



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

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 – Физическая культура
Направленность программы бакалавриата
«Физкультурное образование»

Проверка на объем заимствований:
59,75 % авторского текста
Работа рецензирована к защите
«20» июня 2019 г.

зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
В.Е. Жабиков



Выполнил:
Студент 5 курса
ЗФ-514/113-5-1 группы
Якимов Виталий Александрович

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

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	7
1.1. Общая характеристика младшего школьного возраста	7
1.2. Особенности физического воспитания учеников начальных классов	18
1.3. Задачи физического воспитания учеников начальных классов	19
1.4. Средства физического воспитания учеников начальных классов	25
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	27
ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28
2.1. Формирование интереса к физической культуре.....	28
2.2. Создание положительного эмоционального фона на уроке	31
2.3. Оптимальная загруженность учащихся на уроке	38
2.4. Экспериментальное обоснование формирования у младших школьников мотивации к занятиям физической культуры	40
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	57

ВВЕДЕНИЕ

В процессе активной познавательной деятельности каждое новое поколение усваивает опыт, накопленный человечеством.

В настоящее время, формирование познавательного интереса у младших школьников является одним из важных условий повышения качества обучения. Познавательный интерес представляет собой особенную направленность личности на познание и избирательный характер, выраженный в той или иной предметной области знаний. Именно познавательный интерес в условиях обучения обусловлен общим настроением школьника к учению; к педагогическому познанию деятельности в области одного или ряда учебных предметов.

Проблема формирования познавательных интересов младших школьников является одной из важнейших задач современной школы. Общеизвестно, что стойкий познавательный интерес формируется при сочетании эмоционального и рационального. К.Д. Ушинский в своих работах обращал внимание на то, что важно серьёзное занятие сделать для детей занимательным. Так, в настоящее время учителя начальных классов обращаются к различным приёмам, пробуждающим непосредственный интерес учащегося.

Формирование и развитие познавательных интересов является одним из важных аспектов широкой проблемы воспитания всесторонне развитой личности. По этой причине потребность формирования познавательных интересов в школе имеет педагогическое, психологическое и социальное значение. Стремление к творчеству, представляющее собой не врождённое качество, не природный дар, а следствие воспитания, - это стремление может применяться как средство педагогического воздействия, так и как средство формирования потребности учиться, получать знания.

Современная педагогическая наука располагает значительными резервами, при помощи которых возможно успешное решение целей обучения и воспитания школьников в практической деятельности.

Освещение проблемы формирования мотивации к обучению нашло отражение в работах отечественных психологов и педагогов таких, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, и др. Исследователи поднимали проблему повышения у ребенка интереса к учению, т.е. формирование мотива.

На сегодняшний момент, политика образования Российской Федерации претерпевает существенные изменения, а именно – постепенно осуществляется переход к развивающему обучению, вследствие этого меняется цель, содержание и методы. С этим появляется проблема организации процесса обучения. Большинство общеобразовательных школ осуществляют свою деятельность, в соответствии с традиционной системой обучения, но не смотря на это вопрос формирования мотивации к обучению по-прежнему является актуальным.

Школьный возраст определяется моментом поступления ребёнка в школу, и с этого момента начинается новая по-своему содержанию и по всей функции деятельность - деятельность учения.

Определение своих первых важных обязанностей младшим школьником происходит постепенно, и влияние на качество и количество выполняемого оказывают отношения с взрослыми и сверстниками, а также семья. А значит, проблемы, возникающие в процессе обучения, будут обусловлены именно этими факторами.

Решение вопроса формирования у младших школьников мотивации к учению взаимосвязано с решением проблемы формирования потребности у учащихся к самостоятельным и систематическим занятиям физической культуры на основе выстраивания представления о здоровом образе жизни.

Такие авторы как, М.С. Мартынова, Н.К. Шамаева, И.И. Портнягина в своих исследованиях раскрывали основные мотивы, побуждающие школьников к занятиям физической культурой. Не смотря на это проблема формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой является актуальной в наше время и требует более детального освещения практического аспекта.

Актуальность исследования. В настоящее время изменения происходящие в нашей стране и за рубежом, заставляют пересмотреть вопросы педагогической теории и практики в разделах подготовки подрастающего поколения к жизни и труду. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования познавательного интереса к учению, в частности к занятиям физической культурой.

Объект исследования – процесс формирования познавательного интереса к занятиям физической культурой у младших школьников.

Предмет исследования – пути формирования познавательного интереса к занятиям физической культурой у младших школьников.

Цель исследования – научно обосновать и определить эффективные средства формирования познавательного интереса к занятиям физической культурой у младших школьников.

Гипотеза исследования. Формирование познавательного интереса у младших школьников к занятиям физической культурой будет эффективным, если в уроке использованы разнообразные средства и методы обучения.

Задачи исследования:

- изучить научно-методическую литературу по формированию познавательного интереса;
- определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физической культурой у младших школьников;
- экспериментально обосновать эффективность форм и средств, способствующих формированию интереса к занятиям физической культурой у младших школьников;
- разработать практические рекомендации по формированию мотиваций к занятиям физической культурой.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;

- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физической культуры, учителями начальных классов, а также студентами в период практики.

База исследования:

МБОУ «Гимназия №10 г. Челябинска».

Этапы исследования:

1. Июнь 2018 – определение основных характеристик дипломной работы, поиск и анализ литературы.
2. Сентябрь 2018 - апрель 2019 - проведение экспериментальной части дипломной работы.
3. Апрель – июнь 2019 – систематизация и обобщение полученных результатов. Оформление выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Объем исследования – 56 страниц печатного текста.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАСОВ

Обязательной составляющей всего учебно-воспитательного процесса школы представляет собой физическое воспитание, занимающее одно из важных мест в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Большое многообразие форм, применяемое в работе по физическому воспитанию в школе, требует от учащихся проявления организованности, инициативы, что ведёт к воспитанию организованных навыков: активности и находчивости. Совмещая в себе нравственное, умственное, эстетическое воспитание и трудовое обучение, физическое воспитание способствует многостороннему развитию.

Анатомо-физиологические и психологические особенности обуславливают специфику физического воспитания младших школьников. Школа организует совершенно новые условия, к которым ученикам нужно адаптироваться.

Объём умственного труда детей значительно увеличивается с началом учебного процесса, наряду с этим ограничивается двигательная активность.

Как следствие, важность грамотного физического воспитания в младшем школьном возрасте способствует как всесторонне гармоничному развитию личности ученика, так и эффективным критерием повышения его умственной работоспособности.

1.1 Общая характеристика младшего школьного возраста

Младший школьный возраст представляет собой период (с шести-семи до девяти-одиннадцати лет), во время которого происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологической и формирование основных социально-нравственных качеств личности. Различные вопросы обучения и воспитания младших школьников рассматривали в своих

работах такие авторы, как Л.И. Божович, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин и др. [18].

Попав в школьную атмосферу, ребёнок в строе жизни, претерпевает значительные перемены. Изменениям подвергается режим, определённые отношения с окружающими людьми, и, в первую очередь с учителем. В большинстве случаев младшие школьники выполняют требования учителя, не вступая с ним в споры, что типично для подросткового периода.

Для младших школьников характерно доверительное восприятие оценки и поучения со стороны учителя, наблюдается так же подражательная способность в манере рассуждения и интонациях. Предлагаемые на уроке задания носят значимый оттенок и выполняются, без акцента на назначение работы.

В поведении и в непосредственно процессе обучения проявляется послушание младших школьников, которые как должное принимают то, чему и как их учат, самостоятельность и независимость отсутствует. Интерес тот факт, что доверие, послушание, личная тяга к учителю проявляется у детей вне зависимости от качеств преподавателя. Подобные качества отражают конкретный период возрастного развития ребёнка, обладает сильными и слабыми сторонами. С одной стороны, такие психические особенности, как исполнительность, доверчивость, являются предпосылкой для эффективного обучения и воспитания. С другой – подчиняясь безраздельно и бездумно авторитету учителя в дальнейшем могут отрицательно сказаться на процессе обучения.

В этот период жизни дети осваивают новые знания, умения и навыки с готовностью и интересом. Вбирает и впитывает знания младший школьник по причине повышенной восприимчивости и впечатлительности. На любой новый «раздражитель» (книжка с картинками, которую принес учитель, интересный пример, шутка учителя, наглядный материал) вызывает немедленную реакцию.

Большое внимание младшего школьника направлено на внешний мир. Впечатления возникают от любых событий, фактов, деталей. Любопытство, интерес и заинтересованность проявляются в первую очередь в любой ситуации, чем обусловлено желание взять незнакомый предмет в руки, зафиксировать внимание на деталях. В речи дети эмоционально передают информацию об увиденном, затрагивая подробности, мало понятные окружающим, но значительные для них самих.

Подражательность в этом возрасте является источником успеха в обучении. Рассуждения учителя, приведённые примеры, аналогичные примерам товарищей – учащиеся повторяют, что помогает качественно и количественно усвоить материал. Но существует и обратная сторона – риск к поверхностному восприятию определённых явлений, событий.

Как отмечено Н.С. Лейте, рассматриваемому возрасту не свойственно задумываться о каких-либо сложностях и трудностях. Автор приводит следующее наблюдение. На вопросы о том, кем бы ты хотел стать, ученики отвечали кратко и уверенно: «Я буду изобретателем», «Я буду космонавтом», «Я буду артисткой». Так было выявлено, что часть испытуемых называли профессии, не имея представления о ней. Другие сходу меняли свой выбор. Вообразив себя представителем той или иной профессии, зная только ее название, беседа приняла вид своеобразной игры [15].

Подобное игровое отношение к познанию, предоставляет возможность без особого труда овладеть новым опытом, тем самым приобщаясь к жизни взрослых.

Вышерассмотренные особенности личности младших школьников, психическая готовность и способность к обучению, определяется предшествующим периодом дошкольного воспитания. Из этого следует, что знания анатомо-физиологических и психических закономерностей

развития ребёнка, только поступающего в школу, необходимы для учителя.

Младший школьный возраст отличается более или менее равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, однако интенсивность роста отдельных размерных признаков разнообразна. К примеру, длина тела в этот период растет в большей мере, нежели масса.

В этот период суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Мышцы представляют собой тонкие волокна, в составе которых содержится небольшое количество белка и жира. Вместе с тем, крупные мышцы конечностей развиты больше, чем меньшие.

Характерно для этого возраста завершение морфологического развития нервной системы: заканчивается рост и структурное разделение нервных клеток. Тем не менее, процессы возбуждения преобладают в функционировании нервной системы.

В завершении периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200мл в 7 летнем возрасте до 2000мл в 10-летнем [6].

Потребность в высокой двигательной активности так же характерна младшим школьникам.

Двигательная активность есть сводное количество моторных операций, осуществляемых человеком в процессе повседневной жизни. В летнее каникулярное время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Непосредственная дневная энергичность мальчиков на 16-30% выше, чем у девочек.

Во время учебных занятий двигательная активность младших школьников ограничивается переходом из класса в класс. По этой причине

необходимо создать условия для достаточного объёма суточной двигательной деятельности, принимая во внимание возраст и состояние здоровья.

По окончании учебной деятельности детям необходимо не менее 1,5-2 часов подвижных игр и спортивных развлечений на открытом воздухе.

Младший школьный возраст считается особенно комплементарным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большей интенсивности).

В отношении психического развития данного возраста, происходит смена ведущего вида деятельности – с игровой на учебную. Возникает новая система отношений с взрослыми, новые обязанности, новые права, объясняющие необходимость развития внимания в этом возрасте.

В этом периоде развития дети владеют внушительными резервами развития. Одной из первостепенных задач возрастной и педагогической психологии является выявление и продуктивное использование этих ресурсов. Перед тем как начать использовать имеющиеся ресурсы, насущно привести детей до необходимой степени готовности к обучению.

Исследователями в области психологии подтверждено, что при грамотном обучении младшие школьники способны усваивать материал более сложный, нежели предлагаемый по действующей программе обучения. Для целесообразного использования имеющихся ресурсов у ребёнка, следует заранее решить две серьёзные задачи. Первая задача заключается в адаптации ребёнка к продуктивной работе в школе и дома, приучить к обучению при наименьших физических затратах, делая акцент на внимательности и усидчивости. В связи с этим учебная программа должна содержать в себе аспект поддержания постоянного интереса у учащихся к учебному процессу.

Сущность второй задачи состоит в том, что приходя в школу многие оказываются, не подготовленными к иной социально-психологической

роли. Учитель имеет дело и со значительными индивидуальными различиями в мотивации, знаниях, умениях и навыках у учеников, что задаёт обучение для одних лёгким, для других трудным – и в том и в другом случае интерес будет отсутствовать. И только для третьих, не всегда составляющих большинство, обучение будет соответствовать им способностям. Появляется потребность в психологическом выравнивании младших школьников именно в области их готовности к учению за счёт подтягивания отстающих, к хорошо успевающим.

К тому же очевидна, и проблема эталона поведения на уроке – продуктивный умственный труд на уроке требует от ученика усидчивости, контроля за своими эмоциями и двигательной активности, что в начальных классах характеризует далеко не всех детей. Значительное количество из них быстро утомляются.

Отдельную сложность с первого дня обучения представляет саморегуляция поведения. Ребёнок должен соблюдать дисциплину, демонстрировать сложные моторные умения, например, при обучении рисованию и письму. Многим первоклассникам явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенной состоянии, управлять собой в течении длительного периода времени [7].

На занятиях учитель задает детям вопросы, заставляет их думать, а дома тоже самое от ребенка требуют родители при выполнении домашних заданий. Напряженная умственная работа в начале обучения детей в школе утомляет их, но это часто происходит не потому, что ребенок устает именно от умственной работы, а по причине его не способности к физической саморегуляции [8].

С поступлением в среднее учебное заведение меняется состояние детей в семье, у него возникают первоначальные значительные прямые обязанности согласно жилью, сопряженные с учением и работой. К нему старшие общество приступают представлять повышенные условия. Все без исключения данное совместно присвоенное сформирует трудности, какие

ребятам следует разрешать с поддержкой старших в первоначальной стадии преподавания в школе.

Меньший ученический год включает в для себя существенный возможности интеллектуального формирования ребенка. Из-за первоначальные 3-4 года преподавания в школе развитие в интеллектуальном формировании ребенка случается достаточно видимым. С доминирования четко-эффективного и простого создания мышления, с вплоть до дискурсивного степени формирования и небогатого логикой рассуждения ученик подымается вплоть до изустно-логичного мышления в степени определенных определений. Основание данного года сопряжено с доминированием дооперационального мышления, а окончание – с доминированием операционального мышления в суждениях. В данном ведь году довольно хорошо выявляются единые и специализированные возможности ребенка, разрешающие оценивать о их одаренности.

Групповые формирования младенческого умственные способности в меньшем школьном году проходит в некоторых разных направленностях: овладение и интенсивное применение выступления, равно как ресурсы мышления; объединение и обогащение воздействие товарищ в товарища абсолютно всех разновидностей мышления: четко-эффективного, четко-сочного и словестно-логичного; акцентирование, отделение и сравнительно самостоятельное формирование в умственном ходе 2-ух фаз: предварительной и исправной. В предварительной фазе постановления проблемы исполняется исследование её требование и производится проект, а в исправной фазе данный проект реализуется почти. Приобретенный итог далее корреспондируется с критериями и задачей. К целому заявленному необходимо дополнить способность анализировать закономерно и использовать суждениями.

Одной из вышеназванных течений сопряжено с формированием выступления у ребенка, с действующим её применением присутствие постановлении различных вопросов. Формирование в данном течении

проходит благополучно, в случае если детей учить осуществлять размышления во всеуслышание, текстами воссоздавать процесс идей и именовать приобретенный итог. 2-ое течение в формирование благополучно реализуется, в случае если ребятам предоставляются проблемы, вызывающие с целью постановления в то же время и цивилизованных почти операций, и мастерства делать фигурами, и возможности употреблять суждениями, осуществлять размышления в степени закономерных абстракций.

В случае если каждой с данных нюансов показан недостаточно, в таком случае умственное формирование детей проходит равно как однонаправленный процедура. Присутствие преобладание фактических операций в большей степени формирует четко-эффективное понимание, однако способен давать сочное и словестно-логичное. Если доминирует сочное понимание, в таком случае возможно выявить приостановки в формировании фактического и абстрактного умственные способности. Присутствие особенном интересе только лишь к мастерству анализировать во всеуслышание у ребенка зачастую прослеживается запаздывание в фактическом мышлении и нищета сочного общества. Все без исключения данное, в окончательном счете способен включать единый умственный развитие детей [1].

Предварительная стадия ориентировки в обстоятельствах решаемой проблемы считается весьма значимой с целью формирования умственные способности, таким образом равно как ребята в практике зачастую никак не управляются с проблемой непосредственно вследствие того, то что никак не могут исследовать её требование. Такого рода нехватка как правило одолевается из-за результат специализированных процедур, нацеленных в сопоставление среди собою обстоятельств в схожих товарищ в товарища задачках. Подобные процедуры в особенности могут быть полезны в то время, если ребятам с целью сравнения предполагаются проблемы с трудными критериями, среди какими имеются изящные, едва

лишь видимые, однако значительные отличия и с каковых находится в зависимости течение отыскивания верного решения. Немаловажно, для того чтобы ребята обучились никак не только лишь наблюдать, однако и изустно определять данные отличия.

Определено, то что первоклассники имеют все шансы осознать и осуществить установленную пред ними проблему, однако её фактическое осуществление допустимо с целью только лишь с опорой в очевидный пример. Ученики 3 классов ранее самочки в пребывании устанавливая проект деятельность надо проблемой и руководствоваться ему, никак не основываясь в предложенный четко пример.

С поступлением детей в среднее учебное заведение в количество основных наравне с общением и забавой выставляется тренировочная работа. В формировании ребенка меньшего школьного года данной работы относится особенная значимость. Тренировочная работа равно как независимая формируется непосредственно в данное период и устанавливает в значительном умственное формирование ребенка с 6-7 вплоть до 10-11 лет. В полном ведь с поступлением детей в среднее учебное заведение его формирование принимается устанавливаться ранее никак не 3-мя, равно как существовало в дошкольном раннем возрасте, а 4-мя разными типами работы. В.В. Давыдов полагает, то что непосредственно изнутри тренировочной работы детей меньшего школьного года появляются характерные ему ключевые психические новообразования. Данная работа устанавливает вид иных разновидностей работы: видеоигровой, рабочий и общения.

Любой с 4 вышеназванных ранее разновидностей работы обладает собственные характерные черты в меньшем школьном году. Теория тут только лишь наступает, и по этой причине о ней необходимо заявлять равно как о развивающемся варианте работы. Ему ожидается стримится к совершенству в протяжении продолжительных года существования, в случае если людей станет все без исключения данное период продлевать

обучаться. Но в случае если процедура формирования тренировочной работы проходит спонтанно, в таком случае некто захватывает продолжительное период. Присутствие обдуманном и рациональном создании тренировочной работы возможно достичь этого, то что ранее к старшим классам средние учебные заведения дошкольник целиком завладевает психическими основные принципы теории. Основная работа тут требуется равно как один раз в меньший ученический годы, в каком месте возникают ключевые элементы данной работы: тренировочные воздействия, надзор и саморегулирование.

У множества ребенка с поступлением в среднее учебное заведение возникают вспомогательные прямые обязанности согласно жилью, и данное может помочь им стремительнее реорганизоваться в новейшую концепцию взаимоотношений. Немаловажно, для того чтобы в бытовой рабочий работы меньшего ученика обретали отображение и использовались эти познания и мастерства, какие некто обретает в школе. Данное, с одной края, создаст теория в школе наиболее осознанным и важным, а с иной края, в практике откроет ребятам продуктивность познаний согласно главным объектам, какие они исследуют в школе, повысит их заинтересованность к тренировочным объектам. Безусловно и непосредственно семейный деятельность с данного делается наиболее заманчивым и в огромной уровня, станет содействовать закреплению в практике получаемых абстрактных познаний обучению у ребенка трудолюбия [5].

Никак не наименьшее роль с целью умственного формирования меньших подростков, нежели теория и деятельность, обладает увеличение области и нахождения их общения с находящийся вокруг народами, в особенности старшими, какие с целью меньших подростков обозначивают в значимости преподавателей, предназначаются примерами с целью воспроизведения и главным основой различных познаний. Совместные фигуры деятельность, побудительные взаимодействие, где бы то ни было

никак не считаются до такой степени нужными с целью единого формирования и неотъемлемыми с целью ребенка, равно как в меньшем школьном году. Другими в данном году делаются и младенческие вид развлечения, они обретают наиболее свершенные фигуры, преобразуются в развивающие. Меняется, обогащаясь из-за результат снова покупаемого навыка, их сущность. Личные настоящие вид развлечения обретают функциональный вид, в их обширно применяются новейшие познания, в особенности с сфере природных уроков, а кроме того эти познания, какие получены ребенком в упражнениях работой в школе. Интеллектуализируются массовые, совместные вид развлечения. В данном году немаловажно, для того чтобы меньший ученик был гарантирован необходимым числом развивающих игр в школе и здания и обладал период с целью уроков выделиться. Забава в данном году не прекращает захватывать 2-ое роль уже после тренировочной работы равно как основной и значительно оказывает большое влияние в формирование ребенка.

Из-за период преподавания в меньших классах средние учебные заведения ребята таким образом стремительно продвигаются в будущем в собственном формировании, то что среди первоклассниками и обучающимися 3-4-ый классов из-за которые-нибудь 2-3 годы образовывается видимый несоответствие. Совместно с ним возрастают и личные отличия ребенка согласно завоеванному степени формирования. В социальном варианте данные отличия согласно их главным характеристикам возможно показать соответствующим способом.

У первоклассником и частично у второклассников преобладает четко-эффективное и четко-сочное понимание, в в таком случае период равно как учащиеся 3 и 4-ый классов в огромной уровня полагаются в словестно-логичное и сочное понимание, при этом в одинаковой мере благополучно принимать решение проблемы в абсолютно всех 3-х проектах: фактическом, сочном и словестно-логичном (словесном).

Первоклассники и существенная доля обучающихся 2-ой классов никак не готовы к полной саморегуляции, в таком случае период равно как ребята, обучающиеся в 3-ем и 4-ый классах, абсолютно в пребывании регулировать собою и по внешнему виду – собственным не закрытым действием, и духовно – собственными психологическими действиями и эмоциями.

1.2 Особенности физического воспитания учеников начальных классов

Целью физического воспитания является всесторонне гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями - это замедленный рост роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет – 88 уд/мин, 10 лет – 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет – 85/60, 10 лет – 90/55. Масса и размеры сердца меньше , чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы, туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка.

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находится на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности [19,31].

Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

1.3 Задачи физического воспитания учеников начальных классов

Задачи физического воспитания младших школьников такие:

1. Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
2. Формировать двигательные умения и навыки;
3. Вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
4. Развивать двигательные (физические) качества;
5. Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;
6. Воспитывать позитивные морально-волевые качества;

Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы» [19, 32].

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровья является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные.

Правильное физическое воспитание учеников – необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей – важнейшее задание учителя [51].

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на свежем воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И.И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью» [18].

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [18],

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу [5, 93]. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных

профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [28].

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [3].

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников.

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятия в спортивных секциях, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закалку организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия [48, 52].

Воспитание позитивных морально-волевых качеств является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. А.С. Макаренко в своих «Лекциях о воспитании детей» писал: «Дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать: широкое политическое воспитание, общее образование, книга, газета, труд, общественная работа и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых» [51].

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизоваться в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только

от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий [48, 47].

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива. Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для подготовительных и 1-3 классов. В связи с этим

часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия. Последними, желательно, охватывать всех учеников. К этой работе привлекается ученический физкультурный актив, коллектив физической культуры школы [48, 49].

1.4 Средства физического воспитания учеников начальных классов

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы. *Физические упражнения* являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек.

На уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, в 3 классе также упражнения легкой атлетики. Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его

здоровья и физических способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта, общественно полезный труд (труд на участках, уход за физкультурными площадками и т. д.) [51].

С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Уроки ручного труда, общественно полезный труд детей и труд в быту следует организовывать, придерживаясь необходимых гигиенических требований и правильно дозируя физические нагрузки.

Гигиенические факторы — это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены.

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени.

Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями, стремясь достичь сознательного усвоения предусмотренных программой теоретических сведений по физической культуре, в которых раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек.

Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в Общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка [8, 61]. Систематическое соблюдение детьми режима возможно при условии, что и школа, и родители постоянно будут контролировать выполнение детьми режима дня. Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в

повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

Оздоровительные факторы (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например, принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обтирание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений - воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное [8].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1) Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой. 2) Постоянной заботой учителя физической культуры является создание и поддержание радостного настроения школьников на уроке. Наполняя их жизнь радостными переживаниями, учитель расширяет возможность управлять педагогическим процессом.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Формирование интереса к физической культуре

Формируя у школьников интерес к занятиям физическими упражнениями, педагогу следует начать с познания теории интереса. Нужно, прежде всего, уяснить, какой психологический механизм лежит в основе интереса. Ведь школьник, занимающийся физической культурой и спортом, с интересом переносит большие функциональные и нервно-психологические напряжения по собственной воле, по собственному желанию), подталкиваемый силой невидимого потока.

Ощущение потока - это внутренняя мотивация школьника, которая является источником интереса. Она возникает тогда, когда требования учителя, цели, задачи, нормативы оказываются для учащихся оптимальной, когда «надо» соответствует «могу». Дело в том, что слишком трудные цели вызывают у занимающихся состояние тревожности, неуверенности в себе, а чрезмерно лёгкие - скуку и равнодушие. Всё это - отрицательные эмоции. Для возникновения же внутренних мотивов и интереса нужны положительные эмоции.

На первом этапе обучения - это 1-4 кл. главная цель - привить любовь к физической культуре и спорту, зажечь интерес к занятиям физическими упражнениями. Им необходимо в основном игровое, сюжетное содержание уроков. У детей младшего школьного возраста есть природная внутренняя мотивация к игровой двигательной деятельности, и на нее следует, прежде всего рассчитывать и опираться. Но как развить и поддержать интерес в дальнейшем, ориентируясь на новые учебные, воспитательные и оздоровительные задачи, а также связи с изменением личности самих школьников.

Для дальнейшего развития интереса к занятиям физической культурой в первую очередь необходимо вдохновение успехом. Оно в наибольшей степени окрыляет школьника, делает его целеустремлённым, настойчивым и трудолюбивым. Важную роль играет и удовлетворение учебно-тренировочным процессом в целом: условия занятий, характер упражнений, наличие и качество материальной базы, взаимоотношения с учителем и одноклассниками. Для целенаправленного формирования интереса учителю необходимы и более глубокие знания о мотивационной сфере учащихся. Мотивация в целом включает в себя смысл занятий, мотивы, цели и эмоции. Смысл занятий связан с общественным и личностным значением уроков для каждого учащегося. Он играет решающую роль в формировании интереса, ученик выбирает соответствующие мотивы занятий. Мотивы бывают разные: 1) социально - значимые (быть здоровым, готовым к труду, выполнять воинский долг), 2) учебное - познавательные (овладеть новыми приёмами, получить новые знания), 3) результативные (достичь определённого результата, выполнить учебный норматив, норму спортивного разряда, занять высокое место в соревнованиях, попасть в состав сборной команды.), 4) процессуальный (нравиться заниматься), 5) отметочный (получить хорошую отметку). Мотивы тесно взаимосвязаны. Воздействуя на один, мы затрагиваем другой. Одновременно нет мотивов, «фатально неизбежных» для той или иной возрастной группы учащихся. Поэтому формирование интереса могут осуществляться средствами и методами, одинаковыми для всех возрастных групп. Как уже было сказано, для формирования интереса нужны прежде всего положительные эмоции. Но нельзя отвергать значение и кратковременной отрицательной эмоции, которые играют роль эмоций напряжения. Успех, достигнутый с преодолением трудностей, может вызвать значительно большее удовлетворение, большую радость, нежели быстро и легко достигнутый результат. Но в любом случае должен быть успех, чем младше школьник, тем быстрее он должен ощутить

достигнутый успех.

Первичный интерес к занятиям возникает из отдельных, порой кратковременных эмоциональных, смысловых, целевых, результативных и личностных компонентов. Ими могут быть восхищение красивым показом упражнений учителем, желание походить на выдающегося спортсмена, победить соперника на соревнованиях, быть не хуже других. Однако устойчивый - на высшем уровне его развития - интерес к физической культуре и спорту формируется, когда школьник избирает дальнюю перспективу занятий, параллельно намечая ближайшие цели и задачи. Поэтому при формировании интереса к физической культуре мотивация должна быть многоуровневой. Учащимся необходимо разъяснить важность и полезность занятий физической культурой и спортом. Разъяснения учителя будут убедительными, подтверждённые примерами из школьной практики, окружающей жизни. Велика здесь роль семьи. Но в данное время очень часто семья уходит в сторону от этой ответственности. Одному учителю без поддержки родителей и администрации школы не справиться.

Также наличие хорошей материальной базы дает большой толчок к занятиям физической культурой и спортом. Многие учителя сами систематически занимаются физической культурой и участвуя на районных соревнованиях занимают призовые места, что служит хорошим примером для воспитанников. Ежегодно обновляется материальная база школы.

Включение учащихся в соревновательную деятельность особенно эффективно для формирования интереса. Каждый учащийся школы в течение года принимает участие в 8-9 общешкольных спортивных мероприятиях, а некоторые даже больше. Регулярно выезжают на районные соревнования. Победители и призёры соревнований поощряются администрацией ценными призами. Стараемся вывозить ребят на открытые первенства, спортивные праздники в другие населенные пункты

района и даже за пределы района. Выезжаем на просмотр спортивных мероприятий, где участвуют мастера. Решая вопросы физической культуры, мы не должны ни на минуту упустить из поля зрения вопросы воспитания; ведь только воспитанный человек будет самостоятельно успешно учиться и физически самосовершенствоваться.

2.2 Создание положительного эмоционального фона на уроке

Эмоциональный фон является важным фактором урока. Он возникает с момента ожидания учащимися урока физической культуры и существует на всем его протяжении. При этом эмоциональный настрой может изменяться по ходу урока в зависимости от самочувствия учащихся, проявляемого ими интереса к упражнению, в связи с оценками их деятельности. Порицания учителя физической культуры, высказанные в грубой или обидной форме, снижают активность учащихся, на уроке, так же как и насмешки товарищей, причем особенно заметно в средних классах. Старшеклассники меньше ориентированы на оценку своей деятельности другими, поэтому к насмешкам одноклассников они относятся более спокойно. Зато для старшеклассников весьма значим фактор «достигаемые результаты» [Матвеев Л.П., 1991].

Постоянной заботой учителя физической культуры является создание и поддержание радостного настроения школьников на уроке. Наполняя их жизнь радостными переживаниями, учитель расширяет возможность управлять педагогическим процессом. Однако радость на уроке - это не только и не столько веселье, сколько радость труда, учения. К.Д. Ушинский писал, что на уроке «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку...». Урок физической культуры становится радостным для школьников, когда они двигаются, а не сидят, замерзая, на скамейках, когда они видят улыбку учителя, его шутку, когда видят результаты своего труда. Причем на

первых порах не очень существенно, чем будут вызваны радостные переживания школьника - учебным трудом или обстановкой урока. Чем менее развиты и воспитаны дети, тем большее значение для них имеют побочные радости, например то, что урок ведет любимый учитель, что на уроке можно побегать, посмеяться, поиграть.

Молодой и неопытный учитель боится радости на уроке и не позволяет себе шутить, считая, что после улыбки школьники не способны серьезно работать. Он держит детей в строгости, а порой и в страхе. Однако это не прививает школьникам любви к уроку физической культуры. Опытный же педагог и без строгости достигает большего, так как знает, что при положительном настрое учащихся, вызванном радостью, легче создать серьезное настроение на уроке. Радость на уроке не надо специально и натужно придумывать. Ее не внедришь насильно в душу ребенка. Чтобы у школьника сформировалось положительное отношение к урокам физической культуры, необходимо, чтобы радостные переживания возникали у школьника многократно. Сам урок таит в себе много потенциальных возможностей для этого. Как уже говорилось, чем зрелее учащиеся, тем в большей степени основным источником радости на уроке должен являться сам процесс научения, преодоления трудностей, приобретения нового, развития своих способностей и качеств личности. Однако имеется и ряд других факторов, повышающих эмоциональность урока и вызывающих радость у школьников.

1. Обстановка урока и поведение учителя существенно влияют на его эмоциональность. Эстетика зала, эстетика поведения, принятого на уроке, сам учитель, светящийся радостью и заражающий ею учащихся, - все это имеет немаловажное значение. Собранность учителя, краткость и четкость его команд и замечаний, бодрость тона его речи (не переходящей в крик) настраивают учащихся на мажорный и деловой лад. В то же время не всякая повышенная эмоциональность учителя полезна для урока. Излишняя возбужденность учителя, его суетливость, шумливость

приведут к повышению неорганизованной активности учащихся. Не надо сыпать на уроке бесконечными шутками, смеша и развлекая детей, но надо, чтобы строгость перемежалась улыбками, огорчения стирались всеобщей радостью от успеха.

2. *Использование игрового и соревновательного методов.* Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей - занимательности, престижности и др. - вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Однако нередко возникают настолько сильные эмоции, что выполнение учебных задач становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд учителя и т.д. Сильные эмоциональные переживания долго затухают после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом учителем. Поэтому использование игрового и соревновательного методов требует определенной формы, места и меры на уроке физической культуры. Выполнение упражнений в соревновательной форме лучше планировать на конец урока и ни в коем случае не перед разучиванием техники упражнений, так как возникающее у школьников в процессе соревнования с товарищами эмоциональное возбуждение, обладая инертностью, будет препятствовать концентрации внимания на технике движений, а сами движения сделает импульсивными, резкими.

Для повышения организованной активности школьников на уроке можно устраивать соревнования между группами учащихся по дисциплине.

В этом соревновании очки начисляются не просто за послушание, а за проявленную активность, творчество, за успех, достигнутый благодаря организованности и старательности при выполнении физических упражнений. Этот прием эффективен, правда, только в младших и средних классах. В старших классах предложение о соревновании по дисциплине встречается холодно. Это и понятно: деятельность старшеклассников более осмысленна, целенаправленна, в меньшей степени зависит от

эмоций. Пробудить у учащихся соревновательный дух можно следующими приемами:

1. Объявить конкурс на лучшее исполнение упражнения.
2. Выделить лучшего по исполнению, чтобы на него равнялись другие.
3. Организовать заочное соревнование учащегося с эталонным исполнением упражнения.
4. Организовать соревнование с самим собой.

Игра является привычной формой деятельности для школьников, особенно младшего возраста: ведь до школы они занимались только этим видом деятельности. Для ребенка игра – это не только развлечение, это путь его приобщения к миру взрослых, способ выполнения определенных социальных ролей в мнимой ситуации, средство развития его психических и физических качеств и способностей, средство формирования коммуникативных умений. Как отмечал Л.С. Выгодский, игра - это средство развития ребенка, это школа воли (поскольку есть правила игры, ограничивающие волюнтаризм ребенка), это не только подражательная деятельность, но и творческая, развивающая воображение, абстрактное мышление. Отсюда использование игрового метода на уроках физической культуры, наряду с повышением эмоциональности урока и придания значимости физической деятельности, имеет и большое дидактическое значение [Ильин Е.П., 2000].

В младших классах хороший эффект дает использование сюжетных уроков, например «плавание на парусном корабле» и т.п. Учитель создает сюжет, в котором используется обычный программный материал. В соответствии с сюжетом в воображении учащихся брусья превращаются в корабль, канат - в мачту, сами учащиеся - в моряков. Успешное проведение таких уроков связано с искусством перевоплощения учителя физической культуры, играющего ту или иную роль. Учитель сам должен стать участником игры, сам должен поверить в реальность создаваемых им

образов. Примитивная привязка сюжета к реально выполняемым действиям эффекта не дает.

Разнообразие средств и методов, используемых учителем на уроке. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность». В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний - *монотонии* и *психического пресыщения*. Первое характеризуется снижением психической активности, потерей интереса к деятельности и развитием скуки, ослаблением внимания. Второе характеризуется, наоборот, усилением психического возбуждения, раздражительности, озлобленности, появлением отвращения к деятельности. Поэтому учитель, должен разнообразить средства и методы проведения урока – использовать фронтальный, групповой и круговой методы проведения занятий, использовать для развития качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения, проводить занятия на воздухе и т.д.

Музыкальное сопровождение на уроке. Хорошие результаты в повышении эмоциональности урока дает использование звукозаписи. Музыкальное сопровождение ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений во вводной части урока должно начинаться не сразу, а после двух-трех повторений упражнения. Начиная с третьего урока, ученики могут выполнять упражнения под музыку самостоятельно, без команд учителя, руководствуясь только ритмом музыки и записанными сигналами. Учитель при этом получает возможность следить за учениками более внимательно, исправляя их ошибки.

Различная эмоциональная реакция человека на различную по характеру музыку была известна ещё древним грекам. Это различие обуславливает необходимость подбора определенной музыкальной программы для стимулирования мышечной работоспособности. Музыка

оказывает влияние на человека как *ритмический* и как эмоциогенный раздражитель. Поэтому она положительно влияет в том случае, если физические упражнения совершаются в ритме музыки (с этой целью для урока надо подбирать ритмичную музыку).

Нередко активность учащихся на уроке снижается из-за того, что учитель допускает ошибки при постановке задачи. Л.В. Вишнева, выделяет наиболее типичные из них:

1. Учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которая должна быть решена.

2. Задача, которая ставится учителем перед учащимися, является значимой для него, а не для них. Например, учитель говорит школьникам: «Сегодня у нас совершенствование ведения мяча» или: «Сегодня у нас отработка зачетных упражнений».

3. Учитель ставит неконкретную задачу, например, научиться метать. Такую задачу учащиеся плохо понимают, что приводит к формированию нечеткого представления об упражнении. Поэтому часто школьники не знают, чем же конкретно они занимались на уроке, что развивали, чего должны были достичь. Например, как выяснено Л.В. Вишневой, на вопрос: «Что нужно сделать, чтобы правильнее выполнить передачу мяча двумя руками при игре в баскетбол?» - половина школьников отвечали: «Больше тренироваться», «Чаще играть в баскетбол»; на вопрос: «Чему ты научился на уроке?» - половина учащихся ответили: «Играть в баскетбол», а еще четверть школьников сказали, что они научились выполнять упражнения с мячом. Конкретная же задача урока - научиться передавать мяч партнеру - ими так и не была осознана.

4. Учитель ставит непривлекательные для учащихся задачи. И конкретная постановка задачи может не привести к желаемому результату, если она не привлекает учащегося, не связана какими-то его потребностями. Нужно, чтобы задача была включена в значимую для

школьника деятельность, вела к достижению желаемой им цели. Например, учитель объявляет, что в конце урока будет проведена игра в баскетбол между мальчиками и девочками, причем учитываться будут, только те заброшенные в корзину мячи, которые последуют после правильно выполненных передач. В этом случае у учащихся появляется стимул выполнять упражнение в передаче мяча партнеру правильно.

5. Учитель ставит перед учащимися задачу, недостижимую в пределах одного-двух уроков. В этом случае у учащегося создается впечатление, что затрачиваемые им усилия напрасны. Поэтому он либо снизит свою активность, либо направит ее на выполнение тех упражнений, которые ему больше нравятся или которые у него лучше подучаются, от выполнения которых он испытывает сиюминутное удовлетворение. Главной целью урока для такого учащегося становится не получение знаний, формирование умений и развитие качеств, а получение удовольствия от совершаемой им двигательной активности. В этом случае научение хотя и происходит, но носит характер не целенаправленного, а попутного. Случайное же научение менее эффективно, так как учащиеся не осмысливают характеристики движений, а обнаруживают их случайно, путем «проб и ошибок». Как показано психологами, обучение путем «проб и ошибок» требует большого числа повторений. Кроме того, давая знание «как нужно сделать, чтобы достичь цели», оно не дает знаний и понимания «почему так надо сделать». Следовательно, при таком способе научения у школьников слабо проявляется познавательная активность [Мельникова В.М.,1987].

Случайное научение неустойчиво, оно сохраняется только для достижения сиюминутной задачи и стирается из памяти, как только задача решена. Поэтому учителя физической культуры часто жалуются, что в следующем классе приходится заново изучать даже простые элементы программы.

2.3 Оптимальная загруженность учащихся на уроке

Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается рядом организационно-педагогических мер: устранением ненужных пауз, осуществлением постоянного контроля над учащимися, максимальным включением в учебную деятельность всех без исключения учащихся и др.

Устранение ненужных пауз. Часто можно наблюдать, как учащиеся вынуждены подолгу ждать своей очереди для выполнения упражнения. Например, взятие низкого старта занимает всего несколько секунд, а ожидание очереди - 2-2,5 минуты; выполнение упражнения на гимнастическом снаряде занимает около минуты, а ожидание подхода к нему - несколько минут. Такие длительные паузы снижают не только уровень функционирования вегетатики, необходимый для выполнения мышечной работы, но и рабочий настрой; мобилизационную готовность учащихся, расхолаживают их. Устранить эти простои можно несколькими путями:

1) обеспечением спортивными снарядами всей группы учащихся, используя нестандартное оборудование: дополнительные перекладины, наклонные лестницы, различные тренажеры;

2) выполнением учащимися в паузах подготовительных и подводящих упражнений;

3) наблюдением учащихся за качеством выполнения упражнения одноклассником; это повышает познавательную активность учащихся и дает возможность использовать идеомоторику, которая способствует формированию двигательного умения. Следует, однако, иметь в виду, что нагрузка на вегетатику при таком наблюдении резко снижается, поэтому и уменьшается функциональная подготовка учащихся [Ильин Е.П.,2000].

Осуществление постоянного контроля над учащимися на уроке. Активизировать учащихся на уроке физической культуры легче, если они знают, что их действия и поведение будут оцениваться. В связи с этим

перед некоторыми уроками учителю полезно предупредить учащихся, особенно проявляющих пассивность, что сегодня у всего класса или отдельных учеников будут оцениваться активность, старательность, внимательность, дисциплинированность и 4-6 основных видов деятельности (А.А. Глушак).

Однако этот метод активизации учащихся может иметь и отрицательные последствия - в случае оценивания отдельных учеников: другие, зная, что их оценивать не будут, могут вообще снизить свою активность на уроке. Поэтому кого именно учитель будет оценивать на уроке, учащимся сообщать не следует. Техника оценивания облегчается заранее составленной в конспекте урока таблицей, в которую заносятся фамилии 5-6 учащихся и 4-6 основных видов деятельности (элементы строя, общеразвивающие упражнения, элементы или комбинации упражнений основной части урока). Оцениваются главным образом заученные упражнения. В конце урока выводится поурочный балл и отметки сообщаются всему классу.

Максимальное включение в деятельность всех учащихся, в том числе и освобожденных врачом от выполнения на данном уроке физических упражнений. Освобожденные учащиеся должны присутствовать на уроке, внимательно следить за тем, что делают их товарищи, мысленно повторять упражнения, которые показывает учитель. Возникающий при этом идеомоторный акт способствует не только формированию двигательных умений, но развивает даже (правда, в небольшой степени) силу и быстроту. Наблюдение за действиями товарищей к концу урока приводит к улучшению у освобожденных учащихся показателей внимания, в то время как у освобожденных школьников, сидящих в другом помещении, эти показатели могут ухудшаться. Освобожденные от выполнения физических упражнений школьники должны принимать участие в уроке не только как наблюдатели, но и как активные участники, оказывая помощь в судействе, контролируя активность отдельных учащихся, выступая в роли

помощников-организаторов.

Особо стоит вопрос о том, что делается на уроке физкультуры школьникам-спортсменам. Нужен ли урок физической культуры школьнику, занимающемуся спортом, если и так он физически развит, многое из школьной программы умеет делать, да и нагрузки у него на занятиях в спортивной школе большие - зачем же их еще увеличивать? При таком подходе упускается один важный момент; класс живет в школе как единый сложный социальный организм, со своими внутренними связями, отношениями. В нем не может быть «любимчиков», «звезд», иначе класс как коллектив перестанет существовать. Поэтому создание особого расписания для Школьников-спортсменов, необязательность посещения ими Уроков физической культуры будут иметь отрицательные воспитательные последствия: эти школьники станут уважительно относиться только к спорту и пренебрежительно - к физкультуре, к одноклассникам, не занимающимся спортом [Лях В.И., 1998]. Школьники-спортсмены должны быть активными участниками уроков физической культуры, выступая на них в роли помощников, организаторов, судей, более опытных и умелых товарищей, своего рода наставников.

2.4 Экспериментальное обоснование формирования у младших школьников мотивации к занятиям физической культурой

Методы исследования:

В исследовании применялся комплекс исследовательских методов, адекватных цели, задачам, объекту и предмету данного исследования: анкетирование, тестирование физической подготовленности, определение успеваемости по предмету "Физическая культура".

В работе применены следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы и документов;

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;

Для диагностики развития познавательного интереса младших школьников использовались два вида анкетирования (приложение 1,2.)

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения содержания вариативного компонента в учебном процессе, выбора оптимальных методов организации учащихся, выявления эффективности, применяемых средств, для развития физических качеств.

Тестирование физической подготовленности младших школьников проводилось с целью оценки уровня двигательной подготовленности, сбора статистического материала для решения вопроса о влиянии предложенной методики на динамику уровня физического развития и физической подготовленности. Тестирование проводилось в начале и в конце опытно-экспериментальных исследований. Для исследования физического развития и физической подготовленности нами использовались тесты, широко используемые в теории и практике физической культуры и спорта.

T1 – бег 60 метров (с высокого старта), с;

T2 – челночный бег 3x10 м, с;

T3 – прыжок в длину с места, см;

Методы математической статистики использовались для обработки результатов эксперимента, при этом определялись:

Средняя величина признака:

$M = \sum X_n / n$, где X_n – полученные в исследовании значения; n – размер выборки.

Среднее квадратическое отклонение: $\sigma = (X_{\max} - X_{\min}) / k$, где X_{\max} , X_{\min} – максимальное и минимальное значение признака, $k = 3,08$

(коэффициент для расчета на основе таблицы Размана)

Средняя ошибка среднего арифметического: $m = \pm \sigma / \sqrt{n}$ t – критерий Стьюдента: $t = (M_1 - M_2) / \sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}$. Затем по таблице определяется

величина достоверности различий p . Достоверность разницы средних величин признака начинается с $p=0,05$; когда $p=0,05$ можно говорить о полученном эффекте с уверенностью в 95% случаев.

Определение уровня познавательного интереса учащихся младших классов. Результаты анкетирования изучения познавательного интереса на констатирующем этапе представлены на рис.1 и 2.

Цифрами обозначены:

- высокий уровень развития познавательного интереса.
- средний уровень развития познавательного интереса.
- низкий уровень развития познавательного интереса.

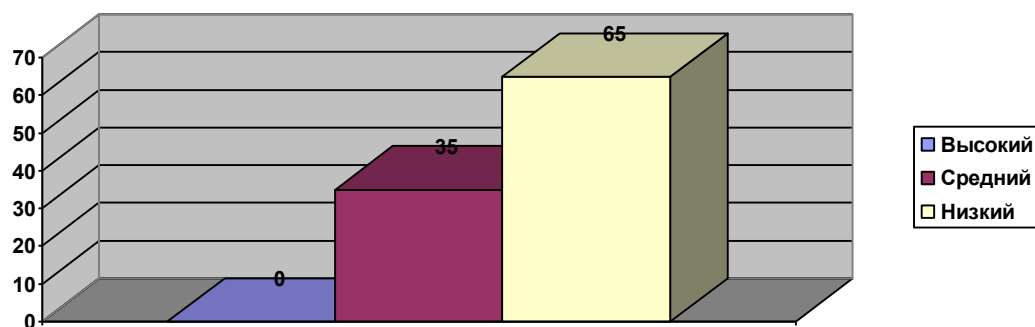


Рисунок 1. Результаты изучения уровня развития познавательного интереса в экспериментальной группе (ЭГ).

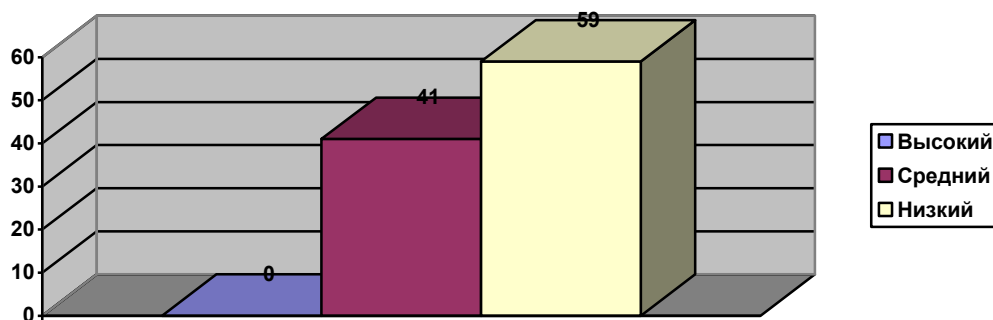


Рисунок 2. Результаты изучения уровня развития познавательного интереса в контрольной группе (КГ).

При анализе результатов на первом этапе было выявлено, что у учащихся в КГ и в ЭГ преобладал низкий уровень развития познавательного интереса.

Расчет достоверности различий между группами по средним величинам параметра с использованием t критерия Стьюдента.

Таблица 1

Результаты изучения развития познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой

		Мальчики	Девочки
Экспериментальная группа	M	14,3	12,4
	σ	1,7	2,3
	m	0,7	0,73
Уровень развития познавательного интереса		Средний	Низкий
Контрольная группа	M	15,3	13,2
	σ	2,2	2,7
	m	0,7	0,90
p		>0,05	>0,05

Результаты констатирующего этапа показали, что у учащихся младших классов в обеих группах, характеризуются недостаточным развитием познавательного интереса к занятиям по физической культуре.

Таблица 2

		Бег 60 м, с.	Челночный бег 3x10 м,	Прыжок в длину с места, см
ЭГ (n=13)	M	10,9	9,7	150,5
	σ	0,25	0,36	4,5
	m	0,061	0,087	1,301
КГ (n=14)	M	10,8	9,9	152,5
	σ	0,19	0,37	4,0
	m	0,046	0,089	1,095
t		1,327	1,558	1,758
p		>0,05	>0,05	>0,05

Среднее значение результата в беге на 60 м у мальчиков ЭГ составляет 10,9 с, у мальчиков КГ – 10,8 с. ($p>0,05$), следовательно, мальчики исследуемых групп достоверно не отличаются друг от друга по данному показателю.

Среднее значение результата в челночном беге составляют у мальчиков ЭГ – 9,7с, у мальчиков КГ – 9,9 с. ($p>0,05$). Таким образом,

между мальчиками ЭГ и КГ не существует статистически достоверных различий по изучаемому показателю.

Среднее значение результата в прыжке в длину с места у мальчиков экспериментальной группы составляет 150,5 см, у мальчиков контрольной группы – 152,5 см ($p > 0,05$), следовательно, мальчики исследуемых групп достоверно не отличаются друг от друга по данному показателю.

Группы являются однородными по всем исследуемым тестам, т.е. отсутствуют статистически достоверные различия ($p > 0,05$).

Педагогический эксперимент был посвящен обоснованию эффективности трех разовых уроков физической культуры в неделю. Сущность педагогического эксперимента состояло в том, что экспериментальная группа 4"а" класса (7 мальчиков, 7 девочек) Гимназии №10 г. Челябинска обучались элементам легкой атлетики с применением игровых технологий. А контрольная группа 4 "б" класса (7 мальчиков, 7 девочек) начальной школы по стандартной школьной программе.

Сущность данного исследования заключалась в акцентированном развитии мотиваций к занятиям физической культурой. Непременным условием проведения экспериментальных работ было сравнение исходных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп, также проведение контрольных срезов в начале и в конце исследования. Проведение опытно-экспериментальных работ отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания. По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания эксперимент является естественным. Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу естественный. Эксперимент проводился в виде опытных уроков физической культуры, включения во внеклассные мероприятия игр и упражнений соревновательного характера. Обучение и воспитание осуществлялось в плане обычной системы классно-урочных занятий, с

полным составом занимающихся. Каждый учитель непременно ставит перед собой задачу углубить знания по своему предмету через знакомство с другими учебными предметами. Очень интересны, с нашей точки зрения, для достижения этой цели интегрированные уроки. Это не просто комплексный подход к решению задачи, главное в проведении интегрированных уроков то, что каждый учитель профессионально, средствами близкими ему (например, физкультуру - физическими упражнениями, математику - счетом, чтение - словом), сможет донести до учащихся содержание занятий, обогатить учебный материал и вызвать большой интерес учащихся к закреплению пройденных тем. Образование на любом уровне несет узкоспециальную подготовку и формирование личности, готовит жить в быстроменяющемся мире, развивает способность осваивать новую информацию и принимать правильные решения, воспитывает общечеловеческие ценности и т.д. Значительным шагом к обобщенному решению проблем является интегрированные занятия во внеурочной работе, которое также способствует повышению положительной мотивации к усвоению знаний. Хорошим подспорьем к занятиям физической подготовкой является введение элементом туризма во внеурочных мероприятиях. Дополнительно к урокам физкультуры наши дети занимаются 2 раза в неделю на секционных занятиях. Для повышения мотивации к данным занятиям мы стараемся привлечь родителей. Вместе со своими родителями дети участвуют в эстафетах, выполняют задания с разнообразными туристическими атрибутами. В зимнее время они теоретически готовятся, соревнуются в условиях спортивного зала, а в весенне-летний период используют свои знания в полевых условиях, в Экологических экспедициях. На основе анализа были выявлены отношение учащихся к физическому воспитанию, к традиционным средствам, мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой, их уровень физической подготовленности и физического развития.

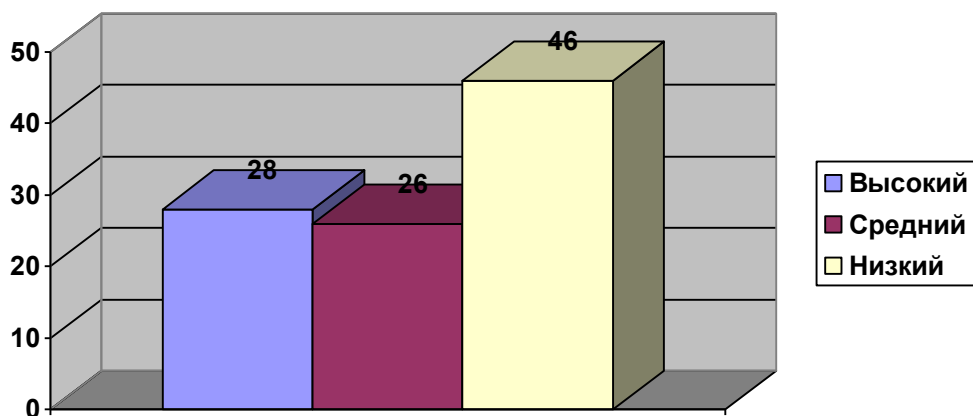


Рисунок 3. Результаты изучения уровня развития познавательного интереса в ЭГ

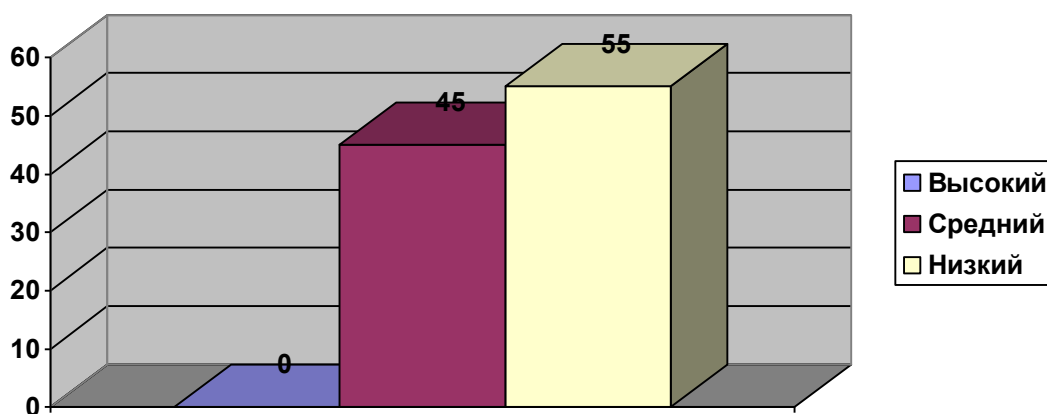


Рисунок 4. Результаты изучения развития познавательного интереса в КГ.

Анализ полученных результатов показывает, что в ЭГ показатели изменились: у 8 учащихся (28%) уровень развития познавательного интереса вырос до высокого. В КГ результаты изменились незначительно.

Результаты диагностики развития познавательного интереса к занятиям по физической культуре, в сравнении с результатами первоначальной диагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анкеты развития познавательного интереса к занятиям по физической культуре на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

		Мальчики	Девочки
Экспериментальная группа	M	24,2	23,2
	σ	2,3	2,2
	m	0,76	0,71
Уровень развития познавательного интереса (в среднем по группе)		Высокий	Высокий
Контрольная группа	M	16,4	14,7
	σ	2,1	2,5
	m	0,65	0,86
Уровень развития познавательного интереса (в среднем по группе)		Средний	Низкий
p		<0,05	<0,05

Результаты констатирующего эксперимента показали, что познавательный интерес к занятиям физкультурой у учащихся младшего школьного возраста экспериментальной группы значительно повысился. По результатам контрольного этапа эксперимента было повторно проведено тестирование. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты тестирования на этапе контрольного эксперимента

		Бег 60 м, с.	Челночный бег 3x10 м,	Прыжок в длину с места, см
ЭГ (n=13)	M	10,2	9,4	155,5
	σ	0,16	0,26	4,1
	m	0,048	0,069	1,11
КГ (n=14)	M	10,6	9,7	153,5
	σ	0,18	0,35	4,0
	m	0,046	0,085	1,095
t		4,425	3,255	4,158
p		<0,05	<0,05	<0,05

При сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп достоверные различия выявлены по всем исследуемым тестам ($p < 0,05$). Причем результаты экспериментальной группы выше, чем результаты контрольной группы.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

На начальном этапе исследования для оценки двигательных качеств учащихся младших классов, мы использовали комплекс тестов, включающих в себя бег на 60 метров, челночный бег 3x10 метров и прыжки в длину с места и различные средства анкетирования. При сравнении контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента по всем проведенным тестам достоверные различия между показателями отсутствуют. Это говорит о том, что в начале эксперимента обе группы находились в примерно однородных условиях, что является обязательным основанием чистоты исследования.

1) Соревновательные игры вызывают повышенный интерес со стороны младших школьников, так как способствуют полнейшему удовлетворению потребности в движении;

2) Теоретические занятия по физической культуре необходимы для расширения общего кругозора, в частности дают углубленные знания о здоровье, гигиене, своем теле и др.

3) Тесная связь с родителями помогает в формировании потребности в здоровом образе жизни у учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы, ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес, таким образом, является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Для поддержания активного интереса к физической культуре необходимо систематически давать школьнику соответствующую информацию как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения для выполняющего его. Поэтому, можно сделать такие выводы:

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их

анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности;

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни;

На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия;

С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей;

Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев, В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности [Текст] / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №8. – С 11-15.
2. Баландин, Г.А. Урок физической культуры в школе: Методические рекомендации для учителей [Текст] / Г.А. Баландин, Т.Н. Казакова, Н.Н. Назарова. – Вып. 1. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2004. – 160 с.
3. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В.М. Баршай. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 256 с.
4. Беляева, Н.Н. Активизация интереса к учению как одно из средств повышения успеваемости: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1955. – 18 с.
5. Березовин, Н.А. Воспитание у школьников интереса к учению [Текст] / Книга для учителя/ Н.А. Березовин, А.Н. Сманцер. – Мн.: Народная асвета, 1987. – 74 с.
6. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
7. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] :Учеб для студ. высш. физкульт. учеб. зав. / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
8. Венгер, А.А. Педагогика способностей / А.А. Венгер. – М.: Просвещение, 1973. – 268 с.
9. Вишнева, Л.В. Обучение должно быть развивающим [Текст] Физическая культура в школе / Л.В. Вишнева. – 1980. - №2. – С. 15-19.
10. Выготский, Л.С. Проблема развития способностей / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1996. - №5. – 331 с.
11. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта

[Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 288 с.

12. Гришкова, Г.Н. Развитие познавательного интереса в игровой деятельности / Г.Н. Гришкова, И.Б. Юсубова // Начальная школа. – 2004. - №11. –С.41-45.

13. Давыдова, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов //М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

14. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов на/Д: Феникс, 2008. – 444 с.

15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 272 с.

16. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

17. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

18. Загвязинский, В.И. Теория обучения: современная интерпретация [Текст] / В.И. Загвязинский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 192 с.

19. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст]: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., исп. и перераб./ И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с.

20. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

21. Ишмухаметов, М.Г. Дифференцированное физическое воспитание с учетом заболеваний детей и подростков [Электронный ресурс] / М.Г. Ишмухаметов // Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. – 2004. - №4. –С. 45-47.
[НТТР://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N4/p45-47.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N4/p45-47.htm)

22. Кайдаш, Е.Г. Развитие познавательных интересов в учебном процессе / Е.Г. Кайдаш // Начальная школа. – 1993. - №12. – С. 14-19.

23. Комаров, В.Г. для активации учебной деятельности [Текст] / Физическая культура в школе / В.Г. Комаров. – 1977. - №11. С.30-33.

24. Краевский, В.В. Основы обучения. Дидактика и методика [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав. / В.В. Краевский, А.В. Хуторской. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 352 с.

25. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. зав./ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – 2-е изд. – М.: Сфера, 2008. - 464 с.

26. Леонтьев, А.Н. О формировании способностей / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1999. - №6. – С. 58-63.

27. Литвинов, Е.Н. Чтобы повысить двигательную активность [Текст] / Физическая культура в школе / Е.Н. Литвинов. – 1982. - №12. – С.15-18.

28. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2003. – 224 с.

29. Лях, В.И. Программа общеобразовательных учреждений [Текст]: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, В.И. – Изд.6-е – М.: Просвещение, 2009.- 128 с.

30. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М.: Изд-во АСТ, 1998. – 272 с.

31. Лях, В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с.

32. Макарова, Г. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст] / Г. Макарова, А. Румянцева, Б. Поляев, Т. Виленская. – М.: Изд-во

«Советский спорт», 2008. – 528 с.

33. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко, - 2 изд. – М.: Воениздат, 2001. – 320 с.

34. Морозова, Н.Г. Учителю о познавательном процессе [Текст] / Н.Г. Морозова. – М.: Знание, 2009. – 57 с.

35. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Изд-во «Глобус», 2009. – 340 с.

36. Немов, Р.С. Психология [Текст]: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2003.- 640 с.

37. Оплетин, А.А. Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности учащегося (на материале физического воспитания) [Текст] / А.А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №2. – С. 23-27.

38. Педагогика [Текст]: Учебное пособие для студ.вузов / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М: Юрайт, 2009. – 430 с.

39. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии [Текст] / С.А. Смирнов, И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов и др.; Под ред. С.А. Смирнова.-7-е изд, стер. – М.: Академия, 2008. – 512 с.

40. Педагогическая психология [Текст]: Методика и тесты/ Авторы-сост. М.В. Демиденко, А.И. Ключева. – Самара: Баракс – М, 2004. – 144 с.

41. Педагогические технологии [Текст] / Под общ. ред. В.С. Кукушина. – М.: Изд.центр «МарТ», 2004. – 336 с.

42. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погадаев, - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

43. Поляков, М.И. Чтобы вызвать активное стремление к цели [Текст] / Физическая культура в школе / Н.А. Березовин. - №8 – С 28-29.

44. Поташник, М.М. Требования к современному уроку [Текст]:

Методическое пособие / М.М. Поташник. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 272 с.

45. Практикум по спортивной психологии [Текст] / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

46. Психолого-педагогическая диагностика [Текст] Учеб. пособ. для студ. Вузов/ Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 320 с.

47. Рабунский, Е.С. Индивидуальный подход в процессе общения школьников [Текст] / Е.С. Рубанский. – М.: Педагогика, 1975. - 182 с.

48. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников [Электронный ресурс] / А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - №3. – С 22-24. [НТТР// lib.spotedu.ru/Press/FKVOT/2003№3/p22-24.htm](http://lib.spotedu.ru/Press/FKVOT/2003№3/p22-24.htm)

49. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС, 2002. – 608 с.

50. Современная психология мотивации [Текст] / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.

51. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Изд. 6-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 541 с.

52. Стрельченко, В.Ф. Интеграция процесса формирования знаний в области физической культуры и активной телесно-двигательной деятельности учащихся [Текст] / В.Ф. Стрельченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №3. – С. 71-72.

53. Талызина, Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся / Н.Ф. Тылызина. – М.: Знания, 1983. – 96 с.

54. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Учеб. для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2007. – 464 с.

55. Филимонова, С.И. Мониторинг отношения к физической культуре и самореализация личности школьников [Текст] / С.И. Филимонова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - №4. - /С.7-11.

56. Харламов, И.Ф. Как активизировать учение школьников [Текст] / Дидактические очерки / И.Ф. Харламов. – Мн.: Народная асвета, 1975. – 207 с.

57. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.

58. Худоляева, О.В. Познавательная активность – на первом плане [Текст] / Физическая культура в школе / О.В. Худоляева. – 1982. – С.16-20.

59. Шувалов, Ю.Н. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на личность школьника [Текст]: учебное пособие / Ю.Н. Шувалов, А.В. Лунчев – Тула: Издательство Тульского государственного университета, 2005.

60. Щукина, Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г.И. Щукина. – М.: Просвещение, 1991. – 143 с.

Приложение 1

Анкета по определению уровня школьной мотивации. Автор: Н.Г. Лусканова [51, с. 13-15].

Цель: выявление уровня учебной мотивации.

Материал: листы для ответов.

Форма проведения: индивидуально и фронтально.

Процедура проведения:

После раздачи листов для ответов и заполнения сведений об учащемся дается инструкция.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, относящиеся к школьной жизни. Выберите один из вариантов ответов («а», «б», «в») и запишите его напротив номера вопроса».

Вопросы анкеты

- | | |
|--|--|
| 1. Тебе нравится в школе? | 6. Хочешь ли ты, чтобы в школе остались одни перемены? |
| а) да | а) да |
| б) не очень | б) не знаю |
| в) нет | в) нет |
| 2. Утром ты с радостью идешь в школу или тебе хочется остаться дома? | 7. Хочешь ли ты, чтобы у тебя был другой, менее строгий учитель? |
| а) иду с радостью | а) мне нравится наш учитель |
| б) не знаю | б) не знаю |
| в) хочется остаться дома | в) да, хотел бы |
| 3. Если бы учитель сказал, что завтра необязательно приходить в школу, ты бы пришел или нет? | 8. Если у тебя друзья в школе? |
| а) да | а) да, много |
| б) не знаю | б) несколько |
| в) нет | в) нет совсем |
| 4. Хочешь ли ты, чтобы иногда отменяли какие-нибудь уроки? | 9. Нравятся ли тебе твои одноклассники? |
| а) да | а) да, очень |
| б) не знаю | б) не очень |
| | в) не нравятся |

в)нет

5.Хочешь ли ты, чтобы учитель не задавал никаких домашних заданий?

а) да

б) не знаю

в)нет

Обработка результатов:

Ответы учащихся оцениваются следующим образом: за каждый ответ «А» начисляется 3 балла, за ответ «Б» - 1 балл, за ответ «В» - 0 баллов. Затем полученные данные суммируются, и делается вывод об уровне учебной мотивации.

25-30 баллов – высокий уровень

15-24 балла – средний

менее - 15 баллов – низкая

Высокий уровень развития познавательного интереса свидетельствует о том, что ребенок, осознает важность учения, учебные цели для него привлекательны, он проявляет высокую познавательную активность, интерес ко всем предметам, к самостоятельной работе, занимает благоприятное статусное положение в классе.

Средний уровень развития познавательного интереса свидетельствует о том, что ребенок положительно относится к школе, но учебные цели не осознаются, познавательная активность средняя, сосредоточен по интересу, самостоятельно выполняет только типовые задания, требует контроль со стороны взрослых, дружит со многими детьми в классе.

Низкий уровень развития познавательного интереса свидетельствует о том, что ребенок к школе относится отрицательно или безразлично, требует контроля и помощи, самостоятельным занятиям интереса не проявляет, нарушает дисциплину, близких друзей в классе не имеет.

Приложение 2

Изучение мотивации школьников к самостоятельным занятиям физической культурой

Инструкция: «Вам предложены вопросы и варианты ответов на них. Внимательно прочитайте вопросы и ответы. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответов. Выберите тот вариант, который вам подходит и запишите номер этого варианта рядом с номером вопроса».

Обработка результатов. Проводится как количественная, так и качественная обработка результатов.

Для дифференцирования детей по развитию познавательного интереса была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к занятиям физической культурой, оценивается в 3 балла;
- средний ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;
- ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к занятиям физкультурой, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам. Было установлено 3 основных уровней познавательного интереса к занятиям физической культурой.

- высокий уровень. 25-30 баллов. Такие дети отличаются наличием высоким развитием познавательного интереса к занятиям физкультурой.
- средний уровень. 15-24 баллов (положительное отношение к занятиям физкультурой, но они привлекают больше развлекательными сторонами).
- низкий уровень. Менее 15 баллов (низкое развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой). Подобные школьники посещают занятия физкультурой неохотно, испытывают затруднения в данном виде

деятельности.

Текст опросника:

1. Как ты чувствуешь себя во время уроков физкультуры?

- А) мне это нравится,
- Б) мне это не очень нравится,
- В) мне это не нравится.

2. С каким настроением ты идешь на занятия по физкультуре?

- А) с хорошим настроением
- Б) бывает по –разному
- В) мне не нравятся уроки физкультуры.

3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно ходить на урок физкультуры?

- А) все равно бы пошел,
- Б) не знаю,
- В) не пошел бы.

4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки физкультуры?

- А) мне не нравится, когда их отменяют,
- Б) бывает по-разному,
- В) мне нравится, когда их отменяют.

5. Как ты относишься к домашним занятиям спортивными упражнениями?

- А) я хотел бы, чтобы домашние занятия были,
- Б) не знаю, затрудняюсь ответить,
- В) я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.

6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни уроки физкультуры?
- А) да, я хотел бы, чтобы в школе были только одни уроки физкультуры,
- Б) не знаю,
- В) нет, не хотел бы
7. Рассказываешь ли ты об уроках физкультуры своим родителям или друзьям?
- А) рассказываю часто,
- Б) рассказываю редко,
- В) вообще не рассказываю.
8. Как ты относишься к своему учителю физкультуры?
- А) мне нравится наш учитель физкультуры,
- Б) не знаю, затрудняюсь ответить,
- В) я хотел бы, чтобы у нас был другой учитель физкультуры.
9. Есть ли у тебя друзья в классе?
- А) у меня много друзей в классе,
- Б) у меня мало друзей в классе,
- В) у меня нет друзей в классе.
10. Как ты относишься к своим одноклассникам?
- А) мне нравятся мои одноклассники,
- Б) мне не очень нравятся мои одноклассники,
- В) мне не нравятся мои одноклассники.

Приложение 3

Описание подвижных игр, использованных при обучении младших школьников экспериментальной группы.

Кто раньше

Играющие делятся на три команды и становятся в колонну по одному у намеченной черты. Головные игроки держат в руках флажки. На расстоянии 30 м от черты против каждой колонны чертят круг диаметром 1 м. в круг ставят 4 булавы (или других предмета). По сигналу головные игроки бегут к булавам, кладут их на землю, возвращаясь к своим командам, передают флажок второму игроку. Тот вновь ставит булавы, вернувшись, передает флажок следующему игроку, и т.д. побеждает команда, первой закончившая игру.

Передача мяча

Играющие делятся на 2 команды, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному.

Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передается из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока. Тот быстро бежит вперед, становится во главе колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за ней. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

Борьба за огонь

Игроки становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами на полу чертится круг, в центре которого ставятся три палки, связанные сверху; полученный «треножник» обводят чертой. В центре

круга становится водящий, задача которого – защищать «треножник». По сигналу преподавателя игроки стараются сбить «треножник» мячом. Водящий защищает «треножник», отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось сбить «треножник», становится водящим, - его защитником. Игроки играют установленное время. В заключение игры отмечают лучших защитников. Игрокам нельзя заходить за черту круга. Если защитник сам свалил «треножник», его нужно поднять и продолжить игру.

Пятнашки

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами чертится линия. В центре круга 2-4 водящих. Если игроков не более 10 человек, то выбивают одного водящего. Стоящие по кругу получают мяч. Игроки перекидывают мяч по воздуху и перекатывают его по земле так, чтобы водящие не смогли до него дотронуться. Задача водящих – схватить мяч или запятнать его. Если кому-либо из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске которого мяч был запятнан. А водящий становится на его место. Игроки играют установленное время.

Удочка

Игроки образуют круг, в центре которого становится водящий. У него в руках веревочка для прыжков – скакалка, на конце которой привязан мешочек с песком или горохом. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Участники подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек становится в середину круга и водит дальше, а бывший водящий переходит к остальным участникам игры. Выигрывает тот, кто ни разу не зацепил веревку с мешочком.

Веселые прыжки

Игроки делятся на две команды и образуют колонну по одному. Обе команды становятся параллельно друг другу на расстоянии двух метров. Все пары играющих держат в руках скакалки, растянув их на расстоянии 50

см от пола. Первая пара по сигналу учителя бросает скакалку на пол и бежит в конец колонны. Затем они должны перепрыгнуть через все скакалки и стать в исходное положение, подняв скакалку на 50 см от пола. То же самое проделывают остальные участники с учетом того, что исполнившие действие должны стать впереди колонны. Так колонна постепенно продвигается вперед, пока первыми в ней не станут те, кто был во главе шеренги перед началом игры. Аналогичные действия совершает другая шеренга. Побеждает команда, которая без ошибок первой закончит игру.

Вокруг стульев

Длина шнура от 3 до 5 м. над концами шнура ставят два стула, на которые садятся соревнующиеся. По сигналу игроки бегут вправо или влево (согласно условию), оббегают стул соперника (не касаясь стула), снова садятся на свой стул и быстро выдергивают из-под него шнур, стараясь опередить соперника.

Поезда

Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м. от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд оббегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, обгибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, т.е. последний игрок пересечет линию старта. В игре, большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

Игра парами

Для игры выбирают двух водящих, которые выходят за границы прямоугольной площадки размером 10х20 м. Остальные разбегаются по ней. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, начинают ловить игроков. Пойманным считается тот, вокруг которого водящим удалось сомкнуть руки. Он отходит в сторону и ждет, когда будет пойман второй игрок. Эти двое составляют еще одну пару и сразу же включаются в игру. Третья пара состоит из двух игроков, пойманных любой из этих пар. Игра заканчивается, когда на площадке останутся два свободных игрока. Они как победители составляют пару новых водящих, и игра начинается снова. По правилам водящим запрещается грубо хватать за одежду убегающих игроков, а тем в свою очередь не разрешается сопротивляться после того, как вокруг них сомкнулись руки водящих. Игрок, выбежавший за границы площадки, считается пойманным.

Кто быстрее

Играющие стоят за линией. С правой стороны от учителя – пять игроков одной команды, слева – пять игроков другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. На другой стороне находится помощник учителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударяет о землю перед собой (на 3-5 м.). В это время учитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей им завладеть и передать помощнику.

В случае удачи команде засчитывается очко. После этого игроки возвращаются в свои команды и вызывается следующая пара. Игра длится 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Перебежка

Играющие становятся по кругу, на расстоянии трех шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает свое место, начертив вокруг своих ступней на земле небольшой кружок.

По команде «Меняйтесь!», которую подает стоящий в центре, все участники меняют свои места, пересекая круг. Стоящий в центре должен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чье-нибудь пустующее место.