма, неправильно формируется опорно-двигательный аппарат, а также другие органы и системы. При переходе ребенка на сидячий образ жизни происходит угнетение процессов, отвечающих за всестороннее развитие ребенка, что в последствии может привести с несоответствием уровня развития клеточной, мозговой и системных структур. Особенно это важно для детей возраста начальной школы. Таким образом гиподинамия является основной причиной невысоких показателей в состоянии здоровья школьников и функционального состояния систем организма. Но не стоит забывать и том, что чрезмерные физические нагрузки могут привести к переутомлению [16].

Но известно также и то, что двигательные умения и навыки несут в себе огромную образовательную составляющую, потому что они являются базой для развития творческого мышления, которое направлено на анализ и синтез двигательных навыков.

Многие родители и педагогические работники знают о том, что ребенок не может долгое время находиться в состоянии покоя, а присутствие на уроке, занятия на компьютере или планшете, многочасовое выполнение домашнего задания, подготовка к олимпиадам, конкурсам, конструирование, просмотр телевизора это все относится к работе статической. Интенсивная двигательная активность характерна для детей младшего школьного возраста и даже слова детской песни подтверждают, что каждый ребенок, независимо мальчик или девочка, должен постоянно скакать и прыгать, дрыгать ногами, иначе может привести к взрывному результату.

Часто взрослые говорят детям о вреде употребления табака, алкоголя и дети это знают. Также к привычкам, которые отрицательно оцениваются обществом и мешают формированию полноценной личности относят халатность, недобросовестность, распущенность, неорганизованность, безалаберность, лень и другое. Но почему-то родители не задумываются о том, что основу этих трудностей положено не существование привычки у подрастающего поколения к тому, чтобы обеспечить себе духовное и физическое здоровье. А если эту привычку не сформировать в семье и образовательном учреждении, то став взрослым у индивида не будет сформирована потребность в здоровом образе жизни.

Пока ребенок растет в семье он ежедневно слышит о том, что надо хорошо кушать, иначе будешь слабым, надо тепло одеваться, иначе простудишься, но очень редко в семьях говорят ребенку о том, что надо обязательно делать утреннюю зарядку, иначе не станешь сильным, обязательно заниматься каким-либо видом спорта, иначе не достигнешь положительных результатов в учебе. И поэтому при проведении опросов получается достаточно пессимистическая картина, когда школьники в десятку основных жизненных приоритетов ставят материальные ценности (деньги, машины, дома), а здоровье, как жизненно важная ценность замыкает десятку.

Исследователи, занимающиеся проблемой недостатка физической активности у детей, отмечают, что правильно организованное физическое воспитание помогает ребенку развить логику, память, воображение, предприимчивость и навыки самостоятельности [12, 18].

Именно в детском возрасте происходит, так называемая, закладка будущего здоровья. И поэтому с детства родители должны воспитать у них потребность к систематическим занятиям физической культурой и необходимость в них, т. к. любой из родителей очень заинтересован в здоровье своего малыша, чтобы он вырос физически сильным и как можно реже болел. Зачастую родители очень ответственно готовят своего ребенка

в школу: посещают детские клубы, подготовительные занятия в школе, но не всегда понимают, как правильно сформировать у ребенка интерес к физическим упражнениям и хорошо физически подготовить ребенка к школе. По статистике, те дети, которые не посещали дошкольное образовательное учреждение, хуже подготовлены физически по сравнению с детьми, которые посещали детский сад, где ежедневно детям уделяется большое внимание двигательной активности и проводятся различные занятия по физической подготовке детей.

Не зря существует выражение, высказанное древнегреческим мыслителем Аристотелем, что движение – жизнь, а жизнь требует движения и в жизни не должно быть состояния покоя, т. к. покой вызывает регрессию, обратный процесс, а, следовательно, угасание, ухудшение, утрату.

В младшем школьном возрасте очень проявляется необходимость в постоянном движении. Здесь первоочередными задачами этого сенситивного периода является возможность овладеть большим объемом разнообразных движений, проверка и повышение качества двигательных способностей, таким образом достигнуть хорошего физического уровня. Абсолютное овладение телом позволяет ребенку ощутить свое «Я», появляется чувство собственного достоинства, уважение к самому себе, а поэтому ребенок ведет себя более свободно и независимо. Обладание двигательными умениями составляют наиболее авторитетную сферу среди сверстников, а также достаточное овладение своим телом устанавливает высокое социальное положение.

Недостаточная двигательная активность и также сопровождающие ей показатели функциональных расстройств и хронических болезней не дают возможность проявиться очень нужному для школьника оптимальному функциональному состоянию, которое понимается как наиболее благоприятное сочетание высокого уровня благополучия в процессе

жизнедеятельности человека и затрат, оказывающих влияние на психику ребенка и на его внутреннее Я.

Необходимая двигательная активность способствует осуществлению жизненно важных функций организма, в особенности тогда, когда происходит значительный рост, а также продуктивно оказывает воздействие на увеличение объема адаптационных способностей, благодаря этому позволяет удерживать на должном уровне способность воспринимать и перерабатывать информацию и выполнять работу с минимальными физиологическими затратами, получая при этом высокий положительный результат [9].

На основании данных ряда исследователей было определено, что младший школьный возраст является самым эффективным периодом, когда происходит развитие комплекса свойств и особенностей, позволяющих выполнять двигательные действия и физических качеств учащихся, можно сделать заключение о том, что в течении этого сенситивного периода выполнить необходимое условие в реализации потребности учащихся в движении, а также воспитать у них жизненно необходимые умения, навыки и потребность в постоянных занятиях физической культурой, беря во внимание многофункциональную физическую подготовку.

При недостаточной двигательной активности возникают изменения в обменных процессах организм, что приводит к тому, что мышечная ткань, прикрепленная к костному скелету, снижает потребность в кислороде, что приводит к снижению обеспеченности ее кровью. Сердечные мышцы, лишённые качеств и свойств, которые приобретаются благодаря физическим нагрузкам, становятся атрофированными и их объем значительно сокращается. Такое снижение активности сердца может привести к патологическим изменениям сердца и появлению болезней, таких как: инфаркт миокарда, стенокардия, нарушение ритма и другие сердечно-сосудистые заболевания. Страдает и нервно-мышечная система,

и работа внутренних органов. Негативные последствия недостатка двигательной активности проявляется также в низкой сопротивляемости организма различным вирусным и инфекционным болезням, вследствие этого создаются основания к развитию такого состояния, когда сердце не в состоянии выбрасывать необходимое количество крови, даже если оно находится в состоянии покоя.

При низком уровне двигательной активности у ребенка на фоне потребления большого количества пищи, в которой содержится значительный объем жиров и углеводов, развивается ожирение, когда в подкожной клетчатке, органах и тканях образуются жировые отложения, что приводит к хроническому нарушению обменных процессов. Сегодня почти 19 % детей в мире в возрасте до 18 лет имеют избыточный вес, и год от года отмечается рост распространенности этого заболевания. Что касается нашей страны, то у 17-20 % детей отмечен избыточный вес, более 9 % детей страдают ожирением. Зачастую детское ожирение переходит во взрослую жизнь. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат, одышка, сахарный диабет, дисфункции половых желез, желчнокаменная болезнь, запоры, стрессы и т. д. – вот неполный перечень всех заболеваний, являющихся последствием ожирения. Дети, которые мало двигаются, не в состоянии поддерживать тело в физиологически правильном положении, вследствие этого у них нарушается осанка, возникают хронические заболевания суставов, нарушается функция позвоночника, деформируются стопы.

Мышцы составляют более 50 % всей массы человеческого тела и может ли быть у человека крепкое здоровье, когда половина клеток, составляющая организм, лишена возможности получать необходимое количество питания и не обладают достаточной выносливостью. Благодаря интенсивной и длительной мышечной деятельности в организме и клетках происходят значительные изменения, когда можно говорить о гармоничном развитии и перехода организма на более высокий уровень

функционирования. Здесь обязательно должно учитываться то обстоятельство, что физические нагрузки не должны вызывать переутомление, которое снижает активность, вызывает сонливость, нарушает внимание и приводит к раздражительности.

Определенные изменения из-за малоподвижного образа жизни претерпевают кости. Кальций переходит в кровь из костной ткани, в результате кости теряют свою прочность. А недостаток кальция в зубах зачастую приводит к развитию кариеса и пародонтоза.

В кору больших полушарий и подкорковые отделы головного мозга (гипофиз, гипоталамус и таламус) идут сигналы от органов чувств и скелетных мышц. Ученые выяснили, что выполнение физических упражнений снижают уровень гормона голода (грелина), отвечающий за сообщение с гипоталамусом, который контролирует процесс насыщения и передает сигналы, когда желудку необходимо получить пищу. Когда желудок наполнен, выработка этого гормона заканчивается и исчезает чувство голода. Было определено, что после интенсивных тренировочных нагрузок уровень гормона снижался до минимума.

Клетки в организме человека не появляются сами собой, им необходимы молекулярные сигналы, представляющие собой белки, функции которых заключаются в действии на клеточные рецепторы, которые стимулируют клетки к различным действиям. Белки, которые стимулируют рост и развитие нейронов называют нейтрофилами и самый важный из них называют нейтрофическим фактором мозга, уровень которого при возрастании физических нагрузок резко увеличивается и происходит улучшение работы высших мозговых функций, которые позволяют человеку быстрее воспринимать, обрабатывать или хранить полученную информацию.

Анализ специальной литературы позволил сделать заключение о том, что активное приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом необходимо не только для их спортивного роста, но и

социализации ребенка в общество, формирования его индивидуальности. Одним из важных средств, которое дает возможность ребенку получить комплексное развитие его духовных, душевных и физических сил и способностей являются общеразвивающие упражнения [15]. Эти упражнения несут в себе не только развивающую, но и эффект реализации образовательной направленности и содействуют многогранному и согласованному развитию и улучшению двигательных функций ребенка.

Физическое развитие учащихся начальной школы имеет отличительные особенности от развития детей более старшего возраста. У детей этого возраста проходит очень важный период изменений всех органов и систем организма, идет процесс их совершенствования. В тоже время этот возраст, наиболее подходящий для становления практически всех его физических качеств и готовности к наилучшему управлению и регулированию двигательных актов, это время физического роста, когда дети быстро растут вверх и проявляется дисбаланс в физическом развитии, оно превосходит нервно-психическое развитие ребенка и это отражается на кратковременном спаде нервной системы. Ребенок быстрее утомляется, проявляется беспокойство, возрастает потребность в движении.

Суставы у детей в этом периоде развития очень подвижные, а костные ткани скелета, сочлененные между собой связками очень подвижны, в скелете много скелетной соединительной ткани. Позвоночник, являющийся основой скелета человека, сохраняет свою подвижность, поэтому этот возраст является самым подходящим для определенного роста подвижности во всех суставах. Это надо принимать во внимание и постоянно следить за правильной осанкой и постановкой туловища и походке ребенка.

При долговременном положении стоя или сидя, а также при переносе тяжелых предметов, при покупке узкой и очень теплой обуви связки начинают растягиваться, что может вызвать нарушение

естественных амортизационных функций стопы и привести к плоскостопию.

У ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но недостаточно развиты малые мышцы. В них преобладают тонкие волокна и в них недостаточно белка и жира [18].

Идет процесс функционального совершенствования головного мозга, изменяются отношения между процессами центральной нервной системы возбуждения и торможения. Процесс торможения подавляет возбуждение и препятствует его возникновению, но процесс возбуждения в этом возрасте является преобладающим и поэтому возбудимость детей этого возраста очень высокая. Поэтому необходимо следить за выполнением режимов учебы и отдыха, чтобы ребенок не переутомлялся, но надо понимать и то, что в этом возрасте физическое развитие школьника дает ему возможность без особого напряжения и усталости заниматься умственной деятельностью на протяжении от трех до пяти часов.

При активных физических нагрузках у детей младшего школьного возраста учащается пульс, который также может учащаться и при сильном эмоциональном перевозбуждении. Сильные эмоциональные всплески могут привести к возникновению аритмии. Увеличение массы сердца у детей идет пропорционально увеличению массы тела, но пока еще не достигло массы взрослого сердца. Сердечные сокращения более частые, поэтому насыщение органов кровью идет быстрее, по сравнению со взрослыми.

Система дыхания ребенка находится в развивающей стадии. Значительно изменяется объем грудной клетки, претерпевает изменения ее форма. При этом достаточно небольшая емкость легких создает ограничения в объеме нагрузок. Число альвеол, на базе которых происходит газообмен, достигает уровня взрослого человека уже к восьми годам. Жизненная емкость легких может варьироваться в зависимости от физического развития школьника. Поэтому так важно заниматься

физическими упражнениями детям этого возраста, чтобы увеличить максимальный объем воздуха. Во время спокойного дыхания происходит снижение внутригрудного давления из-за опускания диафрагмы, что приводит к увеличению притока венозной крови в правое предсердие. Это значительно улучшает работу сердечной мышцы, что очень важно в последующий пубертатный период, который обусловлен очень высокими нагрузками на миокард. При вдохе диафрагма опускается и давит на печень, что способствует удалению венозного застоя крови и желчи в ней. При выдохе осуществляется механическое и рефлекторное воздействие на сердце, что значительно повышает его кровообращение, повышается кровотока венозной крови из ног, таза и живота [37].

Изменения происходят и с нервной системой ребенка. Окончательный рост костей, защищающие головной мозг, происходит только к десяти годам, после этого дальнейшее развитие нервной системы продолжается только за счет частичных изменений отдельных психических свойств и функций. Значительно улучшается работа части мозга, которая выполняет работу произвольных движений, поэтому движения у детей младшего школьного возраста становятся более многообразными и организованными.

Способность чувственного познания окружающего мира и наблюдение в этом возрасте пока фрустрирована, ребенок воспринимает объективные предметы и происходящие явления неоднозначно, обращая внимание только на какие-то случайные признаки, которые привлекли его внимание. Отличительной чертой внимания ребенка в этом возрасте является его рефлекторный характер, т. к. он очень легко и быстро переключается на какой-либо внешний раздражитель, который мешает ему сосредоточиться на учебной деятельности. Ведущими видами памяти в этом возрасте является память, которая направлена на запоминание эмоциональных событий и память на образы, потому что в этом возрасте

дети быстро и надолго сохраняют в памяти самые яркие и интересные события, которые вызывают положительную эмоциональную реакцию.

Рассмотрев основные особенности младшего школьного возраста можно сделать вывод о том, что нужно уделять внимание на двигательную активность ребенка и правильную организацию его двигательного режима. Кроме обязательных уроков физической культуры в школе, ребенку нужны дополнительные занятия, которые позволят восполнить недостаток суточных двигательных актов. При выполнении предлагаемых упражнений, обязательно должна учитываться физическая подготовленность ребенка.

Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята три раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

1.2 Возрастные особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста

Проведенные исследования специалистами в области физической культуры [7; 19; 23; 31] показали, что, не смотря на практическую реализацию принятых программ по развитию физической культуры, не удается повысить необходимый уровень физического развития обучающихся и сохранить их здоровье. На сегодня эта проблема остается актуальной, т. к. год от года растет число детей, страдающих различными заболеваниями сердца, опорно-двигательного аппарата, увеличивается процент обучающихся, страдающих избыточным весом.

Всестороннее развитие физических качеств детей младшего школьного возраста необходимо не только для повышения спортивных результатов, но и для того, что предоставляется возможность использовать двигательную деятельность и в других сферах жизнедеятельности ребенка. А функциональное состояние ребенка, в том числе его физическое

развитие и двигательные способности, являются основными показателями состояния здоровья и физической работоспособности обучающегося.

Процесс воспитания двигательных качеств является одним из важнейших вопросов для системы физического воспитания в образовательном учреждении. Необходимо также уделить должное внимание на интерес к систематическим занятиям физической культурой посредством внешкольной и внеклассной работы. В основу всесторонней подготовки положено взаимовлияние комплекса физических качеств ребенка. В процессе развития каждый из них оказывает благоприятное действие на другой, а при недостаточном развитии одного из них происходит процесс задержки развития всех остальных.

Развитие физических качеств у обучающихся начальной школы происходит неравномерно в онтогенезе, чередуя период интенсивного развития, который сменяется периодом замедления. Поэтому необходимо реализовывать подготовку физических качеств у школьников, учитывая возрастные периоды в которых отмечается их самый высокий рост этих качеств [19]. Эти периоды зачастую не совпадают по времени, что еще делает более затруднительным вероятность их правильного учета в процессе развития физических качеств и функциональных возможностей учащихся. А уровень проявления физических качеств зависит от морфофункционального состояния мышц, регулирующего воздействия нервной системы на ткани, органы и системы, деятельности в системе регуляции вегетативных функций. При этом необходимо учитывать, что невоплощенные в жизнь двигательные резервы, в будущем, достаточно сложно подвергнуть каким-либо трансформациям.

Вот почему нужно в конкретном возрастном периоде обращать повышенное внимание на совершенствование двигательных (физических) качеств.

Раньше всего совершенствуются и достигают максимума скоростные качества, а максимальная частота движений в полной мере зависит от

скорости протекания нервных процессов, в месте нервно-мышечной передачи и от того, как быстро скоротечно происходит выработка команд, отвечающих за напряжение и расслабление мышц.

К развитию ловкости наиболее подходящим средством можно отнести постоянное разучивание новых движений со школьниками, что приводит к улучшению пластичности нервной системы, повышает координационные способности ребенка и дает толчок на освоение новых, более сложных физических форм.

Совершенствование функций лобных долей головного мозга способствует процессу обучения, убыстряет процесс формирования двигательных навыков, дает возможность вычленивать из внешних сигналов самые информативные, активизирует речевую функцию организма, тем самым улучшая координационные способности детей.

Проведенные исследования специалистов говорят том, что развитие двигательных качеств становится самой главной задачей физического воспитания в образовательном учреждении, причем процесс реализации должен начинаться как можно раньше [6; 18; 32].

При обобщении научных и практических данных по теории физического воспитания мы раскрываем смысл основных задач, решение которых должны реализовываться в процессе формирования двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств. Все это определяет первостепенные подходы, действенные средства и методы при выполнении поставленных задач, а также раскрывать и разрабатывать самые приемлемые формы в процессе формирования двигательных навыков ребенка, его психофизиологических качеств в отношении к различным этапам возрастного развития ребенка и условиям его жизнедеятельности.

Упущенные в этот период возможности развития физических качеств впоследствии уже будет трудно восполнить, поэтому младший школьный возраст необходимо использовать как можно более полезно.

1.3 Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств детей младшего школьного возраста

Укрепление центральной нервной системы физическими упражнениями играет важную роль в системе физического развития детей, что позволяет осознанно управлять движениями в целом и их координацией в частности. Общеразвивающими упражнениями являются отдельно сконструированные комплексы упражнений, направленные на укрепление разных групп мышц и частей тела [34]. Подобные упражнения могут отличаться скоростью и частотой выполнения. И также важно отметить, что для их выполнения может требоваться разное мышечное напряжение.

Любой вид физической нагрузки, бесспорно, имеет положительное влияние на оздоровление, укрепление и развитие общего физического состояния человека и крупных мышечных групп, к которым относятся мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища и спины. Регуляция процессов напряжения и расслабления мышц – это еще один положительный эффект общеразвивающих упражнений.

У детей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности [43].

Общеразвивающие упражнения отличаются по действиям на конкретные группы мышц и системы организма. Нужно правильно распределить нагрузку на весь организм, при необходимости выделив группы мышц целевой тренировки.

Такие физические упражнения не представляют собой сложности. Комплекс состоит из не связанных между собой упражнений, которые могут быть выполнены в любой последовательности, в зависимости от целей и задач тренировки. В результате постоянных физических нагрузок в

организме человека формируется определенный фонд двигательной выносливости, которая положительно сказывается на общефизическом состоянии организма и жизнедеятельности в быту.

Подобные упражнения выполняют несколько целей – в первую очередь, улучшение функций опорно-двигательного аппарата, вследствие чего улучшается осанка. Улучшение работы центральной нервной системы, работы сердца, органов дыхания и обмена веществ – это задачи, с которыми успешно справляются общеразвивающие упражнения.

Общеукрепляющие упражнения подразделяются на несколько групп по анатомическому признаку – упражнения на мышцы верхних конечностей, упражнения на мышцы туловища и спины, упражнения на мышцы ног и пресса.

Первая группа упражнений укрепляет мышцы верхних конечностей – мышцы плечевого пояса, мышцы плеча, мышцы предплечья и мышцы кисти. Они укрепляют межреберные мышцы, диафрагму, всю дыхательную мускулатуру, содействуют увеличению и расширению дыхательного размаха грудной клетки, вызывают глубокое дыхание, способствуют укреплению сердечной мышцы, улучшают ритмичность сердечных сокращений, выпрямляют позвоночник, укрепляют мышцы спины.

Вторая группа упражнений – упражнения на мышцы туловища и спины. Они влияют на формирование правильной осанки и способствует развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед, назад и в стороны, при поворотах вправо и влево, а также при вращении туловища.

Третья группа упражнений ориентирована на развитие и укрепление мышц ног и пресса. Они оказывают благоприятное воздействие на укрепление мышц живота, предохраняющих внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, подпрыгивания и т.п.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах (приседания, полуприседания и т. п.) [5].

Из всего вышесказанного можно сделать следующее заключение, что рассмотренный набор упражнений, используемый одновременно, оказывает всестороннее укрепляющее воздействие на организм спортсмена и препятствует возникновению травм.

Общеразвивающие упражнения возможно разделить на комплексы упражнений, которые окажут влияние на конкретные группы мышц и суставы. Это позволяет грамотно дозировать физическую нагрузку, что гарантирует целенаправленное развитие тех или иных мышц и костной системы, связочно-суставного аппарата, а также помогает формированию правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения – это средства для оздоровления и укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения существенно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

В зависимости от методической направленности общеразвивающие упражнения можно разделить следующим образом [25]:

- упражнения для развития физических качеств;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на ощущения правильной осанки;
- дыхательные упражнения и др.

По степени физической помощи педагога при выполнении общеразвивающие упражнения делятся на следующие три группы [41]:

- пассивные (с помощью взрослых);
- пассивно-активные (с частичной помощью взрослых);
- активные (выполняемые самостоятельно).

Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами, на снарядах.

По типу построения общеразвивающие упражнения могут выполняться при свободном построении; при построении в звенья; при

построении в круг; при построении в колонны; построение группами; построение парами.

Характерные особенности общеразвивающих упражнений [41]:

- 1) Упражнения просты и доступны всем категориям занимающихся.
- 2) Упражнения оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.
- 3) Позволяют регулировать нагрузку.

Общеразвивающие упражнения – это одна из важнейших потребностей организма – потребность в движении детей. Они положительно сказываются на всех функциях организма, стоит особо отметить улучшения в координации движений, гибкость, точность, пространственные и временные ориентировки.

Общеразвивающие упражнения – это бесспорный положительный эффект и влияние на весь организм ребенка. Ведь путем регуляции психоэмоционального состояния можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности.

Выводы по первой главе

1. Таким образом, влияние общеразвивающих упражнений относится, в первую очередь, к улучшению показателей общей выносливости и работоспособности детского организма, повышению их аэробных возможностей организма и снижению травматизма. Общие показатели жизнеспособности улучшаются при выполнении физических упражнений, что повышает выносливость организма.

2. Также при выборе комплекса упражнений стоит учитывать уровень физической подготовки, психоэмоциональное состояние ребенка.

ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

2.1 Организация и методы опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 129 г. Челябинска» в три последовательных этапа.

Первый этап был посвящен изучению литературных источников по проблеме исследования, анализу её исторического и современного состояния. На этом этапе были сформулированы цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования.

Второй этап заключался в экспериментальной проверке гипотезы исследования, основных положений с целью их уточнения и подтверждения. Осуществлялась подготовка и разработка экспериментальной методики; подбор контрольных упражнений для физического развития учащихся вторых классов. В течение трех месяцев проводился предварительный эксперимент с учащимися вторых классов для выявления более эффективных упражнений, наиболее подходящих не только по возрастному параметру учащихся, но и по объему нагрузки и последовательности их сочетания.

Третий этап включал в себя проведение педагогического эксперимента по выявлению эффективности занятий физической культурой, проводимых на основе разработанной методики. В педагогическом эксперименте участвовало 50 учащихся вторых классов (в экспериментальной группе – 25 учащихся (12 мальчиков и 13 девочек), в контрольной группе – 25 учащихся (12 мальчиков и 13 девочек). На этом же этапе осуществлялась обработка и анализ результатов экспериментального исследования, систематизировались материалы исследования, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) изучение и анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) педагогическое тестирование;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью совершенствования методики развития физических качеств с использованием общеразвивающих упражнений у школьников 6-7 лет. В ходе изучения состояния указанного вопроса большое внимание уделялось не только анализу монографий, учебно-методических пособий, справочных материалов, но и обобщению полученных данных.

Тестирование проводилось с использованием традиционных тестов:

1. **Бег на 30 м (с).** Этим упражнением определялась быстрота как физическое качество. Результат оценивался по лучшему времени двукратного пробегания отрезка.

2. **Челночный бег 3 x 10 м** позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или другом достаточно просторном помещении. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке координационных способностей учитывается разница в скорости между спринтерским тестом и челночным бегом. Чем меньше разница, тем выше координационные способности. Измеряется время бега в секундах – половозрастные нормативы и оценочные шкалы – в приложении.

3. **Прыжок в длину с места** применялся для определения силовых качеств мышц нижних конечностей. Результат определялся по

расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого лучший из трех попыток.

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Этим тестом определялся уровень развития силовой выносливости верхних конечностей. Исходное положение – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

5. **Подтягиванием из виса** на перекладине хватом сверху до положения – подбородок на уровне грифа снаряда, затем опускание в исходное положение измерялась сила верхних конечностей. Показатель силы - количество подтягиваний.

6. **Поднимание туловища из положения,** лежа за 30 секунд. Ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища)

7. **Наклон вперед из положения сидя,** предназначался для измерения гибкости. Для выполнения упражнения необходимо принять исходное положение: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой. Третий наклон стараемся сделать как можно ниже и зафиксировать положение на две секунды. Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 8-9 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, с.	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Челночный бег 3x10 м, с.	9,2	9,7	10,2	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину с места, см	145	135	125	135	125	115
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4	3	2	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, кол-во раз	–	–	–	13	10	7
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 с., кол-во раз	18	15	12	16	13	10
Наклон туловища в положении сидя, см	+8	+7	+5	+10	+8	+6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	10	7	–	–	–
Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнаст. скамейке, кол-во раз	–	–	–	11	6	4

8. **Проба Ромберга.** Испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Средние показатели представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Среднее время устойчивости в позе Ромберга у детей и подростков (по А.Ф. Синякову)

Возраст (годы)	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Время устойчивости (с)	13	16	21	24	28	30	36	44	48

9. **Метод кистевой динамометрии** применяют для измерения статической силы мышц сгибателей кисти. Используют динамометр, который берется в руку стрелкой к ладони. С двух проб фиксируется лучший результат с точностью до 1 кг.

Обработка фактического материала проводилась с целью оценки его достоверности и значимости, а также для выявления качественно однородных групп в массиве оцененных в исследовании характеристик и тесноты связи между ними. Большое количество полученных данных обрабатывались на компьютере с помощью статистического пакета STATISTICA для Windows 10. Процедуры вычисления осуществлялись на ЭВМ.

2.2 Обоснование эффективности методики применения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры с учащимися вторых классов

Принятие новой доктрины образования в области физической культуры предопределило, что знания, умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в начальной школе направлены на поддержание и развитие двигательной активности с преимущественной общеразвивающей направленностью. Учащиеся, вовлеченные в процесс, могут повысить уровень развития своих физических качеств, а также рефлексировать свою деятельность, способность принимать творческие решения и чувство личной ответственности за свою деятельность и поведение.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и группируются по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Проведенный обзор литературы по исследуемой проблеме, а также полученные в ходе выполнения работы результаты исследования говорят о поиске, в условиях сегодняшних реалий, путей увеличения степени результативности проведения уроков физической культуры и определения более значимых и целенаправленных средств, направленных на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по

признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для реализации поставленных задач по совершенствованию физического развития учащихся младших классов нами была разработана программа использования общеразвивающих упражнений во-вторых классах, в дальнейшем были составлены комплексы, которые состояли из упражнений, направленные на развитие основных физических качеств ребенка с последующим включением этих комплексов на занятиях по физической культуре учащихся вторых классов.

Эта методика позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении года обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. По сравнению с традиционной программой применение предлагаемой экспериментальной методики дает преимущества, так как способствует разносторонней физической подготовке детей, оказывая положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности.

Все составленные комплексы упражнений имеют определенную структуру, включающие в себя следующие группы упражнений: упражнения для развития скоростно-силовых способностей; упражнения на развитие ловкости; упражнения на развитие гибкости.

Структура занятий включала в себя разнообразные варианты проведения, которые отличались подбором средств, дозированием отдельных нагрузок, темпом выполнения, амплитудой движений и их чередованием.

Характерные особенности и методика проведения занятий:

- а) включение в занятия средней сложности в координационном отношении упражнений спортивно-гимнастического стиля;
- б) использование разнообразных физических упражнений, которые бы оказывали содействие разносторонней физической подготовке;
- в) доминирующее развитие таких физических качеств, как гибкость, сила, ловкость, быстрота;
- г) чередование упражнений разных по характеру и интенсивности;
- д) формирование правильной осанки;
- е) проведение занятий с использованием разнообразных предметов.

Главное отличие разработанной методики от других заключается в том, что, зная эффект от воздействия той или иной группы физических упражнений на функциональные системы организма, комплексы упражнений группировались таким образом, чтобы в них сочетались упражнения силового и скоростно-силового характера, упражнения на развитие ловкости, гибкости, а также подвижные игры.

В связи с этим в занятии сочетается и развитие физических качеств, и обучение двигательным действиям, и оздоровление, и в тоже время оно не становится скучным для детей и прививает у них любовь к занятиям физической культурой.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого был составлен годовой план распределения прохождения учебного материала и на его основе разработаны поурочные планы на каждую четверть.

В первой четверти:

- упражнения скоростно-силового характера – 55%;
- упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и туловища – 30 %;
- упражнения на развитие ловкости – 5 %;
- упражнения на расслабление и дыхательные упражнения – 10 %;

Во второй четверти:

- упражнения, направленные на развитие силы мышц – 70 %;
- упражнения на развитие гибкости – 15 %;
- упражнения на развитие ловкости – 5 %;
- игры – 10 %.

В третьей четверти:

- упражнения на развитие ловкости - 70 %;
- упражнения на развитие гибкости - 17 %;
- упражнения на расслабление – 13%.

В четвертой четверти:

- упражнения на развитие гибкости – 65 %;
- упражнения скоростного характера – 25 %;
- игры – 10 %.

Нами были сформированы две группы, одна контрольная и одна экспериментальная. Экспериментальную группу (ЭГ) составили учащиеся 2 А класса (n=25), занимающиеся по программе, куда были включены предложенные нами комплексы общеразвивающих упражнений. Контрольную группу (КГ) составляли учащиеся 2 Б класса (n=25), которые занимались по стандартной программе физического воспитания для учащихся второго класса. Занятия проводились три раза в неделю согласно учебному расписанию.

Было проведено первоначальное тестирование уровня физической подготовленности учащихся (мальчиков и девочек) контрольной и

экспериментальной групп, которое показало, что учащиеся двух групп имеют примерно одинаковые уровни физической подготовленности на основании данных, которые представлены в таблицах 3 и 4.

Как видно из этих таблиц к отстающим сторонам физической подготовки учащихся следует отнести показатели скоростно-силовой подготовки, силы, гибкости и быстроты. По результатам предварительного эксперимента нами была проведена коррекция составленной ранее экспериментальной программы.

Таблица 3 – Уровень физической подготовленности и локомоторных качеств мальчиков вторых классов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	X±m	p
Бег 30м (с)	КГ	6,25±0,07	p>0,05
	ЭГ	6,30±0,06	
Челночный бег 3x10м (с)	КГ	10,13±0,09	p>0,05
	ЭГ	10,18±0,18	
Прыжок в длину с места (см)	КГ	128,90±1,12	p>0,05
	ЭГ	130,10±1,14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	КГ	8,23±0,72	p>0,05
	ЭГ	8,67±0,81	
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	КГ	2,27±0,56	p>0,05
	ЭГ	2,18±0,50	
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с (раз)	КГ	12,07±0,15	p>0,05
	ЭГ	11,76±0,13	
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см)	КГ	+5,91±0,14	p>0,05
	ЭГ	+5,78±0,13	
Динамометрия (кг)	КГ	11,61±0,18	p>0,05
	ЭГ	11,43±0,17	
Проба Ромберга (с)	КГ	16,32±0,15	p>0,05
	ЭГ	19,81±0,16	

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности и локомоторных качеств девочек вторых классов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	X±m	p
Бег 30м (с)	КГ	7,58±0,50	p>0,05
	ЭГ	7,41±0,40	
Челночный бег 3х10м (с)	КГ	10,27±0,11	p>0,05
	ЭГ	10,35±0,13	
Прыжок в длину с места (см)	КГ	98,70±1,50	p>0,05
	ЭГ	110,23±1,80	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамейку (раз)	КГ	6,35±0,81	p>0,05
	ЭГ	6,61±0,90	
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (раз)	КГ	6,63±0,60	p>0,05
	ЭГ	6,30±0,53	
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с (раз)	КГ	10,34±1,10	p>0,05
	ЭГ	10,32±0,90	
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см)	КГ	5,50±0,29	p>0,05
	ЭГ	5,42±0,28	
Динамометрия (кг)	КГ	9,47±0,15	p>0,05
	ЭГ	9,61±0,16	
Проба Ромберга (с)	КГ	16,93±0,15	p>0,05
	ЭГ	16,10±0,15	

В частности, были составлены комплексы упражнений для развития основных физических качеств (скоростно-силовые, сила, ловкость, гибкость, быстрота), приемлемые для детей 8-9 летнего возраста, которые в дальнейшем применялись в основном педагогическом эксперименте. Также было определено количество времени, используемого на общеразвивающие упражнения в объеме 49 %, тогда как в стандартной учебной программе, доля общеразвивающих упражнений составляет 24 %, т. е. в два раза меньше. При этом в разработанной программе общеразвивающие упражнения присутствуют во всех четвертях учебного года.

Также было обозначено место применения общеразвивающих упражнений в структуре урока. С этой целью в начале предварительного эксперимента был составлен поурочный план на год, который предусматривал обучение и совершенствование основных двигательных действий по легкой атлетике и подвижным играм, а также комплексы на развитие физических качеств, которые были включены во все четверти учебного года.

Задача основного педагогического эксперимента состояла в оценке эффективности экспериментальной методики, разработанной на основе преимущественного использования общеразвивающих упражнений при двукратном увеличении объема часов, отводимых на них в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

В течение эксперимента в контрольной группе на уроках физической культуры дети занимались по общепринятой школьной программе, а в экспериментальной группе на уроках физической культуры были внедрены комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с преимущественным использованием общеразвивающих упражнений.

По окончании эксперимента, который осуществлялся в течении шести месяцев, был сделан анализ динамики показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп, который показал, что за время эксперимента физическая подготовленность экспериментальной группы существенно улучшилась по сравнению с контрольной, что наглядно представлено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Динамика показателей физической подготовленности и локомоторных качеств мальчиков вторых классов контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	$X \pm m$	p
Бег 30м (с)	КГ	6,63±0,06	p<0,01
	ЭГ	5,72±0,07	
Челночный бег 3x10м (с)	КГ	9,76±0,08	p<0,01
	ЭГ	9,32±0,06	
Прыжок в длину с места (см)	КГ	130,20±1,11	p<0,01
	ЭГ	139,60±1,13	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	КГ	8,76±0,70	p>0,01
	ЭГ	10,51±0,80	
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	КГ	2,57±0,49	p<0,01
	ЭГ	3,76±0,50	
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с (раз)	КГ	13,46±1,14	p<0,01
	ЭГ	16,28±1,15	
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см)	КГ	+6,53±0,13	p<0,01
	ЭГ	+7,81±0,14	
Динамометрия (кг)	КГ	12,12±0,16	p<0,01
	ЭГ	13,61±0,15	
Проба Ромберга (с)	КГ	16,92±0,15	p<0,01
	ЭГ	19,37±0,16	

Таблица 6 – Динамика показателей физической подготовленности и локомоторных качеств девочек вторых классов контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	X±m	p
Бег 30м (с)	КГ	7,08±0,50	p<0,01
	ЭГ	6,13±0,34	
Челночный бег 3x10м (с)	КГ	9,90±0,32	p<0,01
	ЭГ	9,20±0,21	
Прыжок в длину с места (см)	КГ	101,30±1,10	p<0,01
	ЭГ	109,64±1,20	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о гимнастическую скамейку (раз)	КГ	6,51±0,60	p<0,01
	ЭГ	8,87±0,70	
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (раз)	КГ	7,71±0,30	p<0,01
	ЭГ	8,90±0,40	
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с	КГ	12,10±0,90	p<0,01
	ЭГ	15,30±1,10	
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см)	КГ	+6,41±0,15	p<0,01
	ЭГ	+ 8,23±0,14	
Динамометрия (кг)	КГ	9,84±0,19	p<0,01
	ЭГ	11,43±0,17	
Проба Ромберга (с)	КГ	16,40±0,14	p<0,01
	ЭГ	18,82±0,16	

Эффективность разработанной методики подтвердилась достоверным улучшением показателей результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы над аналогичными показателями мальчиков и девочек контрольной группы в конце эксперимента.

Результаты проведенного эксперимента показывают, что предлагаемые комплексы упражнений общеразвивающих упражнений, направленные на развитие локомоторных качеств и общей физической подготовленности у учащихся вторых классов, обеспечивают должный эффект в рамках предлагаемой методики

В развитии силы мышц разгибателей рук выявлены ярко выраженные улучшения у испытуемых, занимавшихся по экспериментальной методике.

Причина более существенного прироста результатов в развитии силы в экспериментальной группе, заключается в различии условий выполнения силовых упражнений. Так в тесте «Подтягивание в висе на высокой перекладине» у мальчиков контрольной группы результат после окончания эксперимента составил $2,57 \pm 0,49$, тогда как этот же показатель в экспериментальной группе был значительно выше и составил $3,76 \pm 0,50$. У девочек в тесте «Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине» показатель в контрольной группе после эксперимента изменился и составил $7,71 \pm 1,80$, этот же показатель в экспериментальной группе девочек составил $8,90 \pm 1,80$. При использовании традиционных методов развития силы учащиеся вынуждены многократно выполнять одни и те же упражнения, при этом снижается работоспособность, наступает утомление, что приводит к отказу от выполнения упражнений. Применение игрового метода при развитии силы вызывает положительные эмоции у учащихся.

Координационные способности оценивались тестом «Проба Ромберга». Сравнительный анализ полученных данных позволил установить, что школьники, занимающиеся по разработанной программе, улучшили свои координационные способности. Так итоговые показатели мальчиков в экспериментальной группе на конец эксперимента составили $19,30 \pm 1,16$ в сравнении с первоначальными $16,80 \pm 0,16$. У девочек также произошли заметные изменения в итоговых показателях $18,80 \pm 0,16$ в сравнении с первоначальными $16,10 \pm 0,15$, тогда как в контрольной группе эти показатели менялись незначительно, с $16,30 \pm 0,15$ до $16,90 \pm 0,15$ у мальчиков и с $16,40 \pm 0,14$ на начало эксперимента до $16,90 \pm 0,15$ на конец эксперимента. Особенно стоит сказать о значительном приросте в показателях у девочек экспериментальной группы, что объясняется повышенным интересом к занятиям.

Показатели гибкости оценивались по тесту «Наклон вперед из положения сидя». Исходные показатели контрольных упражнений, характеризующих проявление гибкости, в ходе эксперимента изменились в сторону увеличения. В конце эксперимента в тесте «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков контрольной группы прирост показателей составил 0,93 см, в то время как для экспериментальной группы это увеличение составило 2,82 см, т.к. в начале эксперимента он составил $+5,42 \pm 0,28$, а после эксперимента $+8,20 \pm 0,14$. У девочек в контрольной группе показатель увеличился на 0,90 см с $+5,50 \pm 0,29$ на начало эксперимента до $+6,40 \pm 0,15$ после.

Результаты контрольных испытаний в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, определяющие силовую выносливость, свидетельствуют о том, что осуществление учебного процесса по экспериментальной методике обеспечило улучшение результатов у мальчиков экспериментальной группы с $8,67 \pm 0,81$ до $10,51 \pm 0,80$, а у девочек с $6,61 \pm 0,90$ до $8,87 \pm 0,90$. В контрольной группе показатели увеличились у мальчиков с $8,23 \pm 0,72$ до $8,76 \pm 0,70$, у девочек $6,35 \pm 0,80$ до $6,51 \pm 0,80$.

Для оценки силовой выносливости брюшного пресса учащихся контрольной и экспериментальной групп использовался тест «Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд». В экспериментальной группе результаты улучшились и составляют у мальчиков с $11,86 \pm 0,13$ до $16,28 \pm 0,15$, а у девочек с $10,30 \pm 0,90$ до $15,30 \pm 1,10$. В контрольной группе у мальчиков с $12,07 \pm 0,15$ до эксперимента и $13,46 \pm 0,14$ после. У девочек контрольной группы этот показатель составил $10,34 \pm 1,00$ до эксперимента и $12,1 \pm 0,90$ после.

В контрольной группе за время эксперимента показатели динамометрии у мальчиков увеличились на 0,52 кг с $11,60 \pm 0,18$ до эксперимента до $12,12 \pm 0,16$ после, у девочек прирост составил 0,37 кг с $9,47 \pm 0,15$ до $9,84 \pm 0,19$. Показатели динамометрии у мальчиков в

экспериментальной группе увеличились значительно на 2,18 кг с $11,43 \pm 0,17$ до $13,61 \pm 0,15$, а у девочек на 1,82 с $9,61 \pm 0,16$ до $11,43 \pm 0,17$.

Прыжок в длину с места требует от учащихся определенного уровня скоростно-силовых качеств и координационных способностей. По результатам этого теста видно, что значительный прогресс произошел в экспериментальной группе. В экспериментальной группе улучшение результатов составляет у мальчиков на 9,50 см и у девочек на 8,9 см. Результат увеличился в контрольной группе у мальчиков на 1,9 см и у девочек на 2,6 см. У мальчиков в контрольной группе результаты теста «Челночный бег 3x10 м» изменились на -0,54 секунды и у девочек на -0,32 секунды. В экспериментальной группе у мальчиков на -0,59 секунды и у девочек на -1,31 секунды.

За время эксперимента показатели у мальчиков в тесте «Бег с высокого старта 30 м» в контрольной группе изменились на -0,22 секунды, а у девочек результаты изменились на -0,58 секунды. В экспериментальной группе на -0,86 секунды, а у девочек на -1,10 секунды. Динамика показателей в экспериментальной и контрольной группах представлено на рисунках 1 и 2.

Лучшие результаты, полученные для экспериментальной группы, в сравнении с контрольной, объясняются тем, что занятия по традиционной комплексной программе по физической культуре для школьников младших классов, по которой занималась контрольная группа, направлены главным образом, на освоение объема двигательных навыков и недостаточно способствуют воспитанию физических качеств.

а) мальчики

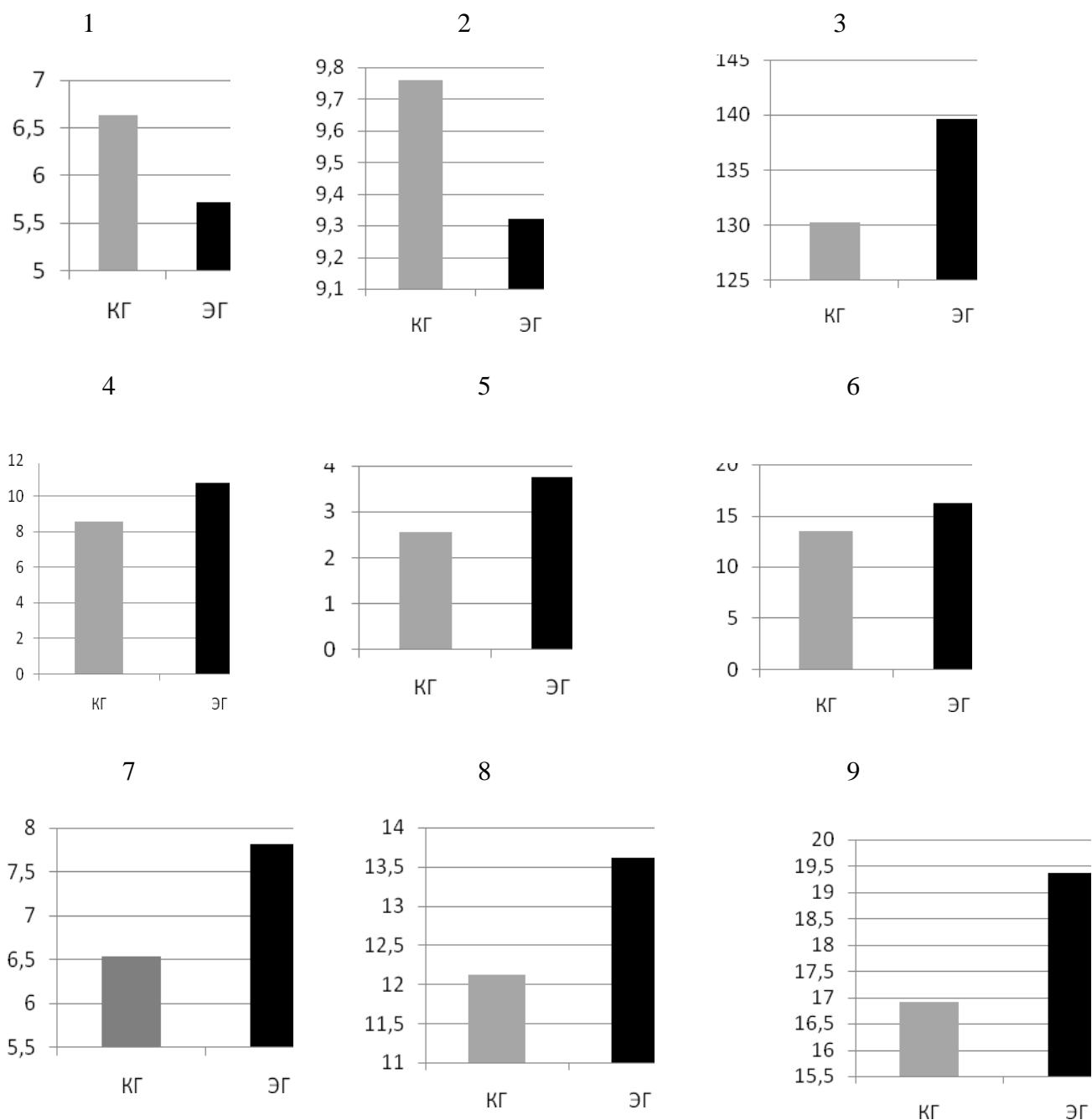


Рисунок 1 – Динамика локомоторных качеств и общей физической подготовленности у мальчиков вторых классов на конец основного эксперимента: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

Условные обозначения: 1) бег с высокого старта 30 м, 2) челночный бег 3x10м, 3) Прыжок в длину с места, 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 5) подтягивание в висе на перекладине, 6) поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд, 7) наклон вперед из положения сидя, 8) динамометрия, 9) проба Ромберга.

б) девочки

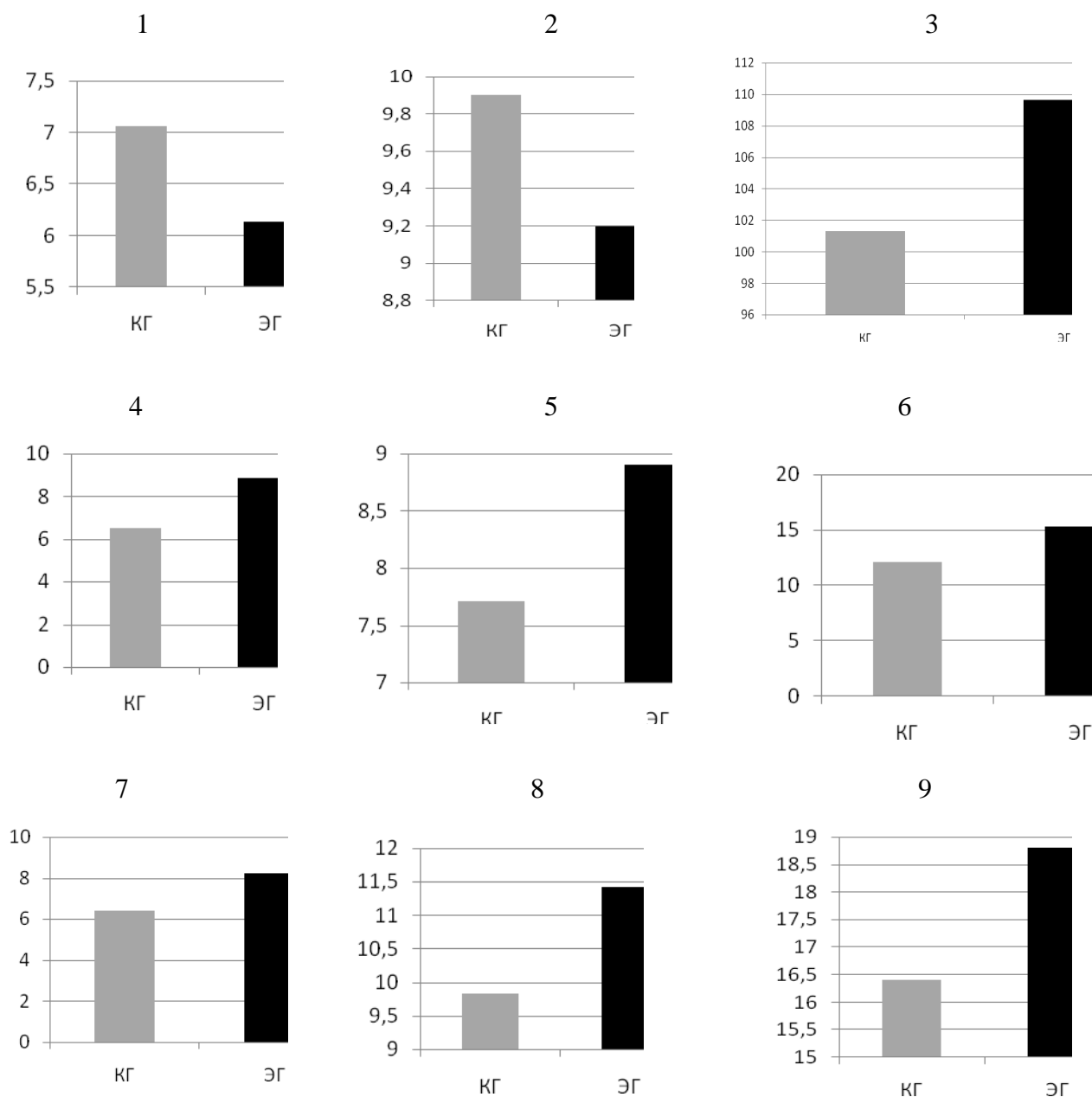


Рисунок 2 – Динамика локомоторных качеств и общей физической подготовленности у девочек вторых классов на конец основного эксперимента: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

Условные обозначения: 1) бег с высокого старта 30 м, 2) челночный бег 3x10м, 3) Прыжок в длину с места, 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 5) подтягивание в висе на перекладине, 6) поднятие туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд, 7) наклон вперед из положения сидя, 8) динамометрия, 9) проба Ромберга.

Выводы по второй главе

В ходе проведенных исследований мы пришли к заключению о том, что оценивать полученные результаты необходимо в точки зрения дифференцированного подхода и особое внимание обращать на индивидуальность ребенка, его личностные характеристики. Результаты статистических наблюдений могут быть положены в основу дальнейших исследований по развитию физических качеств, но уже они не будут рассматриваться как основная характеристика при построении учебно-тренировочного процесса.

Результативность представленной в нашем исследовании методики продемонстрирована положительным результатом экспериментальной группы в отношении группы контроля и достоверным улучшением результатов тестирования мальчиков и девочек экспериментальной группы в показатели общей физической подготовленности и локомоторных, таких как: координация движений, сила мышц разгибателей рук, гибкость, сила мышц брюшного пресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общеразвивающие упражнения составляют основу содержания уроков по физической культуре в школе и необходимы для развития организма, осознанное управление движениями и являются одним из основных средств для оздоровления и укрепления организма.

Значение общеразвивающих упражнений объясняется еще и тем, что они хорошо дозируются и дают возможность направленно и выборочно действовать на какую-либо группу мышц. Также важное место общеразвивающие упражнения играют при формировании правильной осанки. При воздействии на крупные группы мышц общеразвивающие упражнения хорошо стимулируют метаболизм и создают благоприятные условия для полноценного питания всех клеток и тканей организма. Укрепление опорно-двигательного аппарата общеразвивающими упражнениями происходит путем повышения мышечного тонуса, подвижности суставов и подвижности суставов, что способствует формированию у детей правильной осанки. Эти упражнения развивают двигательные и психические качества ребенка, готовят его тело для освоения сложных действий, способности преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий, повышают подвижность суставов.

Их достаточно высокая простота выполнения и возможность поэтапного усложнения делают общеразвивающие упражнения легкодоступными для всех, независимо от возраста, пола и уровня подготовки. Для них характерно то, что в каждом упражнении идет согласованная динамическая работа на одни группы мышц и статическая нагрузка на другие, что дает возможность выборочного воздействия на определенную часть тела.

Целью общеразвивающих упражнений является – воспитание физических качеств, формирование хорошей осанки и подготовка обучающихся к освоению различной степени техникой действия.

Общеразвивающие упражнения имеют классификацию по внешнему строению тела и его частей: для рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения показаны практически всем детям, даже тем, кто имеет нарушения в состоянии здоровья.

На меньшее значение оказывают общеразвивающие упражнения на центральную нервную систему. Любое движение находится под контролем центральной нервной системы, следовательно, результатом этого контроля является формирование новых связей в головном мозге.

Строгая дозировка, определенный ритм выполнения, постоянное увеличение или снижение нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений, способствуют укреплению миокарда, улучшают ритм сердца, увеличивают количество крови, выбрасываемое сердцем за одно сокращение.

Адекватное использование разнообразных общеразвивающих упражнений, учитывая чувствительные периоды развития ребенка, приводит к плодотворному развитию двигательного потенциала школьника.

Использование в практике занятий по физическому воспитанию в рамках учебного процесса, разработанных нами комплексов общеразвивающих упражнений, дало возможность увеличить диапазон движений, за счет использования большого объема, различных по координационному характеру, которые могут выполняться каждый день, что позволило нам определить требуемый объем физических упражнений для организма школьников начальных классов.

Таким образом, путем совершенствования содержания общеразвивающих упражнений урока физической культуры у обучающихся начальной школы удалось повысить эффективность учебного процесса, что дало возможность улучшить показатели их

физической подготовленности, повысить объем двигательной активности, которые им так необходимы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьева, Н. А. Здоровье и развитие современных школьников [Текст] / Н. А. Ананьева, Ю. А. Ямпольская // Школа здоровья, 2014. – Т.1. – № 1. – С. 28–34.
2. Антропова, М. В. Умственная работоспособность и состояние здоровья младших школьников, обучающихся по разным педагогическим системам [Текст] / М. В. Антропова, Г. В. Бардина, Л. М. Кузнецова // Физиология человека. – 2008. – Т. 24. – № 5. – С. 80–84.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Баранов, А. А. Здоровье школьников : Пути его укрепления [Текст] / А. А. Баранов, Н. А. Матвеева. – Красноярск : КГУ, 2009. – 183 с.
5. Башарова, А. Ф. Общеразвивающие упражнения как средство укрепления здоровья [Электронный ресурс] / А. Ф. Башарова, Г. Р. Гильмутдинова, В. П. Согрина // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXI междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 10 (21). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/10\(21\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/10(21).pdf)
6. Блинова, Н. Г. Комплексный подход в оценке состояния здоровья и развития субъектов образовательного процесса и возраста [Текст] / Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова, Е. А. Анисова // Валеология. – 2005. – № 3. – С. 16–20.
7. Богословский, М. И. Идеальная школа XX века. Почему не получилось? [Текст] / М. И. Богословский // Мир образования и науки. – 2006. – № 1. – С. 14–15.
8. Васильков, Г. А. Гимнастика в режиме дня школьников [Текст] / Г. А. Васильков // Изд. 2-е испр. и доп. – М. : Просвещение, 2006. – 213 с.
9. Вахитов, И. Х. Изменения частоты сердечных сокращений и ударного объема крови у юных спортсменов после выполнения мышечной

нагрузки малой мощности [Текст] / И. Х. Вахитов, Б. И. Вахитов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 23–24.

10. Видякин, М. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе [Текст] / М. Видякин. – М. : Изд-во «Учитель», 2004. – 72 с.

11. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие студентов педагогических институтов [Текст] / под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 2000. – 310 с.

12. Годик, М. А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах [Текст] / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 15–17.

13. Гужаловский, А. А. Физическая подготовка школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. – 180 с.

14. Ежевская, К. А. Особенности динамики показателей скоростных способностей детей 4-5 лет в условиях стандартной тестовой тренировочной программы в детском саду [Текст] / К. А. Ежевская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 16–17.

15. Захарьева, Н. Н. Возрастная физиология спорта : монография [Текст] / Захарьева Н. Н. ; М-во спорта РФ, ФБГОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма». – М. : ГЦОЛИФК, 2016. – 380 с.

16. Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] / Ч. Т. Иванков. – М. : Инсан, 2000. – 297 с.

17. Ильина, Т. А. Педагогика. Учебное пособие для пед. ин-тов [Текст] / Т. А. Ильина. – М. : Просвещение, 2009. – 128 с.

18. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся : Методическое пособие [Текст] / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М. : Высшая школа – Москва, 2014. – 176 с.

19. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе [Текст] / В. М. Качашкин. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 224 с.

20. Ковалько, В. И. Уроки физкультуры в начальной школе : 1–4 классы : Методические рекомендации [Текст] / В. И. Ковалько. – 2-е изд., М. : Издательство Вако, 2003. – 68 с.
21. Козленко, Н. П. Физическое воспитание учащихся вторых классов [Текст] / Н. П. Козленко, В. П. Мацулевич. – К. : Наукова Думка, 1998. – 310 с.
22. Кудаев, Э. А. Динамика линейных размеров сердца мальчиков и юношей в онтогенезе при различном уровне двигательной активности [Текст] / Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 39–42.
23. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦ Энас, 2006. – 184 с.
24. Литвинов, Е. Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов : Пособие для учителя [Текст] / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р. Я. Шитова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2001. – 80 с.
25. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : Основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – С. 192–193.
26. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учебник [Текст] / В. И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.
27. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс : учебник [Текст] / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2016. – 128 с.
28. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам [Текст] / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 2008. – 375 с.
29. Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

30. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
31. Некрасов, В. П. Гимнастика против болезней [Текст] / В. П. Некрасов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 37–39.
32. Павлов, И. Б. Гимнастика: учебник [Текст] / И. Б. Павлов, В. М. Баршай, В. Н. Курьсь. – М. : Феникс, 2011. – 336 с.
33. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов [Текст] / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 447 с.
34. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е. Г. Попова. – М. : Терра-Спорт, 2010. – 72 с.
35. Прокопенко, В. И. Развитие двигательной и функциональной подготовленности школьников [Текст] / В. И. Прокопенко, В. В. Прокопенко // Сб. науч. тр. – Екатеринбург : УГПИ, 2011. – 105 с.
36. Словарь терминов основ хореографии [Текст] / Авторы-составители : А. И. Рябчиков и Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Детство-ПРЕСС, 2009. – 288 с.
37. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студентов [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во Владос-Пресс, 2002. – 608 с.
38. Смолевский, В. М. О научно-методическом образовании массовой гимнастики [Текст] / В. М. Смолевский // Гимнастика. – Вып. 2. – М. : РГУФК, 2005. – С. 8–13.
39. Сорокина, Н. И. Физкультура в 2 классе : Поурочные планы. I полугодие [Текст] / Н. И. Сорокина. – М. : Изд-во «Учитель», 2013. – 76 с.
40. Ткаченко, Е. А. Дети и школа [Текст] / Е. А. Ткаченко // Мир образования. – 2006. – № 1. – С. 4–5.

41. Фарфель, В. С. Развитие двигательных возможностей у детей школьного возраста [Текст] / В. С. Фарфель, И. М. Фрейнберг. – М. : РГУФК, 2006. – С. 194–195.
42. Филлипович, В. И. Основы методики обучения юных гимнастов [Текст] / В. И. Филлипович // Физическая культура в школе. – 2005. – № 9. – С. 30–34.
43. Фомин, Н. А. Физиология человека [Текст] / Н. А. Фомин. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 1995. – С. 318–320.
44. Хлебникова, С. Н. Развитие физической подготовленности школьников в возрасте 6-7 лет на уроках физической культуры в процессе адаптации к обучению в школе [Текст] / С. Н. Хлебникова // XVII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире», Коломна, 25-27 мая 2007 г. – Коломна : КГПИ, 2007. – С. 183–185.
45. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке [Текст] / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. – М. : Педагогика, 2012. – 220 с.
46. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников [Текст] / С. В. Хрущев. – М. : Медицина, 2007. – 213 с.
47. Чаленко, И. А. Современные уроки физкультуры в начальной школе [Текст] / И. А. Чаленко. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.
48. Чернышенко, Ю. К. Возрастная динамика мотивов и потребностей детей 6-10 лет в различных видах физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 45–46.
49. Шаулин, В. Н. Урок физической культуры [Текст] / В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 2013. – № 2. – С. 10–13.
50. Шляхтов, В. Н. Оптимизация профилирующим гимнастическим упражнениям на основе анализа их кинематических и физиологических

параметров [Текст] / В. Н. Шляхтов, Д. В. Семенов, А. А. Румянцев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 36–39.

51. Щукин, О. А. Начиная с младших классов [Текст] / О. А. Щукин // Физическая культура в школе. – М. : Педагогика, 2008. – № 1. – 11 с.

52. Юный спортсмен [Текст] / под ред. Шлемина А. М. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 376 с.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

КОМПЛЕКС 1

Вводная часть

Упражнения на верхний плечевой пояс

1. И.п.-о. с. ноги вместе, руки на поясе

«Попугай» - повороты головы вправо-влево 6 раз ритмично.

2. И.п.-о. с. ноги вместе, руки опущены. Поднимание и опускание плеч 6 раз ритмично.

3. И.п.- то же что и пункт 2. Поднять руки вверх и встать на носки, держа равновесие 2 счета, повтор 8 раз.

4. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Мишка» по лесу идет, медленный темп, повтор 6 раз.

5. И.п.-о. с. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах 16 раз.

6. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч. Ветер качает веточки деревьев – поднимаем руки вверх и делаем наклоны вправо-влево. Медленный темп 8 раз.

7. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед- назад, ритмично. 8 раз.

8. И.п.-о. с. ноги вместе, руки на поясе. Пружинные приседания 1-2-3, на 4 выпрямляемся. 8 раз ритмично.

9. И.п.-о. с. ноги вместе, руки на поясе. «Лошадка» поднимание правой и левой ноги, согнутой в колене. 8 раз.

Основная часть

Упражнения общей физической подготовки, на гибкость, растяжку.

1. И.п.-о. с. ноги вместе, руки опущены. Глубокие приседания 8 раз ритмично.

2. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вперед, руками коснуться пола (колени вытянуты). 8 раз.

3. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты

туловища вправо-влево 10 раз.

4. И.п.-о. с. руки на поясе. Ритмично наклоны туловища вправо-влево 10 раз.

5. И.п. сидя на коврике опора сзади на предплечья. «Велосипед» 8 раз.

6. И.п. сидя на коврике в группировке, перекаат назад на спинку вернуться и.п. повтор 8-10 раз.

7. И.п. сидя на коврике, ноги вытянуты, руки вверх, наклоны вперед руками коснуться стоп, колени вытянуты. Повтор 8 раз.

8. И.п. стоя на коленях опора на руки впереди. «Кошечка-собачка» - 8 раз.

9. И.п. стоя на коленях опора на руки впереди. Сгибая руки в локтях грудью коснуться пола 8-10 раз.

10. И.п. стоя на коленях опора на руки впереди. Поднимание прямой ноги назад, держать 2 счета, на 4 опустить в и.п., выполняется в медленном темпе 8-10 раз.

11. И.п. лежа на коврике лицом вниз «самолет», ритмично 10-12 раз.

12. И.п. лежа на коврике лицом вниз «рыбка» в медленном темпе 8-10 раз.

13. И.п. лежа на спине. «Мост» медленно 5 раз

14. И.п. сидя на коврике в позе «лягушка», пружинными движениями прижать колени к полу 8 раз.

15. И.п. сидя на коврике в позе «лягушка» делать наклоны вперед, руки вытянуть, медленный темп, повторить 8-10 раз.

16. И.п. сидя на коврике в позе «лягушка», ноги развернуты назад опора впереди на локти (растяжка) 16 счет.

17. Релаксация, отдых в позе ребенка 10-20 счет.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения

1. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки опущены. Глубокий вдох,

поднимаем руки вверх, опускаем с наклоном вниз – выдох. Медленно 16 раз.

2. И.п.-о. с. ноги на ширине плеч, руки опущены. Глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – выдох со звуком «ш-ш-ш» (гуси шипят) 8-10 раз.

3. «Речка» - подвижная игра, выполнить широкий прыжок, делая толчок одной ногой, приземлиться на другую.

Подведение итогов, задание на дом

КОМПЛЕКС 2

Вводная часть

Ритм. Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. И.п.- о. с. ноги вместе, руки опущены. Просчитать вслух раз- два- три- четыре, прохлопать в ладоши этот счет, повторить в умеренном ритме 4 раза, то же в быстром - 4 раза.

2. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки на поясе. Просчитать вслух раз- два- три- четыре, отбить этот счет правой и левой ногой. Выполнить в умеренном ритме 4 раза, а затем в быстром – 4 раза.

3. И.п.- о. с. ноги вместе, руки вытянуты в стороны. Сжать пальцы рук в кулачки, разжать. Выполнять ритмично 16 раз.

4. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, правая рука сверху. Резко менять положение рук, ритмично 16 раз.

5. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, кисти рук сжаты в кулачки и прижаты к плечам. Выпрямить правую руку вверх разжать кулачок, посмотреть на руку. То же выполнить левой рукой. Повторить 8-10 раз.

6. И.п.- то же 5. Выпрямить правую руку броском вперед, разжать кулачок, то же левой рукой, имитация бокса. Выполнить в быстром темпе 16-20 раз.

7. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: 4 прыжка - на правой ноге, 4 - на левой, 8 - на двух ногах. Повторить в быстром темпе 4

раза.

8. И. п.- то же 7. «Шаг лошадки» - 4 шага галопом вправо, 4 шага – влево. Ритмично 4 раза.

Основная часть

Упражнения с гимнастическими мячами.

1. И.п.- о. с. Ноги вместе, мяч в руках прижат к груди, локти разведены в стороны. Поднять мяч вверх, встать на полупальцы, затем согнуть руки спрятать мяч за голову и опуститься на полную стопу.

Ритмично 8 раз.

2. И.п.- то же 1. Ладонями сжимать мяч, разжимать. Выполнять с усилием 8-10 раз.

3. И.п.- о. с. Ноги вместе, мяч в ладонях на вытянутых руках впереди. Прокатить мяч по рукам, как по рельсам, к груди и обратно.

Умеренный музыкальный ритм. Повторить 8-10 раз.

4. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди. Отбить мяч от пола и поймать его 4 раза.

5. И. п.- о. с. Мяч на полу зажат стопами, руки на поясе. Выполнить повороты туловищем вправо – влево ритмично 8-10 раз.

6. И.п.- сидя на коврикe ноги согнуты впереди, стопы вытянуты, мяч на полу справа. Прокатить мяч по полу под коленями, поймать левой рукой. Повторить в обратном направлении. Умеренный ритм. 8 раз.

7. И.п.- сидя на коврикe ноги согнуты впереди, мяч зажат между коленями. С усилием сжимать и разжимать мяч. Ритмично 8 раз

8. И.п.- сидя на коленях, мяч впереди на полу держим руками. Опираясь на руки грудью лечь на мяч, прокатиться вперед, (ноги держать прямыми вместе), оттолкнуться руками прокатиться назад, вернуться в и. п. Ритмично 4 раза.

Упражнения на гибкость.

1. И.п.- лежа на коврикe вниз лицом, руки согнуты в локтях на уровне груди, ноги прямые. Выпрямить руки, сделать сильный прогиб в

спине, посмотреть наверх, вернуться в и.п. Выполнять в медленном темпе 8-10 раз.

2. Выполнить «Кораблик» 8 раз.

3. И.п.- стоя на коленях опора на руки. «Кошечка- собачка», ритмично 16 раз.

4. И.п.- сидя на коленях, руки вытянуты вперед, поза ребенка – релаксация. Медленная спокойная музыка 1 мин.

5. И.п.- лежа на спине. «Мост» (основная опора в мосту на предплечье, колени стараться выпрямить). Выполнять 4-8 раз.

6. И.п.- о. с. Выполнить наклоны вперед 16 раз.

Заключительная часть

Подвижная игра «Бабочки». Подведение итогов, задание на дом.

КОМПЛЕКС 3

Вводная часть

Упражнения на укрепление свода стопы.

Ходьба в колонне по одному на высоких полупальцах, на пятках, с развернутыми стопами («Пингвин»), на внешней части стопы.

Бег равномерный со сменой направления.

Основная часть

Упражнения со скакалкой.

1. И.п.- о. с. Ноги вместе, скакалка в руках в два сложения впереди. Перешагнуть через скакалку, вращая руками назад и наверх. Повторить 8-10 раз.

2. И.п.- то же что 1. Вращать скакалку вперед от себя в быстром темпе 16 раз.

3. И.п.- о. с. Ноги вместе, скакалка в правой руке в два сложения. Вращать скакалку в боковой плоскости вперед, то же вращение выполнить левой рукой, 16 раз.

4. И.п.- то же что 3. Поднять правую руку вверх и вращать скакалку

над головой («Вертолет»), то же вращение выполнить левой рукой, 16 раз.

5. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, скакалка в руках в два сложения натянута наверху. Прокрутить руки назад, затем вперед. Повторить 10 раз.

6. И.п.- о. с. Выполнить переводы скакалки вперед-назад, см.

комплекс 1.

7. И.п.- о. с. Ноги вместе. Прыжки через скакалку, см. комплекс 1.

Упражнения на силу мышц спины, гибкость и пресс.

1. И.п.- лежа на коврике лицом вниз, выполнить «Лодочку» 8-10 раз.

2. Выполнить «Кораблик» 8-10 раз.

3. Выполнить «Самолет», держать 4 счета. Повторить 4-8 раз.

4. Выполнить упражнение «Рыбка» 10 раз

5. И.п.- лежа на коврике на спине, руки прижаты к туловищу, поднять голову и стопы поднять кверху, затем вернуться в и.п., повторить ритмично 10 раз

6. И.п.- то же что и 5. Поднять ноги вверх и опустить, выполнять в спокойном ритме, колени и стопы должны быть вытянуты, 8-10 раз.

7. И.п.- сидя на коврике, ноги согнуты впереди, опора на руки сзади, приподнимая согнутые ноги, держать силой пресса 8-10 раз, повторить упражнение без рук.

8. И.п.- сидя в группировке, выполнить перекат назад 10-12 раз.

9. И.п.- лежа на спине, выполнить «Мост» 4-6 раз.

10. И.п.- «Лягушка» ноги развернуты назад, опора на локти впереди, растяжка, выполнять 30 счетов.

11. И.п.- прямые ноги широко разведены в стороны, выполнить поперечный шпагат, держать 30 счетов.

Заключительная часть

Игры на внимание и ловкость.

1. Дети встают в круг, педагог в центре круга с мячом называет имя игрока и бросает ему мяч, игрок ловит мяч, делает поворот вокруг себя и бросает мяч обратно педагогу.

2. Дети передают мяч из рук в руки по кругу в одну, затем в другую сторону.

Подведение итогов, задание на дом.

КОМПЛЕКС 4

Вводная часть

Веселый ритм. Быстро хлопаем ладоши 1-2-3-4, быстро ножками мы топаем 1-2-3-4, приседаем – приседаем (пружинные приседы) и немного полетаем – толчковые прыжки на месте с поворотом вокруг себя.

Повторить 4 раза.

4 шага галопом вправо, руки на поясе, 4 прыжка на двух ногах, то же повторить влево. Быстрый темп 4 раза.

Упражнения на дыхание

1. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки опущены. Поднять плечи вверх (вдох), опустить (выдох), ритмично 16 раз.

2. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки в стороны, кисти рук сжать в кулачки, затем разжать, выполнять 16 раз.

3. И.п.- то же что и 2. Согнуть руки к плечам, сжать в кулачки, вернуться в и.п., повторить 8 раз.

4. И.п.- то же что и 1. Отвести руки назад резко, затем согнуть к плечам, кисти сжать в кулачки, повторить 8 раз.

5. И.п.- то же что и 1. Расслабить кисти рук, встряхнуть их (как будто стряхиваем с них воду), повторить 8 раз.

Основная часть

Упражнения с гимнастическими палками.

1. И.п.- Руки на поясе, палка лежит на полу, встать пятками на палку, носками, касаясь пола. Встать на носки, затем через палку на пятки.

Повторить 8-10 раз.

2. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, руки опущены, палка лежит

вперед на полу. Наклон вперед, взять палку в руки, выпрямиться и поднять палку вверх, наклон вперед положить палку на пол. Повторить 8 раз.

3. И.п.- о. с. Ноги вместе, палка в руках внизу. Встать на носки, палку поднять вперед на уровень груди, вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

4. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, палка в руках наверху. Повороты туловища вправо – влево, выполнить 8 раз.

5. И.п.- то же что и 3. Выполнить низкие приседы, палку отвести вперед на уровень груди. Повторить 8-10 раз.

6. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, палку держим на уровне груди. Выпрямить руки вверх, согнуть руки палку положить за голову на плечи.

Упражнения на гибкость, силу.

1. «Кошечка – собачка», 16 раз.

2. «Рыбка», 8 раз.

3. «Лодочка», 8 раз.

4. «Кораблик», 8 раз.

5. «Мост», 4-8 раз.

Заключительная часть

«Лестница», разложить на полу 6-8 палок с интервалом 0,4 м, выполнить прыжки.

Танец «Утят».

Упражнения на дыхание (см. комплекс 1).

Подведение итогов.

КОМПЛЕКС 5

Вводная часть

Упражнения на укрепление свода стопы. Дыхательные упражнения.

1. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Солнышко встает. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть вверх, вдох, опуститься в низкий присед, выдох, солнышко опустилось. Выполнять медленно 8 раз.

2. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки вытянуты вверх. Снежинки кружатся. Переступанием на носках выполнять повороты вправо, влево. Ритмично 8 раз.

3. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки на поясе. «Попугай» - ритмично 8 раз.

4. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться в грудной части, вдох, свести локти вперед, выдох 8 раз.

5. И.п.- то же что и 4. Поворот плеч вправо, вдох, поворот влево, выдох. Ритмично 8 раз.

6. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки опущены. Встать на носки, поднять руки вперед на уровень груди, опуститься в и.п. Встать на носки, руки через стороны поднять вверх, опуститься в и.п. Ритмично 8 раз.

Основная часть

Упражнения с мячами.

1. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки опущены, мяч в правой руке. Выполнить упражнение «Журавлик», руки поднять в стороны, мяч лежит на ладони правой руки, держать положение 2 счета. Опуститься в и.п. Повторить упражнение с левой ноги, левой руки. Медленный темп 8 раз.

2. И.п. – о. с. Ноги вместе, мяч в руках внизу. Низкие приседы, мяч поднять на уровень груди. Ритмично 16 раз

3. И.п.- о. с. Ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, мяч передать под коленом в левую руку. Повторить то же с левой ноги. Выполнять в умеренном ритме 8-16 раз.

4. И.п.- сидя на коврик ноги вытянуты вперед, мяч в руках наверху. Выполнить наклон вперед, мяч положить на стопы и прокатить его по ногам, поймать и вытянуть руки вверх. Медленно 8 раз.

5. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, мяч держать стопами, руки прижаты к туловищу. Поднять мяч ногами вверх, опустить в и. п. Повторить 8-16 раз.

6. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч держим

коленями, руки разведены в стороны. Положить колени вправо, затем влево, удерживая мяч. Ритмично 8-10 раз.

7. И.п. – сидя на коленях, мяч держим руками на полу впереди. Выполнить прокат на мяче вперед, ноги вытянуть, опора на руки, оттолкнуться руками - прокат на мяче назад, вернуться в и.п. быстро 4-8 раз.

8. И.п.- о. с. Ноги вместе, мяч в руках перед грудью лежит на тыльной стороне левой кисти, сверху прижат правой ладонью. Вращая мяч вперед поменять положение рук. Делать медленно, затем быстрее и непрерывно 8-16 раз.

9. И.п.- о. с. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Передать мяч за спиной в левую руку, развести руки в стороны, то же в другом направлении. Повторить 16 раз

Упражнения на пресс, гибкость.

1. И.п.- сидя на коврик, опора на предплечье. «Велосипед», выполнить 16 раз.

2. И.п.- сидя на коврик в группировке. Перекат на спину назад 8-10 раз.

3. И.п.- «Угол», опора на руки сзади. Поднять руки в стороны держать угол с прямыми ногами 4 счета. Повторить 8 раз.

5. И.п.- лежа на животе вниз лицом. «Рыбка», выполнить 8 раз.

4. И.п.- стоя на коленях, опора на руки. «Кошечка-собачка», 16 раз.

6. И.п.- то же что и 5. «Кораблик», 8 раз.

Заключительная часть

Танец «Утят».

Игра «Змейка». Я змея и я ползу. Хочешь быть моим хвостом? Новый игрок: «Ну конечно же, хочу».

Упражнения на дыхание.

1. «Гуси шипят». И.п.- о. с. Ноги врозь, руки опущены. Сделать глубокий вдох, наклонить туловище вперед, руки отвести назад – Выдох со

звучком «ш-ш-ш».

2. И.п.- о. с. Ноги врозь. Глубокий вдох, на выдохе произнести звук рассерженного ежа: «Ф-Ф-Ф», повторить 4 раза. Затем на выдохе произнести звук «Ш-ш-ш», гуси шипят, повторить 4 раза. Подведение итогов, задание на дом.

3. «Надуваем шарик». И.п.- о. с. Ноги врозь, руки на животе. Глубокий вдох.