



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Педагогическая система организации занятий физической культурой с
детьми 7-10 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
59,5 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 30 » 08 2017
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.



Выполнила:
студентка ОФ-514-073-5-2 группы
Соловьёва Наталья Сергеевна

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск

2017

Оглавление

Введение	2
Глава 1. Теоретическое обоснование влияния педагогической системы организации занятий по физической культуре на состояние здоровья учащихся начальной школы	6
1.1 Проблема сохранения здоровья учащихся начальной школы в научной литературе.....	6
1.2 Анатомо-физиологическое и физическое развитие детей младшего школьного возраста	11
1.3 Педагогическая система физического воспитания учащихся начальной школы.....	15
Выводы по первой главе.....	20
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по изучению влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учащихся начальной школы	21
2.1 Организация и методы исследования.....	21
2.2 Содержание работы по физическому воспитанию учеников начальной школы.....	25
2.3 Анализ влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учащихся начальной школы.....	35
Выводы по второй главе.....	42
Заключение.....	44
Список литературы	48
Приложение.....	53

Введение

На сегодняшний день проблемы здоровья детей младшего школьного возраста становятся все более острыми. Детям свойственно чаще заболеть, поскольку их иммунная система ещё несовершенна и не успела накопить достаточно антител, которые защищают подростков и взрослых от многих инфекций.

Особенностью нашего региона является неблагоприятная экологическая ситуация: большое количество промышленных предприятий, увеличение количества автомобилей, которые также являются загрязнителями окружающей среды, резкие смены атмосферных явлений. Все эти факторы в совокупности снижают иммунную реакцию организма, в особенности у детей, в связи с чем состояние здоровья населения Челябинской области характеризуется негативными тенденциями.

В Челябинской области остается достаточно напряженной ситуация с ростом заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы. Эпидемиологически неблагоприятной остается ситуация с заболеваемостью туберкулезом, отрицательной остается динамика заболеваемости детей и подростков. Челябинская область является эндемичным районом для таких инфекционных заболеваний, как клещевой энцефалит, геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, а также остается напряженной ситуация с возникновением вспышек вирусного гепатита А [37].

Для детей младшего школьного возраста актуальна проблема профилактики острых респираторных инфекционных заболеваний. Так, в зимние месяцы наблюдается превышение эпидемиологического порога. В январе 2017 г. зарегистрировано 34339 случаев ОРВИ, показатель составил 104,3 на 10 тысяч населения, в том числе 161 клинический случай гриппа. В связи с такой неблагоприятной обстановкой учебный процесс в образовательных организациях города Челябинска был приостановлен [38].

Таким образом, статистические данные свидетельствуют о том, что состояние здоровья школьников ухудшается, поэтому проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни очень актуальны. Существует много методов оздоровления детей. Это и различные лекарственные препараты, и физиологическое лечение. Однако, как показывает многовековой опыт, лучше не допускать болезнь, чем ее лечить. В качестве физиологических методов оздоровления наиболее распространенными являются: различные виды закаливания, массаж, физкультура, дыхательная гимнастика и другие.

В научной литературе существуют различные концепции и методики физического воспитания и формирования здоровья учащихся (В.К. Бальсевич, 2002; Ю.Н. Вавилов, 1990; концепция ВНИИ физической культуры, 1989; Л.И. Лубышева, 2006; В.П. Лукьяненко, 2007; В.И. Лях, 1990; В.И. Столяров, 2009 и др.).

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья школьников различными средствами физической культуры является актуальной. Актуальность данной работы определяется необходимостью оздоровления и поиском новых подходов к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить влияние педагогической системы организации занятий по физической культуре на состояние здоровья учеников начальной школы.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в педагогической системе физической культуры.

Предмет исследования: педагогическая система физической культуры учащихся начальных классов.

Гипотеза исследования: состояние здоровья детей младшего школьного возраста улучшится, если процесс физического воспитания будет организован как педагогическая система, которая включает физкультурно-

оздоровительную и внеклассную работу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, а также самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме сохранения здоровья учащихся начальной школы средствами физической культуры.

2. Разработать педагогическую систему физической культуры в начальной школе.

3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние педагогической системы организации занятий по физической культуре на состояние здоровья младших школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение психологической, педагогической, методической литературы по исследуемой проблеме; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Этапы исследования:

1 этап – теоретико-поисковый (сентябрь- октябрь 2016 г.) – это этап теоретического осмысления проблемы исследования, изучения состояния ее разработанности в научно-методической литературе. Осуществлялся и анализ практического состояния проблемы, определялись теоретические и методологические основы исследования. Были определены методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формировалась гипотеза, разрабатывались программа и методика исследования.

2 этап – аналитико-экспериментальный (ноябрь 2016 г. – март 2017 г.) – связан с организацией и проведением формирующего этапа в естественных условиях школы с целью проверки эффективности предложенной нами стратегии улучшения здоровья детей второго класса, анализом и обработкой материалов исследования, внедрением в практику результатов исследования.

3 этап – контрольно-обобщающий (апрель- май 2017 г.) – на этом этапе изучались результаты контрольного этапа экспериментальной работы, обработка материалов экспериментальной работы, были сформулированы основные задачи и выводы.

База исследования: Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 17» Пластовский район, с. Борисовка.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Глава 1. Теоретическое обоснование влияния педагогической системы организации занятий по физической культуре на состояние здоровья учащихся начальной школы

1.1 Проблема сохранения здоровья учащихся начальной школы в научной литературе

Здоровье человека является одним из важнейших условий эффективной трудовой и учебной деятельности. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе. В связи с этим проблема сохранения здоровья была и всегда будет актуальной.

Понятие здоровья рассматривается в медицине, педагогике, социологии и других науках. Обобщенное определение о здоровье представлено Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

В Большой советской энциклопедии под здоровьем понимается состояние уравновешенности организма с окружающей средой и отсутствие болезней.

Здоровье – это сложная категория, которая понимается как результат взаимодействия человека с окружающей средой, включающей условия его существования, ведущие мотивы жизнедеятельности и мироощущение (Г.Л. Апанасенко).

Здоровье является комплексной категорией, включающей несколько компонентов: соматический, физический, психологический, нравственный [7].

Соматическое здоровье – это состояние всех органов и систем организма, выполняющих свои физиологические функции, отсутствие болезней.

Физическое здоровье включает состояние физического развития человека, его физической подготовленности, уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье – это область психической сферы, состояние общего душевного комфорта, оптимального психологического состояния, равновесия.

Нравственное здоровье понимается как комплекс ценностей, установок и мотивов поведения личности в соответствии с принятыми в обществе нравственными и моральными нормами.

На здоровье оказывают влияние различные факторы: условия и образ жизни, экология, наследственность, медицина. В этом комплексе наиболее важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет образ жизни [3]. Поэтому в работе по созданию здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства данному аспекту должно уделяться значительное внимание.

Формирование основ здорового образа жизни необходимо с ранних лет, особое значение работа по созданию здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства приобретает в школьном образовании. Это обусловлено тем, что возрастающая учебная нагрузка, гиподинамия современных школьников, увлечение компьютерными играми приводят к нарушению здоровья.

Законом «Об образовании в РФ» на образовательные организации возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса. В законе провозглашается приоритет жизни и здоровья человека. К компетенции образовательной организации закон относит «создание необходимых условий

для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации» [5].

В статье 41 «Охрана здоровья обучающихся» определены мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: оказание первичной медико-санитарной помощи; определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

Для сохранения и укрепления здоровья школьников необходимо создание координированной работы всех служб образовательной организации: медицинской службы, педагогической (учитель физической культуры, учителя-предметники, классные руководители), психологической (педагог-психолог), социальной (социальный педагог). Важную роль в сохранении здоровья младших школьников играет учитель физической культуры.

Задача учителя физической культуры – это физическое воспитание учащихся с учетом их возрастных и физических возможностей, применение различных оздоровительных средств, которые позволяют улучшить состояние здоровья школьников благодаря двигательной активности, сформировать необходимые прикладные умения и навыки по сохранению и укреплению своего здоровья, привить желание и привычку систематически заниматься спортом и физической культурой [12].

Состояние здоровья современных младших школьников характеризуется негативными тенденциями. Как отмечает Т.Е. Виленская, здоровье современных школьников по сравнению с учащимися конца 80-х годов прошлого столетия значительно ухудшилось. Увеличилось количество функциональных отклонений в состоянии здоровья младших школьников с хроническими заболеваниями. Значительная часть учащихся начальных классов относятся к часто болеющим. Возрастные особенности иммунной

системы, психоэмоциональные нагрузки способствуют развитию респираторных инфекций у детей, вызывая сложности в адаптации и освоении школьной программы [21].

Одной из причин слабого здоровья учащихся младших классов является недостаточная физическая активность, низкий уровень физической подготовленности, неумение детей организовать свой активный отдых, увлеченность компьютерами. Все это отражается на состоянии всех систем организма – нервно-мышечном аппарате, сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Гиподинамия ведет к нарушению общего самочувствия, развитию хронических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности, быстрой утомляемости.

В научной литературе приводятся различные данные о влиянии двигательной активности на состояние здоровья. Многие авторы сходятся во мнении, что физическая активность – это один из важнейших компонентов здорового образа жизни, без него невозможно сохранение и укрепление здоровья, особенно в детском возрасте, когда идет процесс формирования всех функциональных систем организма. Поэтому важным критерием оценки здоровья школьников можно считать уровень их физического развития и физической подготовленности.

А.А. Гужаловский изучил зависимость физических качеств от уровня физического развития школьников, который оценивается комплексом антропометрических показателей и состояния здоровья. Выявлено, что между уровнем сформированности физических качеств и антропометрическими показателями существует тесная связь, которая отражается и на уровне физической и умственной работоспособности школьников. У детей соматически ослабленных, часто болеющих наблюдаются сниженный уровень общей выносливости, недостаточный уровень физической подготовленности, нарушения произвольного внимания и памяти [9].

Все это свидетельствует о том, что систематическая, целенаправленная и комплексная работа по физическому воспитанию должна проводиться на всех этапах образования подрастающего поколения, особенно это актуально на ранних этапах взросления детей, на этапе младшего школьного возраста, когда ребенок только поступает в школу. Чтобы укрепить его здоровье и предотвратить дальнейшие нарушения необходимо создавать условия для двигательной активности.

Педагогическая система физического воспитания в школе должна включать не только урочные формы организации физического воспитания, но и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Это позволит создать максимально благоприятные условия для развития физических и духовных качеств школьника.

В «Комплексной программе физического воспитания учащихся» авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича цель физического воспитания современных школьников формулируется следующим образом: «Содействие всестороннему развитию, овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность».

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

1.2 Анатомо-физиологическое и физическое развитие детей младшего школьного возраста

Одним из главных условий планирования уроков физической культуры является учет возрастных особенностей организма человека.

Младший школьный возраст охватывает период с 6-7 до 10-11 лет. В данный период активно формируются все системы организма, ведущую роль в этом процессе играет центральная нервная система и прежде всего кора головного мозга – ее высший отдел. К завершению младшего школьного возраста анатомическое развитие нервной системы практически завершается, ядро двигательного анализатора в мозге заканчивается к 12-13 годам [2].

Процесс формирования нервной системы отражается во всей психической и физической деятельности детей. Младшие школьники, особенно первых-вторых классов, отличаются эмоциональностью, внушаемостью, произвольностью психических процессов, быстрой утомляемостью. В процессе обучения у детей формируются логические операции мышления, произвольность внимания и запоминания. Все эти особенности важно учитывать на уроках физической культуры, использовать больше наглядных и практических методов обучения, стимулировать интерес к физической активности [14].

Значительные изменения у детей в 7-10 лет наблюдаются в костной системе, что обусловлено активными процессами роста и развития скелета. Они зачастую обусловлены характером деятельности организма, наличием двигательной активности, так как для развития костной ткани движение является биологическим стимулятором роста. Именно поэтому в младшем школьном возрасте важны уроки физической культуры и другие виды двигательной активности.

Позвоночник детей младшего школьного возраста очень пластичен, податлив, его изгибы формируются. При неправильной организации занятий,

длительном напряжении, неправильной посадке и других факторах могут быть искривления позвоночника. Это усугубляет также то обстоятельство, что скелетная мускулатура еще недостаточно сформирована, при недостаточной двигательной активности слабая и неспособна удерживать позвоночник в правильном положении. Поэтому в данном возрасте важно использовать упражнения, направленные на формирование мышц спины, укрепление мышечного каркаса. Это позволит предупредить возможные нарушения опорно-двигательного аппарата. Также важно на занятиях по физической культуре уделять внимание развитию мышц конечностей, особенно мышц ног. Так как процессы окостенения еще не завершены, необходимо использовать упражнения на укрепление мышц стопы, чтобы предупредить развитие плоскостопия [17].

Развитие скелета младших школьников тесно связано с формированием мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. У детей наблюдается увеличение массы мышц по отношению к массе тела – в 8 лет это 27,7 %. К 8-10 годам заканчивается процесс развития и дифференцировки соединительно-тканного каркаса мышц. Несмотря на то, что в 7-9 лет у детей отмечается максимальная быстрота восстановления мышечной работоспособности после физической работы, дети младшего школьного возраста еще не способны к длительному физическому напряжению [13].

У детей наблюдается повышенная гибкость скелета, так как много хрящевой ткани. При этом уменьшается интенсивность обмена в костной ткани, но процессы остеогенеза и роста костей продолжают, увеличивается содержание кальция в костной ткани. Строение костной ткани только к 11-12 годам приближается к строению ее у взрослых. В младшем школьном возрасте увеличивается объем грудной клетки, она все более активно участвует в дыхании. С 6 до 9-10 лет отмечается относительная стабилизация размеров таза, затем они увеличиваются, появляются половые различия в его строении.

Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем [2]. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма младших школьников имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

Сердце у детей 7-10-летнего возраста маленькое. Пульс в покое равен 80-95 уд/мин, при нагрузке достигает 140-170 уд/мин. Отмечая способность школьников быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У детей в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. У детей сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20-22 в минуту.

Таким образом, функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля.

Физическое воспитание детей должно строиться и с учетом психологического развития школьников. С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняются его режим, отношения с окружающими людьми. Основным видом деятельности становится учение. Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. У младших школьников продолжает проявляться потребность в активной игровой деятельности, в движениях.

Переходная стадия развития высшей психической деятельности предопределяет преобладание процесса возбуждения над процессом торможения. Для данного возраста характерна недостаточность процесса избирательного реагирования. Как следствие, наблюдается затруднение в выделении основной значимой информации и отвлечение несущественными деталями. Слабость анализа при восприятии компенсируется ярко выраженной эмоциональностью восприятия. В соответствии с этим в работе с младшими школьниками целесообразно использовать подвижные игры.

В физическом воспитании школьников важно не упустить сенситивные периоды в развитии специальных физических качеств:

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет;
- быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет;
- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет;
- выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста и далее [28].

Таким образом, в младшем школьном возрасте необходимо развивать быстроту, гибкость, координацию, общую выносливость с учетом анатомо-физиологических и физических особенностей развития организма детей.

1.3 Педагогическая система физического воспитания учащихся начальной школы

Педагогическая система физического воспитания состоит из традиционных элементов: цель обучения, содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы обучения, и это позволяет проводить её исследование и разработку как целостного педагогического явления.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий [7]. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы – урочные и неурочные (таблица 1).

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся уроки и спортивно-тренировочные занятия.

Таблица 1 – Классификация форм физического воспитания (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов)

Формы	Характеристика
Урочные	Спортивно-тренировочные занятия: в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ
	Уроки физической культуры: в школе, лицее, колледже, техникуме, вузе
Неурочные	Малые: утренняя, вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, микропаузы активного отдыха
	Крупные: 1) самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных; 2) занятия физическими упражнениями в рамках активного отдыха (перемены в школе, походы, подвижные игры)
	Соревновательные: официальные, отборочные соревнования, контрольные прикидки

Уроки физической культуры проводятся учителям по определенной программе, утвержденной Министерством образования, в рамках отдельного учебного предмета. Спортивно-тренировочные занятия проводятся тренерами с целью совершенствования занимающихся в избранном виде спорта.

К неурочным относятся занятия, которые проводятся педагогами организованно либо самими занимающимися самостоятельно с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К неурочным формам относятся:

а) малые формы занятий – утренняя гимнастика, физкультпауза, физкультминутка;

б) крупные формы занятий – относительно продолжительные занятия по интересам, например, занятия аэробикой, атлетической гимнастикой;

в) соревновательные формы занятий – различные виды соревнований, первенства, чемпионаты.

Важным вопросом является проблема оптимизации нагрузки в процессе занятий. Нагрузка зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. Различают общую и моторную плотность учебно-тренировочного занятия [8].

Общая плотность – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10-15 до 79-90%. Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий.

Таким образом, существует две большие группы форм физического воспитания – урочные и неурочные формы, каждая из которых имеет свою методику проведения.

Для решения задач физического воспитания используются методы строго-регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод словесного и сенсорного воздействия. К группе методов строго-регламентированного упражнения относятся: метод целостного или расчлененного упражнения; методы повторного, равномерного, переменного, интервального упражнения.

Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, то есть технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленить (например, бросок по кольцу). Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия и разучивание его по частям.

По характеру мышечной работы физические нагрузки могут быть стандартными и переменными [18].

При применении упражнений со стандартной нагрузкой различают метод равномерного упражнения, при котором физическое упражнение выполняется непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (например, длительный равномерный бег) и метод повторного упражнения, который характеризуется многократным выполнением упражнений с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.

В упражнениях с переменными нагрузками применяются методы интервального упражнения, которые характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Отличительной чертой этого метода является то, что тренирующим эффектом обладают также интервалы отдыха. То есть каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления.

Относящиеся к этой группе методов дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу: групповой и персональной характеристике учеников, этапу обучения, характеру и содержанию учебного материала, длительности урока, местным условиям обучения, наличию учебных средств (инвентаря, снарядов) и др.

Метод строго регламентированного упражнения в лечебной физической культуре используется в основном при выполнении гимнастических упражнений, а также спортивно-прикладных. Этот метод можно использовать в зависимости от состояния больного при проведении различных форм лечебной физической культуры под руководством инструктора.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [4].

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [4]. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Оздоровительное значение: выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья, и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Образовательное значение: через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Воспитательное значение:

физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств [9].

Наиболее распространенные классификации физических упражнений:

1) Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

2) Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

3) Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.

4) Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные.

5) Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.

6) Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.

7) Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

8) Классификация упражнений по интенсивности работы [10].

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

Таким образом, педагогическая система физического воспитания включает цель обучения, содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы.

Выводы по первой главе

1. Физическое воспитание должно строиться с учетом возрастных особенностей школьников, поэтому были изучены анатомо-физиологические, физические и психологические тенденции развития детей школьного возраста.

2. В процессе обзора литературы по проблеме исследования было выявлено, что младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна.

3. В младшем школьном возрасте необходимо развивать быстроту, гибкость, координацию, общую выносливость. Для более успешного совершенствования в технической подготовке в младшем школьном возрасте следует как можно больше накапливать двигательный потенциал у детей, т.е. создать базовую подготовленность.

4. В соответствии с возрастными особенностями определяются задачи, методы и формы физического воспитания школьников. Педагогическая система физического воспитания состоит из традиционных элементов: цель обучения, содержание обучения, обучаемые, обучающие, методы, средства и формы обучения, и это позволяет проводить её исследование и разработку как целостного педагогического явления.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по изучению влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учащихся начальной школы

2.1 Организация и методы исследования

Опытнo-экспериментальная работа по изучению влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы проводилась на базе МКОУ СОШ № 17 Пластовский район, с. Борисовка, во 2 классе. Учащиеся были разделены поровну на две группы – экспериментальную и контрольную.

Образовательный процесс в обеих группах включал проведение уроков физической культуры по программе школы, но при этом в процесс физического воспитания учащихся экспериментальной группы были дополнительно включены физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся.

Для изучения влияния разработанной экспериментальной педагогической системы на состояние здоровья младших школьников было проведено исследование с использованием **следующих методов:**

- исследование частоты заболеваний (индекс резистентности);
- исследование функционального состояния кардиореспираторной системы: проба Генчи после гипервентиляции;
- исследование координаторной функции центральной нервной системы: проба Ромберга;
- исследование физического здоровья школьников (индекс В.А. Шаповаловой);
- методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Исследование частоты заболеваний

Индекс резистентности (ИР) – это числа перенесенных ребенком острых заболеваний к числу месяцев наблюдения. В группе часто болеющих детей выделяют «условно» и «истинно» часто болеющих детей. «Условно» ЧБД не больше 4-5 раз в год, их индекс составляет 0,33-0,49. У «истинно» ЧБД индекс 0,5.

Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы: проба Генчи после гипервентиляции

Проба Генчи после гипервентиляции – это измерение продолжительности задержки дыхания на выдохе после 45 с усиленного дыхания. В норме происходит возрастание продолжительности задержки дыхания на выдохе в 1,5-2 раза; при наличии изменений со стороны кардиореспираторной системы или системы крови обнаруживается отсутствие возрастания времени задержки дыхания на выдохе.

Исследование координаторной функции центральной нервной системы: проба Ромберга

Изучение координационной функции нервной системы проводится с помощью пробы Ромберга. В исследовании использовалась простая проба Ромберга. При выполнении простой пробы Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки) вместе, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены (поза Ромберга 1). Определяется время устойчивости в данной позе. При потере равновесия пробу прекращают и фиксируют время ее выполнения.

Время устойчивости в позе Ромберга у детей зависит от возраста (таблица 2).

Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывает на нарушение координации. Дрожание пальцев рук и век также свидетельствует об этом, хотя и в значительно меньшей степени. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга наблюдается при утомлении, при перенапряжениях, в период заболеваний, а также при длительных перерывах

в занятиях физической культурой и спортом.

Таблица 2 – Среднее время устойчивости в позе Ромберга у детей 6-11 лет, не занимающихся спортом

Возраст (годы)	Время сохранения устойчивости (с)
6	13
7	16
8	21
9	24
10	28
11	30

Исследование физического здоровья школьников (индекс В.А. Шаповаловой)

Индекс Шаповаловой позволяет выявить уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, а также функциональные возможности кардиореспираторной системы. По индексу дают оценку в баллах.

Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Формализованные оценки показателей физического здоровья школьников

Возраст	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Мальчики, 8 лет	≤63	64-88	89-99	100-110	≥111
Девочки, 8 лет	≤62	63-76	77-105	106-119	≥120

Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента)

Полученные в ходе эксперимента результаты подвергались математической обработке по общепринятым методикам. Производился

расчет средней арифметической величины (M), отклонения ($\pm a$), уровня достоверности по t-критерию Стьюдента. Обработка данных производилась с помощью прикладных программ статистического анализа на компьютере.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (1)$$

где \bar{x}_1, \bar{x}_2 - среднее значение,

σ_1, σ_2 - дисперсии,

n_1, n_2 - количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2)$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i - оценка i -того испытуемого.

Дисперсия подсчитана по формуле (для $n < 30$):

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \quad (3)$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_i - оценка i -того испытуемого,

где \bar{x} - среднее значение.

После выполненных расчетов t-критерий ($t_{эмп}$) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, $t_{кр}$).

Если $t_{эмп} < t_{кр}$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_{эмп} > t_{кр}$, то различия между группами статистически достоверны.

2.2 Содержание работы по физическому воспитанию учеников начальной школы

На основании анализа программно-методического обеспечения педагогической системы физической культуре была проведена работа по физическому воспитанию учащихся.

Работа проводилась в виде традиционных форм занятий:

- 1) уроков физической культуры, проводимых в спортивном зале (3 раза в неделю по 40 минут);
- 2) физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня (ежедневно, на переменах);
- 3) внеклассной работы (3 часа в неделю в секции «Основы ЗОЖ»);
- 4) проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (1 раз в месяц);
- 5) самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (20-25 минут ежедневно).

Учебные занятия проводились три раза в неделю, по 40 мин. Третий урок для учащихся использовался как оздоровительный и строился на материале подвижных игр и общей физической подготовки. Уроки физической культуры для младших школьников проводились на основе программы физического воспитания учащихся, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня включала гимнастику (подготовительные упражнения),

закаливающие процедуры; физические упражнения и подвижные игры на переменах, беседы, дидактические игры на формирование культуры здорового образа жизни.

Внеклассная работа включала в себя занятия по программе «Основы ЗОЖ», цель – приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня физкультурной грамотности и пропаганда здорового образа жизни, одним из компонентов которого является двигательная активность.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия предполагали проведение дней здоровья, физкультурный досуг, спортивную олимпиаду «Веселые старты».

Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность (20-25 минут ежедневно) включала проведение утренней гимнастики учащимися дома, индивидуальные задания по закаливанию, по выполнению физических упражнений на определенные физические качества. В целях укрепления здоровья после выполнения утренней гигиенической гимнастики было рекомендовано постепенное использование водных процедур (обтирание, обливание водой).

В процессе физического воспитания младших школьников использовались следующие методы обучения:

- словесные и наглядные методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, описание, объяснение, инструктирование, демонстрация пособий, показ движений, упражнений);

- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (расчлененного упражнения, целостного упражнения, целостно-конструктивного упражнения);

- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (стандартного упражнения – равномерный, повторный, вариативного упражнения – переменный и интервальный, метод круговой тренировки, игровой, соревновательный).

Средства физического воспитания младших школьников:

- физические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Планирование процесса физического воспитания младших школьников экспериментальной группы основывалось на поэтапном повышении объема и интенсивности нагрузки.

При реализации методики мы использовали традиционную трехчастную структуру урока физической культуры. В подготовительной части урока сообщались теоретические сведения о физической культуре, здоровом образе жизни, использовались различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание, ОРУ. Время, затраченное на подготовительную часть урока, составляло 8-10 минут.

В содержание основной части урока включались физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. В основной части урока широко использовались игровой и соревновательный методы. Для развития физических качеств применялись подвижные игры (таблица 4).

Таблица 4 – Подвижные игры для младших школьников

Название игры	Вид игры	Задачи
«Ловишки с лентами»	Игра большой подвижности, несюжетная	развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве
«Петушок»	Игра большой подвижности, сюжетная	закрепление навыка ходьбы приставным шагом в сторону; развитие равновесия, быстроты и ловкости; развитие чувства ритма и памяти
«Волшебная палочка»	Игра малой подвижности, несюжетная	развитие быстроты реакции
«Рыбки в море океане»	Игра средней подвижности, сюжетная	развитие ловкости, смелости, чувства товарищества; формирование положительного эмоционального настроя
«Бездомная цапля»	Игра большой подвижности, сюжетная	развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение

		тела и ориентировки в пространстве
«Строим дом»	Игра большой подвижности, эстафета	развитие быстроты и ловкости, умения максимально быстро и правильно в соответствии с ситуацией выполнять задание
«Перевозим пассажиров»	Игра средней подвижности, сюжетная	развитие быстроты, ловкости, умения быстро реагировать на сигнал, действовать совместно; развитие внимания
Название игры	Вид игры	Задачи
«Паук и мухи»	Игра средней подвижности, сюжетная	развитие быстроты, ловкости, умения быстро реагировать на сигнал, действовать совместно
«Самый ловкий»	Игра большой подвижности, эстафета	развитие ловкости, точности, двигательной памяти и координации движений в условиях соревнования
«Охотники и звери»	Игра большой подвижности, сюжетная	развитие двигательной активности, навыков метания мяча, приобщение детей к здоровому образу жизни, поддержание интереса к занятиям физической культурой, развитие коммуникативных навыков при игре в коллективе
«Колдуны»	Игра большой подвижности, несюжетная	развитие координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве
«Разноцветные ленточки»	Игра большой подвижности, несюжетная	развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимания и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы
«Ловишки с мячом»	Игра средней подвижности, несюжетная	упражнение в ловле и бросании мяча; развитие быстроты и ловкости, умения максимально быстро и правильно в соответствии с ситуацией выполнять задание

Описание подвижных игр представлено в Приложении.

Дозировка нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей школьников осуществлялась за счет изменения размеров площадки,

длительности игры, количества играющих и их расстановки, числа повторений, интервалов отдыха между ними.

Помимо подвижных игр на уроках использовались физические упражнения для развития физических качеств на основе комплекса методов (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

Упражнения на развитие выносливости – ходьба и бег в равномерном темпе. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие быстроты – бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой. Упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей – прыжки в длину, в высоту, на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.

Упражнения на развитие координационных способностей – подъем и спуск по наклонно стоящей скамейке, упражнения в лазании, перелезании, челночный бег.

Упражнения на развитие гибкости – стретчинг, упражнения в растягивании (в статическом и динамическом режиме – наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой).

Все упражнения выполнялись различными организационно-методическими формами учебной деятельности, в зависимости от задач урока (фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая, посменная, попеременная).

В заключительной части выполнялись упражнения на растяжку, восстановление дыхания.

Важное значение во внеклассной и самостоятельной деятельности учащихся придавалось использованию природных гигиенических факторов. При этом особое внимание уделялось постепенному и систематическому использованию закаливающих процедур (воздушные ванны, полоскание носоглотки, обливание водой и т.п.).

Закаливание водой было предусмотрено после адаптации организма школьников к воздействию воздушной среды, хождению босиком. Рекомендовалось использование водных процедур после выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Каждый ученик должен был завести специальный дневник закаливания (тетрадь), где он отмечал ежедневно курс закаливающих процедур.

Использование закаливающих процедур строилось на принципах постепенности, систематичности, последовательности, учете индивидуальных особенностей школьников, состояния здоровья. Выбор средств закаливания водой определялся следующими факторами:

- более сильным воздействием на организм человека воды по сравнению с воздухом, в силу большей теплопроводности;
- обливание водой – более «контрастное» воздействие, чем обтирание, но менее сильное, чем купание;
- психологически на обливание легче решиться;
- простотой использования.

Учащимся давались следующие рекомендации:

1. Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.
2. Использование поэтапной схемы применения водных закаливающих процедур.

а) Начальный режим.

Первую неделю использование обтирания (t воды 35° - 30°), продолжительность процедуры 120-150 секунд.

Со второй недели добавляется обливание (t воды 36°-34°), продолжительность процедуры 90 – 120 секунд.

С третьей недели обтирание (t воды 19°-20°), обливание (t воды 28°-22°), продолжительность процедуры 45-35 секунд.

б) Оптимальный режим.

С четвертой недели обливание (t воды 27°-20°), продолжительность процедуры 80-100 секунд, добавляется душ (t воды 17°-18°), продолжительность 20-25 секунд.

Далее рекомендовано использование обливания (t воды 20°-18°), продолжительность 30-90 секунд, душ (t воды 18°-16°), продолжительность 15-20 секунд.

Школьники были обучены методике проведения закаливающих процедур на уроках физической культуры, им были выданы методические рекомендации в виде карточек-заданий.

Кроме выполнения закаливающих процедур школьники изучали основы дыхательной гимнастики по методике А.С. Стрельниковой. Этот выбор обусловлен тем, что дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой сочетается со всеми физическими упражнениями (ходьбой, бегом, спортивными играми и т.п.), а также положительно влияет на деятельность дыхательной системы.

В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено задержке дыхания и выдоху, вентиляции легких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях А. Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счет резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами. Мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, что резко активизирует газообмен.

На начальных этапах занятий техника выполнения упражнений изучалась на уроке физической культуры, а по мере ее усвоения была рекомендована для самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия также предусматривали ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, индивидуального определенного объема дополнительной нагрузки (когда нет урока физической культуры и внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий), дозированной ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений.

Во время проведения эксперимента школьники вели дневники самоконтроля, содержащие объективные и субъективные данные, отмечали выполнение процедур закаливания. В дневник самоконтроля вносились показатели самочувствия, сна, реакции на нагрузку (ЧСС), выполнение индивидуальных заданий и контроля физических нагрузок.

В рамках реализации методики была разработана программа элективного курса «Основы ЗОЖ», который дает базовые знания по разделу «основы здорового образа жизни». Реализация курса осуществлялась во внеучебное время в плане проведения эксперимента и способствовала укреплению здоровья, оптимизации психофизического состояния, формированию мотивации к ЗОЖ, знаний о рациональном питании, оптимальной физической активности.

Занятия по формированию здорового образа жизни включали следующие темы:

1. Питание и здоровье.
2. Полезные и вредные привычки.
3. Физкульт-ура!
4. Твоя безопасность.
5. Режим труда и отдыха.

Тема «Питание и здоровье».

Основная цель занятий «Питание и здоровье» - уточнить и расширить знания и представления учащихся о питании человека; сформировать

представления об основах рационального питания, обеспечивающего сохранность здоровья; оказать детям помощь в правильном выборе здоровой пищи; предупреждать пищевые отравления и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Тема «Полезные и вредные привычки»

Цели – сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках, «образе» поведения, исключая вредные привычки, отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить учеников оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

Уточнить и расширить знания и представления о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье, о полезных и вредных привычках человека, воспитать разумный взгляд на состояние своего организма, привить навыки систематического самоконтроля, показать красоту физического, психического, нравственного совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению – таковы цели темы «Полезные и вредные привычки».

Тема «Твоя безопасность»

Содержание темы включает занятия: «Твой дом и безопасность в быту», «В твоём дворе», «Город – опасная зона», «Ты и окружающий мир».

В процессе изучения этого курса ребята научились выполнять основные правила пожарной безопасности, дорожного движения, правила поведения с незнакомыми и малознакомыми людьми. Учащиеся обучались простейшим приёмам оказания первой помощи при различных правилах, в том числе при порезах, нетяжелых ранениях, ожогах, носовых кровотечениях, в случае более тяжелых травм – умению вызвать скорую медицинскую помощь или позвать на помощь взрослых. Прочному формированию как общественных умений и навыков, так и навыков здорового образа жизни и других умений, предусмотренных курсом, способствует ведение тетради в виде «Дневника здоровья». Содержание

каждой темы предполагало выполнение разнообразных видов работ: составление и запись различных правил, упражнений для глаз, рисование, сбор интересных сведений и т.д.

Тема «Физкульт-ура!»

С детьми были проведены занятия в форме беседы о роли физической активности в здоровом образе жизни.

1) Утренняя гигиеническая гимнастика дома, в школе – перед началом уроков.

2) Уроки физкультуры.

Цель – дать информацию о значении физических упражнений для их организма, о значении движения. Интерес к занятиям физической культуры повышает использование нетрадиционных элементов: самомассаж ушных раковин пальцев рук, дыхательные упражнения (звуковая гимнастика, статические дыхательные упражнения), упражнения на расслабление; упражнения для глаз.

3) Физкультпаузы.

Тема «Режим труда и отдыха»

Занятия направлены на формирование представлений о роли соблюдения режима труда и отдыха для сохранения здоровья. Также использовались различные упражнения для формирования соответствующих навыков. В начале урока полезно выполнять следующие упражнения:

«Растирание ушных раковин и пальцев рук». Разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.

«Перекрёстные движения». Под музыку выполняются перекрёстные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога и наоборот. Выставить руку и ногу вперёд, в сторону, назад.

«Качание головой». Дышать глубоко, уронив голову вперед, плечи расправить. Головой медленно качать из стороны в сторону до тех пор, пока не уйдет напряжение.

«Ленивые восьмерки». Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками.

Параллельно проводилась работа с родителями. Формы работы включали: индивидуальные и групповые консультации «Здоровье» для родителей, совместные занятия оздоровительной физкультурой для детей родителей, спортивно-развлекательные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Вместе с сыном, вместе с дочкой»; лекторий для родителей: «Роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни», «Физическое воспитание детей в семье», «Режим дня и его значение для здоровья младших школьников», «Закаливание». В классе оформлен уголок в помощь родителям.

В рамках внеклассной деятельности проведены спортивные и физкультурные досуги и праздники, «Веселых стартов, цель – выявление знаний и практических умений по основам ЗОЖ.

2.3 Анализ влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учащихся начальной школы

Для изучения влияния физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы было проведено исследование. На первом этапе мы изучили влияние физической культуры на частоту заболеваемости младших школьников.

Объективным показателем состояния здоровья детей служит показатель резистентности, т.е. устойчивости к заболеваниям. Важными критериями оценки эффективности проведенных мероприятий является снижение уровня, частоты и длительности заболеваний в год.

Основным критерием, оценивающим оздоровительную эффективность проведенной работы, являлась частота заболеваний в течение учебного года.

Таблица 5 – Анализ заболеваемости детей основной и контрольной групп (в единицах)

Группы	Индекс резистентности		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная n=12	0,5±0,05	0,3±0,04	p<0,05
Контрольная n=12	0,5±0,02	0,5±0,05	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

У детей экспериментальной группы (ЭК) на констатирующем этапе индекс резистентности составил $0,5\pm 0,05$, у детей контрольной группы (КГ) – $0,5\pm 0,02$, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ЭГ индекс резистентности составил $0,3\pm 0,04$, у детей КГ – $0,5\pm 0,05$, выявлена достоверность различий $p<0,05$.

На наш взгляд, полученные результаты можно объяснить, что комплексная работа (урочная и внеурочная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физической культурой) способствуют снижению частоты заболеваемости младших школьников.

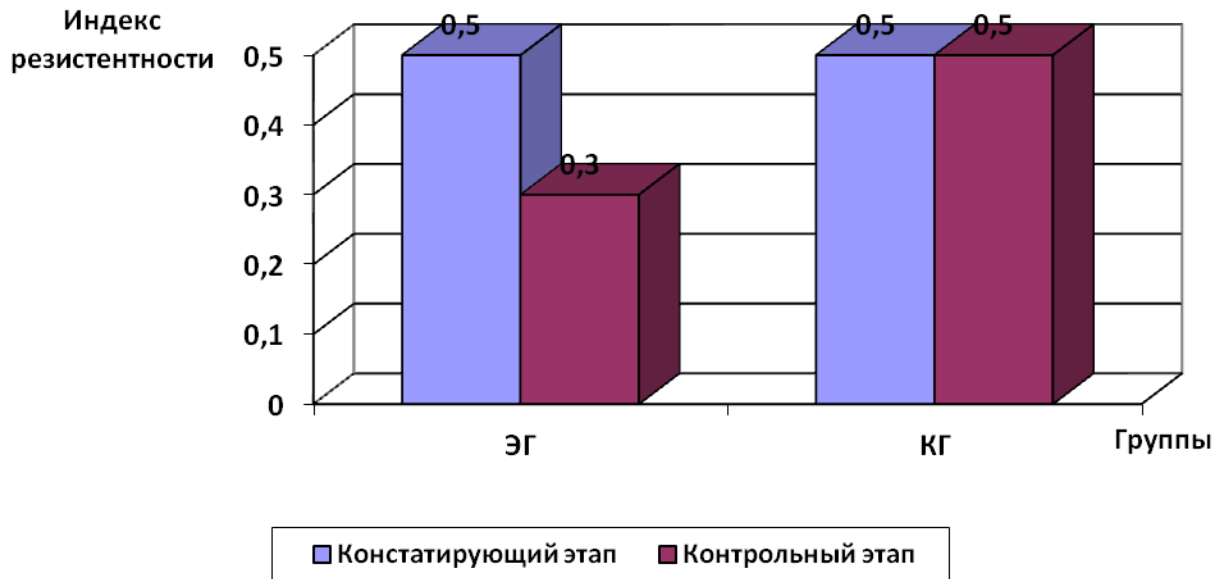


Рисунок 1 – Результаты влияния физической культуры на заболеваемость младших школьников

Полученные результаты можно объяснить за счет изменения интенсивности физиологических процессов в организме в процессе выполнения физических упражнений. В результате активизировалась деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшился обмен веществ, повысилась активность защитных реакций и иммунитета.

В таблице 6 представлены результаты выполнения детьми пробы Генчи после гипервентиляции.

Таблица 6 – Результаты выполнения пробы Генчи после гипервентиляции детьми (в секундах)

Группы	Проба Генчи		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная n=12	7,7±0,2	11,7±0,2	p<0,05
Контрольная n=12	7,8±0,1	7,9±0,2	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Результаты выполнения пробы Генчи у детей ЭГ и КГ достоверно различаются. У детей ЭГ на констатирующем этапе проба Генчи выполнялась за $7,7 \pm 0,2$ с, у детей КГ – за $7,8 \pm 0,1$ с, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ЭГ проба Генчи выполнялась за $11,7 \pm 0,2$ с, у детей КГ – за $7,9 \pm 0,2$ с, выявлена достоверность различий $p < 0,05$.

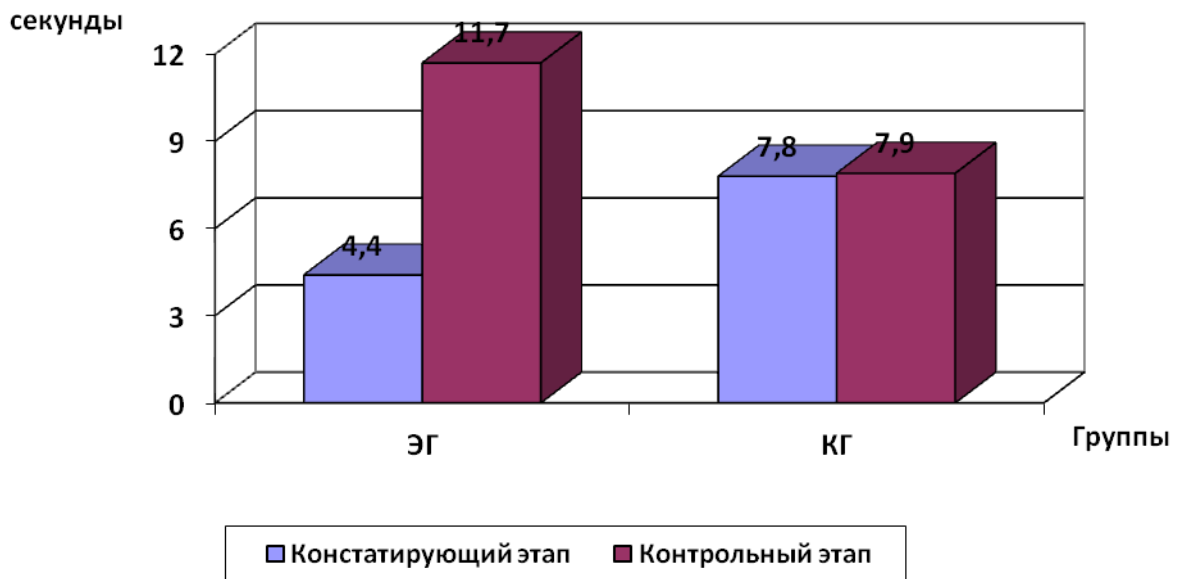


Рисунок 2 – Результаты выполнения пробы Генчи детьми младшего школьного возраста

Показатели выполнения пробы Генчи был достоверно ниже у детей КГ, как в исходном состоянии, так и в темпах прироста данного показателя. Экспериментальная группа детей, в программу занятий которой включались физические упражнения во внеурочной и самостоятельной деятельности, показала достоверно более высокие результаты функционального состояния кардиореспираторной системы.

Таким образом, физические упражнения оказывают значительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы длительно и часто болеющих детей. Такой эффект обусловлен тем, что между двигательной зоной коры больших полушарий головного мозга и центрами вегетативной нервной системы существует тесная связь, поэтому

возбуждение первых во время работы ведет к повышению активности вторых, как и желез внутренней секреции. В результате активизируется деятельность большинства вегетативных функций (сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем), улучшается обмен веществ, повышаются активность различных защитных реакций (в том числе иммунобиологические).

Результаты выполнения пробы Ромберга длительно и часто болеющими детьми представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты выполнения пробы Ромберга детьми младшего школьного возраста (в секундах)

Группы	Проба Ромберга		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная n=12	21,1±1,2	25,6±1,2	p<0,05
Контрольная n=12	20,6±1,1	21,4±0,2	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

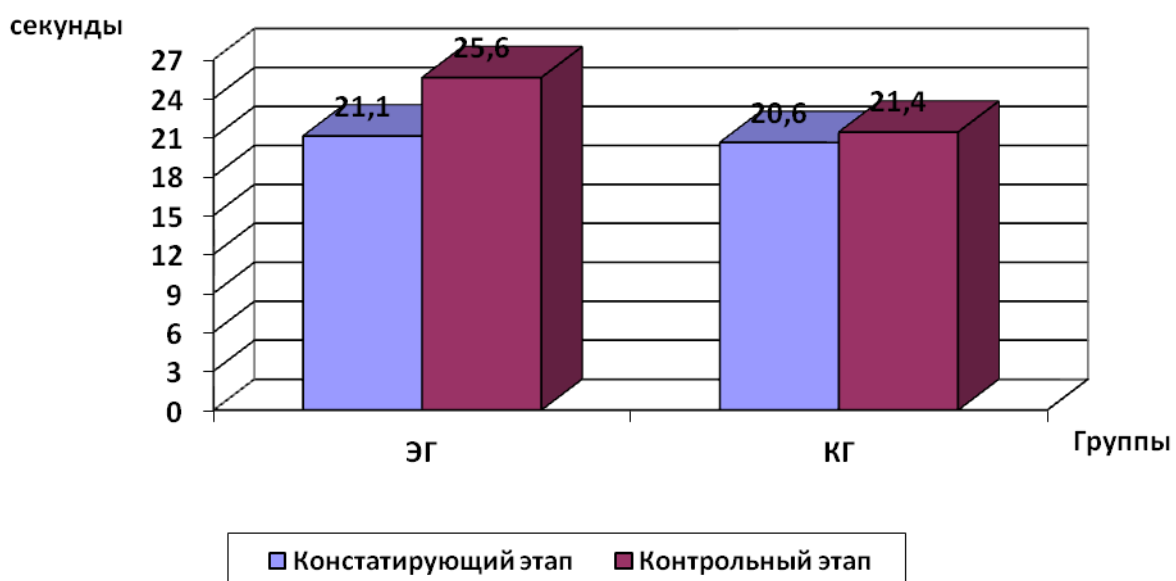


Рисунок 3 – Результаты выполнения пробы Ромберга детьми младшего школьного возраста

Результаты выполнения пробы Ромберга у детей ЭГ и КГ достоверно различаются. У детей ЭГ на констатирующем этапе проба Ромберга выполнялась за $21,1 \pm 1,2$ с, у детей КГ – за $20,6 \pm 1,1$ с, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ЭГ проба Ромберга выполнялась за $25,6 \pm 1,2$ с, у детей КГ – за $21,4 \pm 0,2$ с, выявлена достоверность различий $p < 0,05$.

Таким образом, по итогам выполнения пробы Ромберга доказано влияние физических упражнений на развитие координаторной функции центральной нервной системы детей младшего школьного возраста. При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами. Возникающий при мышечной деятельности мощный поток импульсов с проприо- и интерорецепторов существенно меняет соотношение возбуждительно- тормозных процессов в коре головного мозга и содействует угасанию патологических временных связей.

Показатели индекса В.А. Шаповаловой представлены в таблице 8 и на рисунке 4.

Таблица 8 – Результаты оценки физического здоровья младших школьников по индексу В.А. Шаповаловой (в баллах)

Группы	Индекс В.А. Шаповаловой		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Экспериментальная n=10	$3,1 \pm 0,99$	$4,9 \pm 0,32$	$p < 0,05$
Контрольная n=10	$3,0 \pm 0,67$	$3,2 \pm 0,42$	$p > 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах значимых различий в показателях физического здоровья по индексу В.А. Шаповаловой не выявлено ($p > 0,05$).

Анализ результатов показал, что до эксперимента у детей ЭГ отмечается уровень средний уровень развития силы, быстроты, выносливости, функциональных возможностей кардиореспираторной системы (средний балл – 3,1), после эксперимента высокий уровень (средний балл – 4,9), установлена достоверность различий $p < 0,05$. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

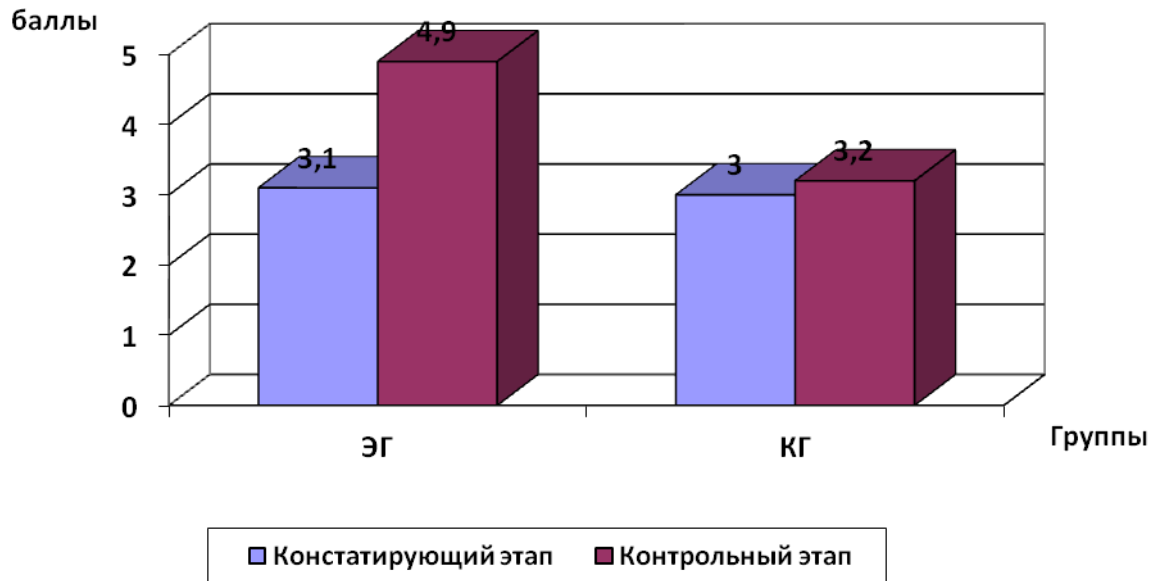


Рисунок 4 – Результаты оценки физического здоровья младших школьников по индексу В.А. Шаповаловой

Таким образом, по итогам проведенного исследования были получены следующие результаты: до эксперимента группы не различаются в показателях физического здоровья по всем исследуемым показателям; после эксперимента выявлены достоверные различия в показателях состояния здоровья. Положительное влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников доказано. Экспериментальная работа была проведена эффективно.

Выводы по второй главе

1. Опытнo-экспериментальная работа по изучению влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы проводилась на базе МКОУ СОШ № 17 Пластовский район, с. Борисовка, во 2 классе. Учащиеся были разделены поровну на две группы – экспериментальную и контрольную.

2. Образовательный процесс в обеих группах включал проведение уроков физической культуры по программе школы, но при этом в процесс физического воспитания учащихся экспериментальной группы были дополнительно включены физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся.

3. Для изучения влияния разработанной экспериментальной педагогической системы на состояние здоровья младших школьников было проведено исследование с использованием следующих методов: исследование частоты заболеваний (индекс резистентности); исследование функционального состояния кардиореспираторной системы: проба Генчи после гипервентиляции; исследование координаторной функции центральной нервной системы: проба Ромберга; исследование физического здоровья школьников (индекс В.А. Шаповаловой); методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

4. На основании анализа программно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса в педагогической системе по физической культуре была проведена экспериментальная работа, которая проводилась в виде: традиционных форм занятий, внеклассной и спортивно-массовой работы. Уроки по физической культуре проводились в спортивном зале 3 раза в неделю по 40 минут. Физкультурно-оздоровительная работа

осуществлялась в режиме учебного и продленного дня ежедневно, на переменах. Внеклассная работа проводилась еженедельно по 3 часа в секции «Основы ЗОЖ». Физкультурно - массовые и спортивные мероприятия проводились ежемесячно (1 раз в месяц), также учащиеся занимались самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельностью (20-25 минут ежедневно).

5. При реализации учебного процесса в педагогической системе мы использовали традиционную трехчастную структуру урока физической культуры. В подготовительной части урока сообщались теоретические сведения о физической культуре, здоровом образе жизни, использовались различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание, ОРУ. Время, затраченное на подготовительную часть урока, составляло 8-10 минут. В содержание основной части урока включались физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

6. В основной части урока широко использовались игровой и соревновательный методы. Для развития физических качеств применялись подвижные игры. Дозировка нагрузки на уроке с учетом индивидуальных особенностей школьников осуществлялась за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих и их расстановки, числа повторений, интервалов отдыха между ними. Помимо подвижных игр на уроках использовались физические упражнения для развития физических качеств на основе комплекса методов (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки).

7. В заключительной части выполнялись упражнения на растяжку, восстановление дыхания.

8. Для изучения влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы было проведено исследование. По итогам которого были получены следующие результаты: до эксперимента группы не различаются в показателях физического здоровья

по всем исследуемым показателям; после эксперимента выявлены достоверные различия в показателях состояния здоровья.

Заключение

В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что физическое воспитание должно строиться с учетом возрастных особенностей школьников, поэтому были изучены анатомо-физиологические, физические и психологические тенденции развития детей школьного возраста. В соответствии с возрастными особенностями определяются задачи, методы и формы физического воспитания школьников.

Опытно-экспериментальная работа по изучению влияния педагогической системы физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы проводилась на базе МКОУ СОШ № 17 Пластовский район, с.Борисовка, во 2 классе. Учащиеся были разделены поровну на две группы – экспериментальную и контрольную.

Образовательный процесс в обеих группах включал проведение уроков физической культуры по программе школы, но при этом в процесс физического воспитания учащихся экспериментальной группы были дополнительно включены физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся.

При реализации методики мы использовали традиционную трехчастную структуру урока физической культуры. В подготовительной части урока сообщались теоретические сведения о физической культуре, здоровом образе жизни, использовались различные виды ходьбы и бега, упражнения на дыхание, ОРУ. В основной части урока широко использовались игровой и соревновательный методы. Для развития физических качеств применялись подвижные игры. В заключительной части выполнялись упражнения на растяжку, восстановление дыхания.

Для изучения влияния разработанной экспериментальной педагогической системы на состояние здоровья младших школьников было проведено исследование с использованием следующих методов: исследование частоты заболеваний (индекс резистентности); исследование функционального состояния кардиореспираторной системы: проба Генчи после гипервентиляции; исследование координаторной функции центральной нервной системы: проба Ромберга; исследование физического здоровья школьников (индекс В.А. Шаповаловой); методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

По итогам проведенного исследования были получены следующие результаты: до эксперимента группы не различаются в показателях физического здоровья по всем исследуемым показателям; после эксперимента выявлены достоверные различия в показателях состояния здоровья. Положительное влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников доказано. Экспериментальная работа была проведена эффективно.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

Список литературы

1. Абсаева, Т.А. Комплексный анализ факторов, влияющих на частоту респираторных заболеваний у детей [Текст] / Т.А. Абсаева // Актуальные проблемы педиатрии: сборник материалов IX Конгресса педиатров России. – М.: Медицина, 2007. – С. 7-28.
2. Баранов, А.Б. Индивидуализация сопряженного развития мнемонических и двигательных способностей в ориентировании младших школьников на занятия скалолазанием [Текст] / А.Б. Баранов // Физическая культура. – 2007. – № 5. – С. 59-71.
3. Блинкова, М.Н. Методика райттерапии для коррекции и профилактики дефектов осанки у детей среднего школьного возраста: автореф. дисс. канд. пед. наук [Текст] / М. Н. Блинкова. – Малаховка, 1999. – 23 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
5. Геллер, В.Г. Респираторная заболеваемость. Часто болеющие дети [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://prizvanie.su/?p=3502>
6. Головина, Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами [Текст] / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сквородникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 42-47.
7. Головина, Л.Л. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся общеобразовательной школы [Текст] / Л.Л. Головина, Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 11-13.
8. Головки, Е.Н. Отношение школьников 9-11 лет к физической культуре (на примере учащихся г. Краснодара) [Текст] / Е.Н. Головки, Т.А. Банникова

- // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 44-46.
9. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания [Текст] / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
10. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием [Текст] / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
11. Громыко, В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников [Текст] / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64.
12. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-223.
13. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная Асвета, 1978. – 88 с.
14. Детские болезни: учебник [Текст] / под ред. А.Л. Баранова. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 880 с.
15. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 352 с.
16. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
17. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 230 с.
18. Климанова, Т.Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма [Текст] : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.Г. Климанова. – Коломна, 2007. – 178 с.

19. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 127 с.
20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
21. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / Лесгафт П.Ф. – Избранные труды; сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 359.
22. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
23. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16-17.
24. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура. – 1996. – № 1. – С. 141.
25. Лях, В.И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7-14.
26. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы: методическое пособие [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 135 с.
27. Макарова, З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей [Текст] / З.С. Макарова, Л.С. Голубева. – М.: Медицина, 2004. – 260 с.
28. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов ВУЗов [Текст] / А.М. Максименко. – М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.
29. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб.; М.; Краснодар: Лань, 2005. – 379 с.
30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физ. воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

31. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие [Текст] / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
32. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие [Текст] / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
33. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 240 с.
34. Намазова, Л.С. Лечение и профилактика острых респираторных инфекций у часто болеющих детей, проживающих в мегаполисах [Текст] / Л.С. Намазова // Детские инфекции. – 2007. – № 2. – С. 49–52.
35. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
36. Нечитайлова, А. Фитбол-гимнастика как средство профилактики нарушений осанки у детей [Текст] / А. Нечитайлова // Здоровье дошкольника. – 2010. – № 4. – С. 33-36.
37. О государственной программе Челябинской области «Развитие здравоохранения Челябинской области» на 2015-2017 годы: Постановление Правительства Челябинской области от 28 ноября 2014 года N 644-П [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/430506091?block=6>
38. О ситуации по гриппу и ОРВИ в Челябинской области и о профилактике гриппа и ОРВИ [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://4.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/yO7e/content/
39. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник для студ. [Текст] / под ред. В.А. Миняева, Н.И. Вишнякова. – М.: МЦД Пресс-информ, 2003. – 528 с.
40. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры [Текст] / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

41. Панченко, А.С. Интенсификация процесса физкультурно-оздоровительной работы с учащимися 10-15 лет в учреждениях детского отдыха и оздоровления [Текст]: дисс. канд. пед. наук / А.С. Панченко. – Краснодар, 2006. – 176 с.
42. Планида, Е.В. Коррекция срочного восстановительного процесса при помощи стретчинга [Текст] / Е.В. Планида, А.И. Бондарь // Вестник спортивной науки. – 2005. – 30 июня. – С. 50-54.
43. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
44. Романцов, М.Г. Респираторные заболевания у детей. Этиопатогенез, клиника, фармакотерапия [Текст] / М.Г. Романцов. – М.: Изд. Дом «Русский врач», 2003. – 290 с.
45. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений [Текст] / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43-46.
46. Самсыгина, Г.А. Проблемы диагностики и лечения часто болеющих детей на современном этапе [Текст] / Г.А. Самсыгина, Г.С. Коваль // Педиатрия. – 2010. – Т. 89. – № 2. – С. 137-145.
47. Самсыгина, Г.А. Часто болеющие дети: проблемы патогенеза, диагностики и терапии [Текст] / Г.А. Самсыгина // Педиатрия. – 2005. – № 1. – С. 66-73.
48. Сидоров, С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом / С.П. Сидоров. – М., 2008. – 290 с.
49. Сиротин, О.С. Методология и теория спортивных способностей / О.С. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 60-63.
50. Соколова, Н.Г. Иммуитет ребенка и способы его укрепления [Текст] / Н.Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 350 с.
51. Учайкин, В.Ф. Руководство по инфекционным болезням у детей [Текст] / В.Ф. Учайкин. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 824 с.

52. Ушмаров, А.К. Общая физиотерапия: учеб. пособие [Текст] / А.К. Ушмаров, Д.Р. Ракита, Н.А. Рондалева. – М.: РГМУ, 2002. – 123 с.
53. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.И. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 255с.
54. Хозяинова, Е.И. Фитбол-гимнастика для коррекции осанки детей школьного возраста [Текст] / Е.И. Хозяинова // Инструктор по физкультуре. – 2011. – № 7. – С. 81-83.
55. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
56. Хрущев, С.В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.В. Хрущев, О.И. Симонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.
57. Шарманова, С.Б. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие [Текст] / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Г.К. Калугина. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 212 с.
58. Шмелькова, Л.В. Планирование и анализ реализации внеурочной деятельности / Л.В. Шмелькова, Д.А. Брункин // Управление начальной школой. – 2011. – № 12. – С. 5-11.
59. Щуркова, Н.Е. Система воспитания в школе и практическая работа педагога [Текст] / Н.Е. Щуркова. – М.: АРКТИ, 2012. – 152 с.
60. Эльконин, Д.Б. Детская психология [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2008. – 280 с.
61. Янсон, Ю.А. Структура современного процесса физического воспитания школьников [Текст] / Ю.А. Янсон // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 22-24.

Подвижные игры для младших школьников

«ЛОВИШКИ С ЛЕНТАМИ»

Игра большой подвижности, несюжетная.

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество участников: четное, две команды.

Атрибуты и инвентарь: ленты по количеству игроков одной команды.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: играющие делятся на две равные команды. Команда 1 выстраивается в шеренгу «за городом», а команда 2 располагается враспынную «в городе».

У каждого игрока этой команды за поясом цветная лента. По сигналу судьи, включается секундомер, и игрок из команды № 1 забегает в «город», пытается сорвать ленту у одного из играющих команды № 2, справившись с заданием, он возвращается за город и передает эстафету следующему стоящему игроку своей команды.

Игрок, потерявший ленту, выбывает из игры на «скамейку запасных». После того, как последний игрок из команды 1 справится с заданием и возвратится к своей команде, судья останавливает секундомер. Команды меняются полям, игра возобновляется.

Выигрывает та команда, которая сорвала ленты за меньшее количество времени.

«ПЕТУШОК»

Игра большой подвижности, сюжетная.

Задачи: закрепление навыка ходьбы приставным шагом в сторону; развитие равновесия, быстроты и ловкости; развитие чувства ритма и памяти.

Количество участников: 5-20 детей.

Атрибуты и инвентарь: маска или шапочка петушка; гимнастические скамейки (для варианта игры).

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры и правила: выбирается ведущий – «петушок». Все дети встают в большой круг, «петушок» в центре круга. Взрослый называет и показывает движение, которое дети будут выполнять, а также первоначальное направление движения (вправо или влево по кругу). Начало игры – первые строки рифмовки. Слова может произносить (лучше пропевать): только взрослый, когда играют дети 4-5 лет; все вместе или только «петушок». Ходьбу выполняют и дети, и «петушок», взрослый может стоять в кругу с детьми или за кругом лицом к «петушку», подсказывая ему движения:

Петушок я, петушок,
Золотой гребешок,
Рано-рано встаю, голосисто пою.
Голосисто пою, по заборчику хожу.

Дети идут приставным шагом по кругу, руки на поясе; дети старшего возраста могут выполнять движения руками: руки в стороны - на пояс; руки в стороны – вниз; руки в стороны – к плечам. Меняется направление ходьбы и движения рук.

И по жердочке хожу,
За порядком гляжу.
«Ку-ка-ре-ку» пою,
Всех ребяток разбужу.
Ку-ка-ре-ку!

Дети разбегаются, «петушок» их ловит.

Варианты заданий: ходьба скрестным шагом по кругу; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.

«ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»

Игра малой подвижности, несюжетная.

Задачи: развитие быстроты реакции.

Атрибуты и инвентарь: гимнастическая палка.

Количество участников: 6 - 20 человек.

Место проведения: зал, группа, площадка на улице.

Описание игры и правила: дети становятся в круг. Водящий выходит на середину круга с волшебной палочкой.

Водящий ходит по кругу, а воспитатель говорит следующие слова:

Ваня с палочкой идет,

Ваня с палочкой встает,

(ребенок ставит палку в середине круга)

Руки убирает,...

Аня палочку хватает.

Названный ребенок выбегает и хватает «волшебную палочку», если он успел схватить палочку, то становится ведущим.

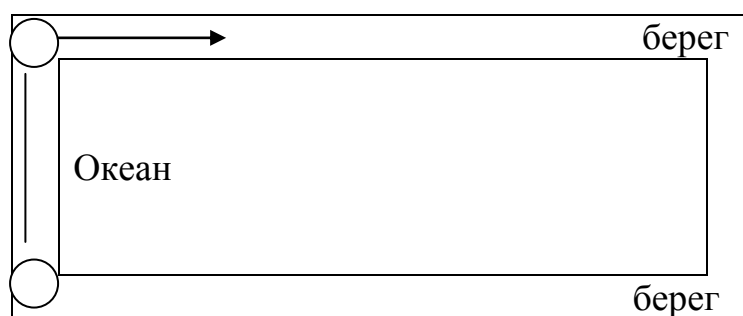
«РЫБКИ В МОРЕ-ОКЕАНЕ»

Игра средней подвижности, сюжетная.

Задачи: развитие ловкости, смелости, чувства товарищества; формирование положительного эмоционального настроения.

Атрибуты и инвентарь: шнур с лентами (длина шнура зависит от разметки игровой зоны, длина лент, прикрепленных к шнуру, 5-10 см); разметка площадки цветными мелками или разноцветными лентами на липучке.

Место проведения: спортивный зал, площадка на улице.



Описание игры и правила: из играющих выбираются двое водящих – «рыбаки», остальные – «рыбки». «Рыбки» плавают в океане (бегают,

имитируя кистями рук движения плавниками), а «рыбаки» на берегу готовятся тянуть «сеть». По команде взрослого: «Раз, два, три!» дети останавливаются и проговаривают рифмовку:

«Рыбки»: Рыбки в море-океане

Плавают, резвятся,

Плавниками машут,

Чтоб в сети не попасться.

«Рыбаки»: Вот путина началась,

Переловим всех сейчас.

По окончании слов «рыбаки» начинают идти шагом по берегу океана, держа в руках на уровне пояса натянутую «сеть», а «рыбки» должны поднырнуть, не задев ее. «Рыбаки» проходят от берега до берега и возвращаются. Если «сеть» задела «рыбку», «рыбка» считается пойманной и выходит на берег.

Дети не должны сталкиваться друг с другом во время бега.

БЕЗДОМНАЯ ЦАПЛЯ»

Игра большой подвижности, сюжетная.

Задачи: развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный или музыкальный зал.

Описание игры и правила: на полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег...).

При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля.

Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание, например, отбивает мяч правой рукой на месте.

«СТРОИМ ДОМ»

Задачи: развитие быстроты и ловкости, умения максимально быстро и правильно в соответствии с ситуацией выполнять задание.

Атрибуты и инвентарь: два обруча и по одному кубика на каждого ребенка. Для усложнения – у каждого ребенка по 2 кубика.

Описание эстафеты: команды строятся друг за другом на линии старта. У каждого ребенка в руках кубик.

Первый участник по сигналу бежит к обручу и ставит в него свой кубик, бежит обратно, передает эстафету следующему участнику хлопком по ладони.

Все участники должны поставить свои кубики друг на друга так, чтобы дом не разрушился. Если дом падает, его восстанавливает любой участник.

Побеждает команда, построившая дом, за меньшее время.

«ПЕРЕВОЗИМ ПАССАЖИРОВ»

Задачи: развитие быстроты, ловкости, умения быстро реагировать на сигнал, действовать совместно; развитие внимания.

Атрибуты и инвентарь: 2-3 обруча, 2-3 стойки.

Описание эстафеты: дети строятся в 2-3 команды. Игроки, стоящие первыми - «водители», остальные участники команды – «пассажиры». По сигналу «водители» начинают перевозить «пассажиров» - бегут до стойки, оббегают её, возвращаются на линию старта. «Пассажиры» держат друг друга и «водителя» за пояс. Побеждает та команда, которая быстрее вернется на линию старта, не разорвавшись.

Варианты заданий: «водители» перевозят по одному «пассажиру» до стойки и возвращаются за следующим к линии старта. Выигрывает та команда, которую «водитель» быстрее перевез на другую сторону;

По сигналу «водитель» начинает движение с одним «пассажиром», они вместе оббегают стойку, возвращаются на линию старта, где к ним прицепляется следующий «пассажир».

Побеждает та команда, которая быстрее соберется за «водителем» и, не разорвавшись, вернется на линию старта.

«ПАУК И МУХИ»

Игра средней подвижности, сюжетная.

Атрибуты и инвентарь: маленький паучок-игрушка, небольшие квадратные паутинки-сеточки по количеству детей.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Описание игры: выбирается «паук», остальные дети – «мухи». «Паук» плетёт паутину, сидя на стуле. Рядом лежит маленький паучок-игрушка.

Ведущий:

Мухи, мухи, вы летайте,

К пауку не попадайте,

Паука совсем не видно,

Но попасть к нему – обидно.

В это время, «мухи» жужжат и бегают по залу – летают. По сигналу: «Паук!», «мухи» замирают. Выходит «паук» в руках держит паутинки-сеточки, поёт песенку:

Я весёлый паучок,

Что ни лапка – то крючок,

Шелохнётся кто, замечу,

Паутинкою помечу.

«Мухи» меняют позу, делают разнообразные движения, перелетают с места на место, стараясь приблизиться к маленькому паучку, но так, чтобы «паук» не заметил. Если «паук» заметил, что «муха» пошевелилась. Он набрасывает на неё паутинку-сеточку, и она выбывает из игры. Та «муха», которая незаметно заберёт маленького паучка, становится «пауком».

«САМЫЙ ЛОВКИЙ»

Задачи: развитие ловкости, точности, двигательной памяти и координации движений в условиях соревнования.

Атрибуты и инвентарь: обручи и подставки для обручей – 6; кубики – 4.

Место проведения: спортивный зал.

Описание эстафеты: дети стоят в две колонны, у первых в руках по кубику синего цвета. Перед каждой командой на расстоянии 3 м друг от друга стоят 3 обруча на подставках, один обруч лежит на полу, в середине – кубик желтого цвета (если кубик в руках и кубик в обруче одного цвета, добежав, надо будет дотронуться до него рукой, а если разного – поменять).

По свистку дети начинают бег змейкой между обручами, подбегая к обручу, выполняют передачу кубика из одной руки в другую в обруче (3 раза), передача может быть из правой руки в левую или из левой руки в правую, в зависимости от того, в какой руке ребенок держал кубик в начале движения.

Добежав до обруча, который лежит на полу, ребенок меняет синий кубик на желтый и бежит обратно, передавая кубик следующему участнику.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и точно выполнившая задачу.

«ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

Игра большой подвижности, сюжетная.

Задачи: развитие двигательной активности, навыков метания мяча, приобщение детей к здоровому образу жизни, поддержание интереса к занятиям физической культурой, развитие коммуникативных навыков при игре в коллективе.

Атрибуты и инвентарь: малый мяч.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры: выбирается «охотник» - водящий, остальные дети – «звери». Оружие «охотника» - малый мяч.

По сигналу «звери» разбегаются, а «охотник» пытается попасть в них мячом. Тот, в кого попал мяч, должен изобразить зверя (голосом, мимикой,

движениями), если «охотник» отгадывает, «зверь» становится «охотником». «Охота» продолжается.

«КОЛДУНЫ»

Игра большой подвижности, несюжетная.

Задачи: развитие координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: не требуются.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры: из числа играющих выбирается «колдун» - водящий (можно двоих). По сигналу дети разбегаются, а «колдун» догоняет. Тот, кого он запятнал, останавливается на месте – «заколдован» (руки в стороны, ноги в стороны).

«Заколдованный» не двигается, но его может «расколдовать» другой ребёнок, если пролезет на четвереньках у него между ног. После этого, ребёнок может снова вступить в игру. «Колдунов» можно менять во время игры.

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ»

Игра большой подвижности, несюжетная.

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту-«хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут

сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

«ЛОВИШКИ С МЯЧОМ»

Игра средней подвижности, несюжетная.

Задачи: упражнение в ловле и бросании мяча; развитие быстроты и ловкости, умения максимально быстро и правильно в соответствии с ситуацией выполнять задание.

Атрибуты и инвентарь: обручи для всех играющих, не считая «ловишку», мяч.

Количество участников: 12 – 20 человек.

Место проведения: зал или площадка на улице.

Описание игры: дети стоят по кругу в обручах, «ловишка» - в центре круга, взрослый за кругом со свистком. Дети перебрасывают мяч друг другу любыми способами, а «ловишка» пытается его отнять.

По свистку дети, стоящие в обручах, меняются местами, а «ловишка» в это время может занять любой обруч и таким образом стать игроком, а тот, кто не успел занять обруч, становится «ловишкой».

Во время потери мяча для продолжения игры его подбирает тот, кому бросали.

Варианты усложнения: игра может проводиться, когда обручи лежат не по кругу, а в рассыпную. Можно на один свисток двигаться влево по кругу, а на два свистка – вправо. Вместо свистка можно использовать музыку.