



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

**Средства физического воспитания обучающихся  
младшего школьного возраста**

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

Проверка на объем заимствований:  
87,58 % авторского текста

Выполнила:  
студентка группы 3Ф-514-113-5-1  
Кузнецова Анна Валерьевна

Работа рекомендована к защите  
«28» сентября 2019 года

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры ТиМФКиС  
Михайлова Татьяна Александровна

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков В.Е.



Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Использование средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на уроках в школе .....</b>	<b>7</b>
1.1. Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.....	7
1.2. Развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста .....	9
1.3. Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста.....	14
1.4. Адаптация младших школьников к физическим нагрузкам .....	18
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>20</i>
<b>Глава 2. Организация исследования, разработка опытно-экспериментальной программы и используемые методы тестирования .....</b>	<b>22</b>
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования.....	22
2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы.....	27
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>37</i>
<b>Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....</b>	<b>38</b>
3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе эксперимента .....	38
3.2. Оценка результатов итогового этапа исследования.....	41
<i>Выводы по третьей главе .....</i>	<i>45</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>46</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>48</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>52</b>

## ВВЕДЕНИЕ

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.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как основное средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человека открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания.

Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста предопределяет ожидаемый педагогический эффект. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга.

Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

### **Актуальность исследования**

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В этой связи решающее значение имеет оптимальное использование физических упражнений и игровых упражнений в формировании двигательных навыков и умений младших школьников. Учитывая важность использования физических упражнений и игровых заданий как одних из основных средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста для успешного освоения школьного программного материала, мы считаем изучение данной проблемы актуальной, что приводит к необходимости проведения педагогического эксперимента.

### **Цель исследования**

Определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста для эффективного формирования двигательных способностей в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

### **Объект исследования**

Технология формирования двигательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе использования физических упражнений и игровых заданий в физическом воспитании.

### **Предмет исследования**

Методические приемы стандартной тренировочной программы с использованием физических упражнений и игровых заданий для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

## **Гипотеза**

Предполагается, что целенаправленная комплексная программа с использованием физических упражнений и игровых заданий с учащимися младшего школьного возраста позволит:

- сделать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе для учащихся младшего школьного возраста более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс воспитания двигательных способностей учащихся при применении физических упражнений и игровых заданий на уроках физической культуры в школе;
- скорректировать методы и средства для развития двигательных способностей учащихся.

## **Задачи исследования**

1. Изучить и проанализировать физическое развитие детей младшего школьного возраста в норме.
2. Определить основные направления учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
3. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику двигательных способностей при использовании физических упражнений и игровых заданий для развития физических качеств учащихся.
4. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования физических упражнений и игровых заданий в формировании двигательных навыков в процессе физического воспитания.

## **База исследования**

МБОУ СОШ № 45 г. Сатки Челябинской области.

## **Этапы исследования**

### *1. Конститурующий.*

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

## *2. Формирующий.*

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

## *3. Итоговый.*

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвинутой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.

### **Практическая значимость исследования**

В данной работе отражены теоретические вопросы применения средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста, детально изложены этапы экспериментальной работы их практического применения на уроках физической культуры.

Нами была апробирована и экспериментальным путем доказана проверенная методика формирования двигательных способностей учащихся при использовании физических упражнений и игровых на уроках физической культуры в школе.

Полученные данные могут быть использованы для составления индивидуальных характеристик двигательных способностей ребенка, оценки их физического развития. Проверенная экспериментальным путем методика формирования двигательных способностей с использованием физических упражнений и игровых заданий позволит оптимально управлять процессом физического воспитания на уроках физического воспитания с учащимися младшего школьного возраста.

## **Глава 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ В ШКОЛЕ**

### **1.1. Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

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 [3].

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).

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 [6, 10].

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 [32].

Пользуясь ориентировочным режимом дня для учеников общеобразовательных школ, утвержденным Министерством образования Украины, учитель вместе с родителями составляет режим для учеников. Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка. 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.

## **1.2. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста**

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.

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на 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 [33, 35].

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 детей 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, «мышечной радостью». 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 [47].

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.

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных

действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук [30].

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. 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.

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания [28].

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 [30, 33].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

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 [47].

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

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки.

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

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 мобилизовать 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 [29].

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.

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 [38].

### **1.3. Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста**

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6—12 мин) на развитие двигательных качеств учеников.

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их [16].

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств, изменяются с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр».

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания [42].

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом — передачи, перекидывание и тому подобное.

У младших школьников быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом — удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями.

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры [38].

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок.

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: смешанные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге [33, 35].

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении смешанных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к

большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности. Так происходит повышение общей выносливости ребенка [30].

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников — игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое — их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции — это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других.

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является прирожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них — реакция на объект, что движется и реакция выбора. Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая

дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения [42].

Реакция выбора — это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры.

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время.

#### **1.4. Адаптация младших школьников к физическим нагрузкам**

Все родители мечтают, чтобы их ребенок рос здоровым и крепким, много знал. Словом, родители хотят, чтобы их ребенок был гармонично развитым и здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей [3].

Что же такое здоровье? Обращаясь к "Словарю русского языка" С.И. Ожегова, мы найдем такое определение здоровья: "Это правильная, нормальная деятельность организма". А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее "перекочевывают" в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка [16].

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное

психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения

Период адаптации к условиям образовательного учреждения - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в образовательное учреждение.

### ***Выводы по первой главе***

Анализируя литературные источники, мы раскрыли теоретические аспекты физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Используя опыт ученых-педагогов, мы проанализировали особенности развития физических и двигательных качеств учащихся и их адаптацию к физическим нагрузкам. По данным литературных источников мы доказали, что подвижные игры являются одним из основных средств формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

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.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования**

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

- анализ рабочей документации и программ занятий в образовательных учреждениях;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

*Анализ рабочей документации и программ занятий* проводился с целью определения направленности и содержания уроков физической культуры в данном образовательном учреждении; объема и интенсивности нагрузок, выполняемых на уроках.

*Педагогическое наблюдение* применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности методики занятий при формировании двигательных способностей у детей младшего школьного возраста был проведен *педагогический эксперимент*, который проводился в период с сентября 2018 года по апрель-май 2019 года на базе МБОУ СОШ № 40 г. Сатки Челябинской области. В эксперименте принимали участие

контрольная ( $n = 20$ ) и экспериментальная ( $n = 20$ ) группы. По уровню исходных показателей группы между собой не отличались. Группы были одинаково сформированы по количеству девочек и мальчиков из двух классов. По состоянию здоровья группы были проверены перед началом эксперимента. Отклонения в здоровье у всех школьников не обнаружено.

### **Педагогический эксперимент**

*Сутью* эксперимента является особое дозирование и сочетание средств воздействия при занятиях физической культурой у детей младшего школьного возраста, которое заключалось в следующем:

*Контрольной группе* предлагалась общепринятая программа занятий физической культурой. В этой программе количество уроков физической культуры в неделю - 3. Каждый урок состоял в стандартном разучивании какого-либо действия при помощи средств строго регламентированного упражнения и непосредственного показа движений. При этом упор в уроках делался на закрепление пройденного материала.

*Экспериментальной группе* была предложена программа проведения уроков, в которые были включены комплексы специальных физических упражнений и подвижные игры, как основного средства физического воспитания детей младшего школьного возраста. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлась выраженная игровая направленность. На констатирующем этапе было проведено первоначальное исследование уровня двигательной подготовленности детей обоих классов. Исследование проводилось с помощью тестов для оценки двигательной подготовленности младшего школьника.

Организация экспериментальной части исследования состояла из трех этапов:

#### *2. Констатирующий.*

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

### *3. Формирующий*

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики организации исследования.

### *4. Итоговый*

Включает в себя получение и анализ конкретных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с учащимися.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся были использованы контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы.

## **Содержание и методика проведения тестирования**

Перед проведением тестирования целесообразно объяснить ученикам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельное двигательное задание, обоснование средней оценки за все тесты.

Считается, что обучать технике тестовых упражнений и тем более проводить предварительную тренировку не следует. Это не вполне верно. Обязательно следует предварительно обучить испытуемого технике, так как неправильное выполнение упражнения существенно снижает результат тестирования, и нужно потренироваться, чтобы подготовить организм к работе.

Перед тестированием вообще, а конкретным тестом в частности, должна быть проведена разминка, направленная на вработывание всех систем организма в целом в предшествующую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого

школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса — 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении, оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10—15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника.

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет определять траекторию вылета мяча под углом 40—45°, потому что от этого зависит результат броска.

Силу сжатия кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов.

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями — низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень — 5, выше среднего — 4, средний — 3, ниже среднего — 2 и низкий — 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника.

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

Таблица 1

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств**

/п	Нормативы, испытания		Оценка		
			"5"	"4"	"3"
.	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
.	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
.	Прыжок в высоту, способом "Перешагивание" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
.	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
.	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

## **2.2. Разработка опытно-экспериментальной программы**

Экспериментальные исследования на протяжении 2018-2019 годов проводились по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Была проанализирована существующая практика проведения занятий.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при применении подвижных игр и игровых упражнений. Были разработаны комплексы подвижных игр и игровых заданий, направленных на формирование двигательных способностей.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент.

При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия и в зависимости от задач давались комплексы упражнений и заданий игрового характера. Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка.

В соответствии с целью нашего исследования необходимо было разработать и внедрить комплексы подвижных игр и физических упражнений на уроках физической культуры, и далее, используя тестирование физической подготовленности учащихся, сравнить степень возможностей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения занятий мы подобрали:

- комплексы подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей учащихся;
- серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей;

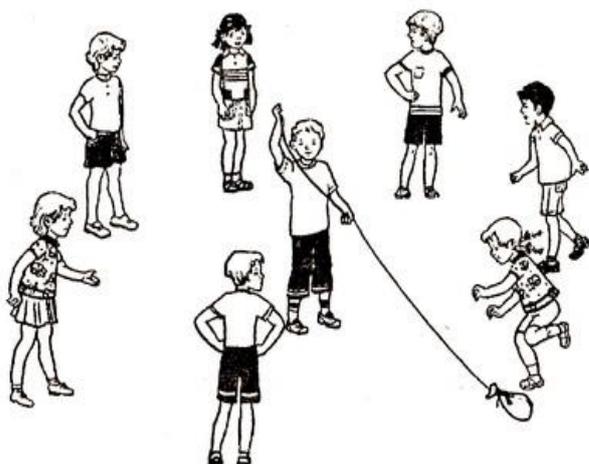
- игровые комплексы для развития быстроты и скорости.

Ниже предлагается описание комплексов подвижных игр и игровых заданий исключительно для младшего школьного возраста, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе.

### **Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе и направленные на формирование двигательных способностей младших школьников в экспериментальной группе**

#### **1. «Удочка»**

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга.



У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

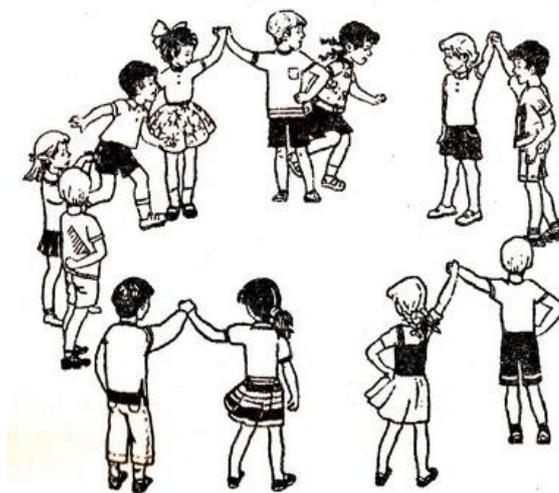
Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

#### **2. «Кружева»**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач»

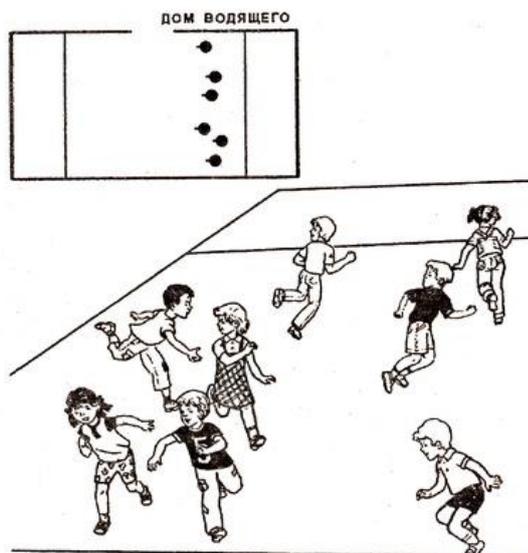
становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.



### 3. «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге.

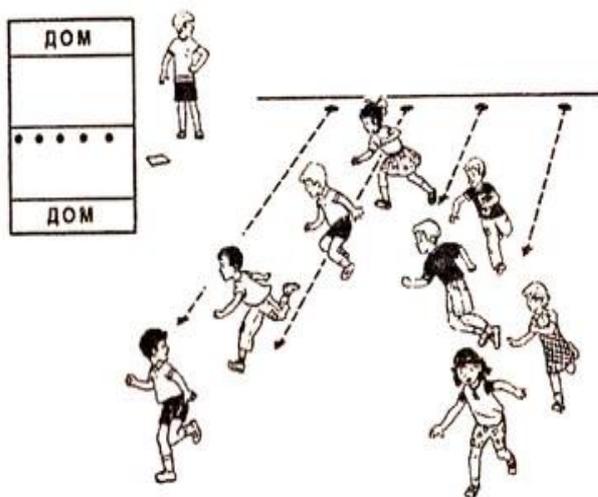


Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

#### 4. «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.



На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день».

По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника

### 5.«Соперники»

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений. На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п.

Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.



Еще несколько подвижных игр даны в *Приложении 1*.

**Серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей, применяемых в экспериментальной группе**

### Серия 1

### *Упражнения для развития скорости бега*

1. Резкий переход к ускорению по сигналу во время медленного бега. 6-8 ускорений по 5-8 метров.
2. Челночный бег на отрезке 10-15 м. 2-3 серии.
3. Старты из различных положений: стоя спиной вперед, сидя, лежа и т.д. 4-6 стартов.
4. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. 3-4 раза с интервалом отдыха 1,5-2 мин.
5. Игры и эстафеты с быстрым бегом.

#### **Серия 2**

##### *Упражнения для развития скоростно-силовых способностей*

(выполнять в максимально-быстром темпе, продолжительность нагрузки 15-20 сек., длительность отдыха – 1-2 мин.)

1. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.
2. И.п. – одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая – на полу. Прыжком смена положения ног.
3. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение 20-40 см. То же на одной ноге.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.
5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.
6. Выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега. Приземляться на маховую ногу.
7. И.п. – лежа на спине; 1 – поднять туловище и ноги – согнуться в тазобедренном суставе («складной нож»); 2 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, поднятые под углом 45 градусов, правая скрестно перед левой. Быстрая смена положения ног.

#### **Серия 3**

##### *Упражнения для развития силы*

1. И.п. – стойка ноги врозь, полунаклон туловища вперед, набивной мяч 1 кг за головой. Круговые вращения туловища с максимальной амплитудой вправо и влево. По 5-8 вращений в каждую сторону.
2. Приседание на одной ноге («пистолет»). Выполнить максимальное количество раз на правой и на левой ноге. Разрешается придерживать за опору.
3. Подскоки на месте с отягощением на плечах (гриф штанги весом 5-10 кг).
4. Наклоны вперед с грузом на плечах 5-10 кг.
5. И.п. – вис спиной к гимнастической стенке. Круги ногами вправо и влево. Ноги прямые или чуть согнутые в коленях. По 4-6 кругов в каждую сторону.

**Игровой комплекс для развития быстроты применяемых в  
экспериментальной группе**

1. Бег в движении и на месте с энергичной работой руками.
2. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег.
3. Бег с ускорением на месте и в движении.
4. Быстрое приседание и вставание.
5. Рывки с места из различных стартовых положений.
6. Резкие перемены темпа бега на дистанциях 30, 60, 100 м.
7. Максимальная скорость бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (3-5 рывком, затем отдых 1 мин.)
8. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.
9. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

**Игровой комплекс для развития скорости применяемых  
в экспериментальной группе**

1. Комбинированные упражнения: сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжком, прыжка с поворотом и т.д. по условному сигналу (звуковому, зрительному).
2. Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжков с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча.
3. Параллельные, встречные движения с передачей мяча.
4. Комбинированные упражнения.
5. Подготовительные и подвижные игры с мячом.
6. Различные эстафеты с мячом.

Применительно к развитию двигательных способностей детей требуются оптимальные формы и методы обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который мы применяли на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Рекомендуя тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали особенности физического развития учащихся, их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств.

В начале сентября 2018 года мы провели первоначальное тестирование, чтобы выявить показатели двигательной подготовленности младших школьников перед применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, а затем проследить динамику.

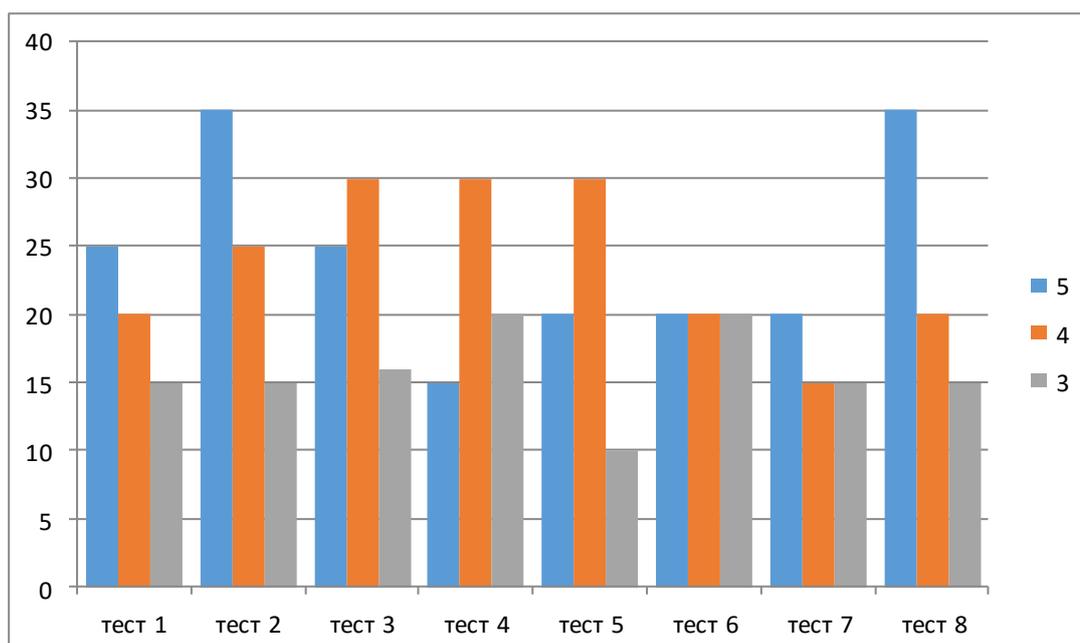
Приведенные ниже *Таблицы 2,3 и Диаграммы 1,2* характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

*Таблица 2*

### **Первоначальное тестирование контрольной группы**

	<b>Оценка</b>	<b>Качественный</b>
--	---------------	---------------------

		«5»	«4»	«3»	показатель
1 тест	Кол-во	3	4	5	12
	%	15	20	25	60
2 тест	Кол-во	3	5	7	15
	%	15	25	35	75
3 тест	Кол-во	8	6	5	15
	%	16	30	25	71
4 тест	Кол-во	3	6	4	13
	%	15	30	20	65
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	4	12
	%	20	20	20	60
7 тест	Кол-во	4	3	3	10
	%	20	15	15	50
8 тест	Кол-во	7	4	3	14
	%	35	20	15	70

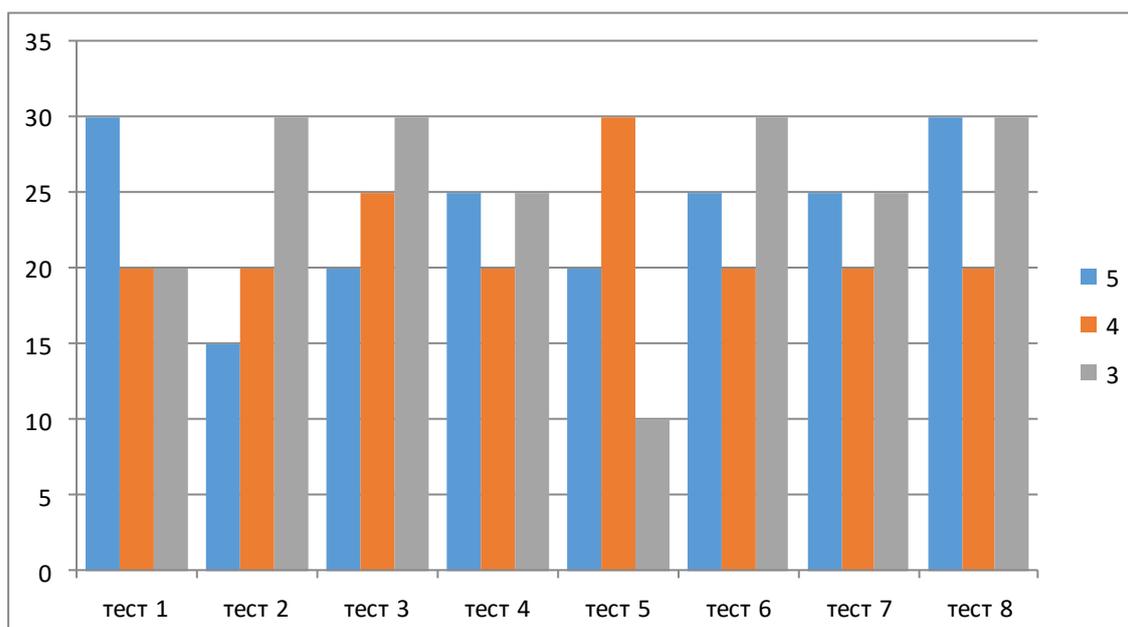


**Рис.1. Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования»**

*Таблица 3*

### **Первоначальное тестирование экспериментальной группы**

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	4	14
	%	30	20	20	70
2 тест	Кол-во	3	4	6	13
	%	15	20	30	65
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	65
4 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80



**Рис.2.** Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования»

### *Выводы по второй главе*

- при разработке опытно-экспериментальной программы использования подвижных игр и игровых упражнений на уроках физкультуры в школе, мы исходили из того, что применение таких игр

является одним из эффективных средств физического воспитания учащихся младших классов;

- процесс формирования, развития и совершенствования двигательных навыков следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;
- на констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

### **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

#### **3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе эксперимента**

Необходимо отметить, что динамика физического состояния учащихся предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Текущее тестирование, которое мы проводили в декабре 2018 года, показало следующие результаты, отраженные в *Таблицах 4,5* и *Диаграммах 3,4*.

*Таблицах 4*

#### **Текущее тестирование контрольной группы**

	<b>Оценка</b>	<b>Качественный</b>
--	---------------	---------------------

		«5»	«4»	«3»	показатель
1 тест	Кол-во	6	5	4	15
	%	30	25	20	75
2 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	75
4 тест	Кол-во	4	4	5	13
	%	20	20	25	65
5 тест	Кол-во	4	6	3	13
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	6	14
	%	20	20	30	70
7 тест	Кол-во	7	3	5	15
	%	35	10	25	70
8 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75

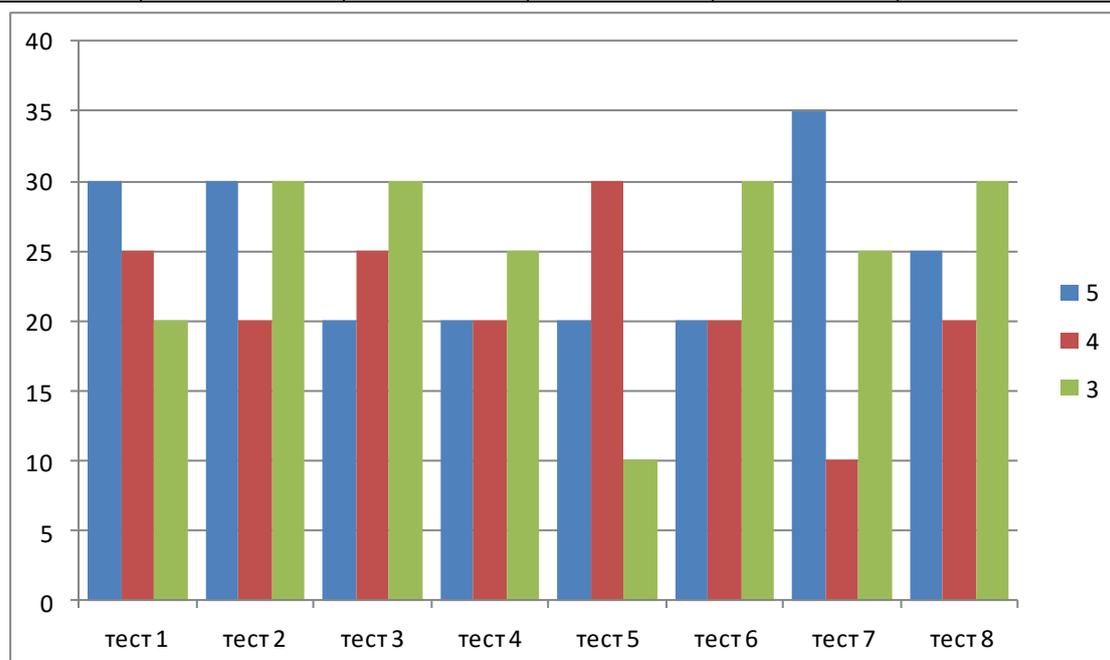


Рис.3. «Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования»

Таблица 5

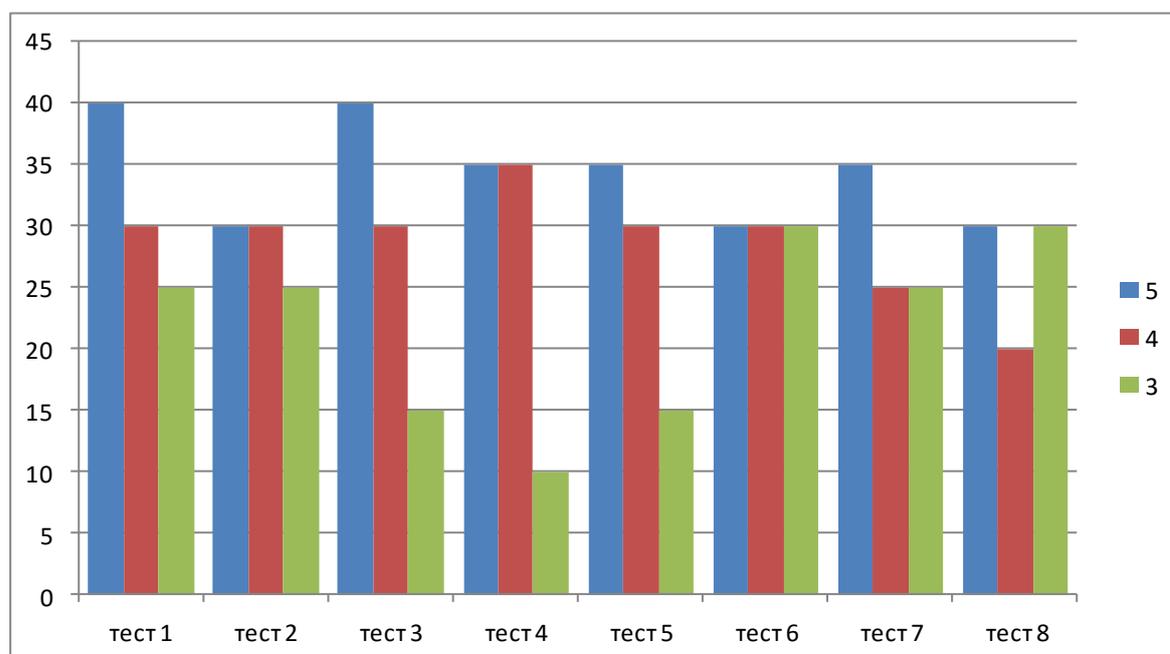
#### Текущее тестирование экспериментальной группы

	Оценка			Качественный показатель
	«5»	«4»	«3»	

1 тест	Кол-во	8	6	5	19
	%	40	30	25	95
2 тест	Кол-во	6	6	5	17
	%	30	30	25	85
3 тест	Кол-во	8	6	3	17
	%	40	30	15	85
4 тест	Кол-во	7	7	2	16
	%	35	35	10	80
5 тест	Кол-во	7	6	3	16
	%	35	30	15	80
6 тест	Кол-во	6	6	6	18
	%	30	30	30	90
7 тест	Кол-во	7	5	5	17
	%	35	25	25	85
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

*Диаграмма 4*

**Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования**



**Рис.4. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования»**

При анализе диаграммы видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество детей, которые справились с тестами, но и количество учащихся, качественно улучшивших свои результаты.

Анализ результатов оценивания двигательных способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественное изменения значений. Уменьшилось количество удовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы ниже по сумме всех тестов: только 12 человек не справились с заданием. В контрольной группе таких занимающихся больше – 20 человек. Качественный показатель, где мы определили результаты текущего тестирования показал:

<b>Экспериментальная группа</b>	<b>Контрольная группа</b>
<b>1 тест - 95 %</b>	75 %
<b>2 тест - 85 %</b>	80 %
<b>3 тест - 85 %</b>	75 %
<b>4 тест - 80 %</b>	65 %
<b>5 тест - 80 %</b>	60 %
<b>6 тест - 90%</b>	70 %
<b>7 тест – 85 %</b>	70 %
<b>8 тест - 80 %</b>	75 %

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении занятий положительно влияет на формирование двигательных способностей учащихся.

Исследования показали, что после учебных занятий с применением разработанной нами методики использования комплекса подвижных игр и комплексов упражнений прирост показателей уровня физической

подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

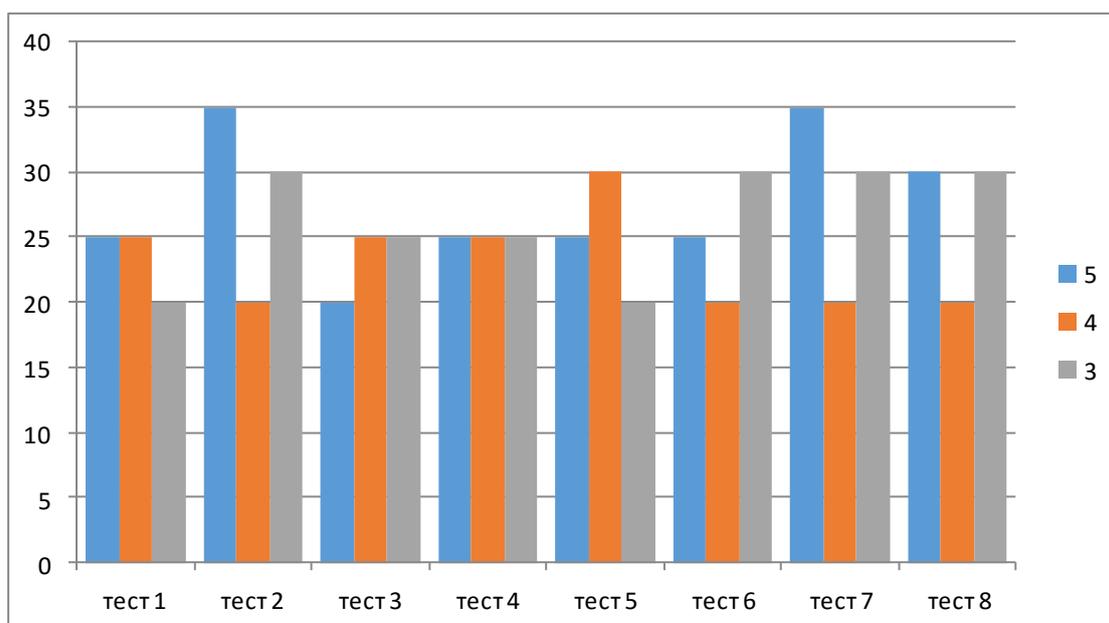
### 3.2. Оценка результатов итогового этапа исследования

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2019 года. Для сравнения итоговых результатов тестирования ниже представлены *Таблицы 6, 7 и Диаграммы 5,6*. Это позволяет наглядно проанализировать полученные показатели двигательной подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

*Таблица 6*

#### Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	4	14
	%	25	25	20	70
2 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
3 тест	Кол-во	4	5	5	14
	%	20	25	25	70
4 тест	Кол-во	5	5	5	15
	%	25	25	25	75
5 тест	Кол-во	5	6	4	15
	%	25	30	20	75
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

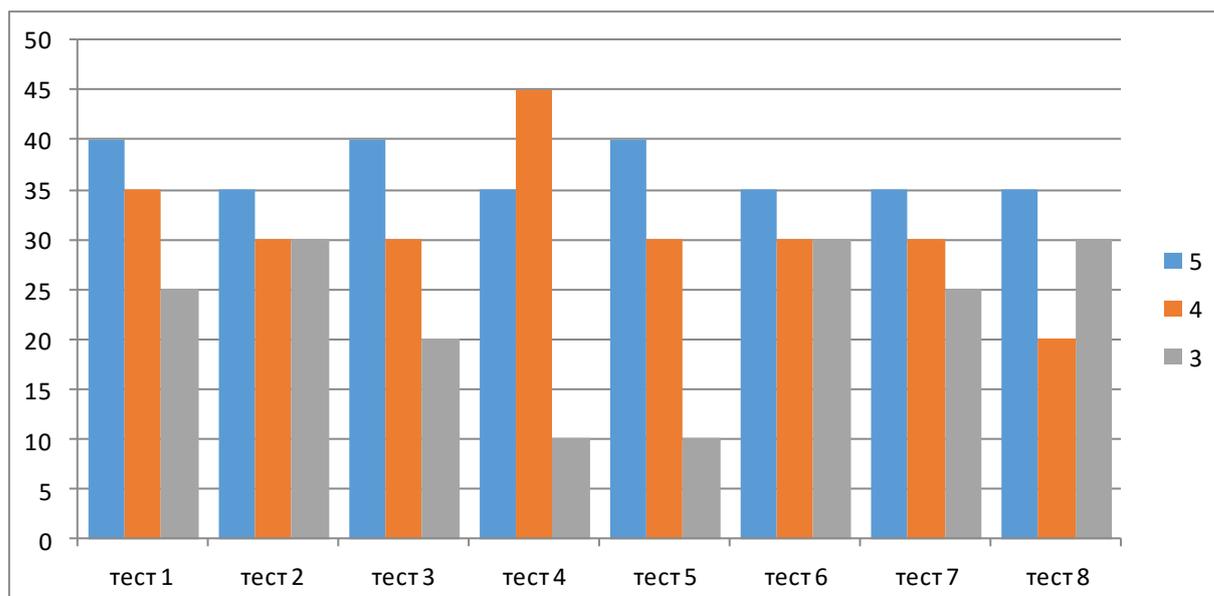


**Рис.5.** Диаграмма «Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования»

*Таблица 7*

### Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
<b>1 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	7	5	20
	<b>%</b>	40	35	25	100
<b>2 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	6	19
	<b>%</b>	35	30	30	90
<b>3 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	6	4	18
	<b>%</b>	40	30	20	90
<b>4 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	9	2	18
	<b>%</b>	35	45	10	90
<b>5 тест</b>	<b>Кол-во</b>	8	6	3	17
	<b>%</b>	40	30	10	80
<b>6 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	6	19
	<b>%</b>	35	30	30	95
<b>7 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	6	5	18
	<b>%</b>	35	30	25	90
<b>8 тест</b>	<b>Кол-во</b>	7	4	6	17
	<b>%</b>	35	20	30	85



**Рис.6. Диаграмма «Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования»**

При сравнении итоговых результатов нами выявлено следующее: в экспериментальной группе наблюдается достоверное увеличение количества детей с высокими качественными результатами тестирования. Это, на наш взгляд, является показателем эффективности применения нашей программы.

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (Таблица 8), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели ЭГ оказались гораздо выше показателей КГ, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр в занятиях с младшими школьниками.

*Таблица 8*

**Сравнительные показатели уровня физической подготовленности испытуемых на всех этапах тестирования**

Содержание теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.
Бег 30 м (сек.)	70	95	100	60	75	70

Челночный бег 3x10 м	65	85	90	75	80	85
Прыжок в длину с места	65	85	90	71	75	70
Прыжок в высоту	70	80	90	65	65	75
Прыжки через скакалку	60	80	80	60	60	75
Бег 60 м. (сек.).	75	90	95	60	70	75
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	70	85	90	50	70	85
Приседания	80	80	85	70	75	80

### *Выводы по третьей главе*

- результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню двигательной подготовленности учащиеся экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;
- прослеживается динамика показателей двигательной подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей двигательной подготовленности учащихся экспериментальной группы на всех этапах тестирования.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Разработанные и обоснованные комплексы использования подвижных игр в занятиях физической культурой учащихся младшего школьного возраста позволяют педагогу ориентироваться в многообразии упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности и развития двигательных способностей

Экспериментальная методика использования подвижных игр в занятиях физической культурой содействует повышению эмоционального уровня, удовлетворенности от занятий, желанию активно заниматься, улучшает настроение и самочувствие.

Предложенные комплексы способствуют повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста, что и соответствовало цели нашего исследования.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения подвижных игр с учащимися младшего школьного возраста, в результате применения которой, мы добились улучшения показателей двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что использование подвижных игр в занятиях физической культурой с учащимися младшего школьного возраста является одним из основных способов повышения и совершенствования двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, у школьников формируется устойчивая потребность к освоению ценностей физической культуры за счет познавательного интереса к занятиям. Это способствовало улучшению показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности, а также укреплению здоровья. Группа учащихся, занимающихся по экспериментальной программе, определила школу как среду, формирующую их двигательные способности и здоровье.

Итоги педагогического эксперимента подтверждают правильность нашей гипотезы и могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений воспитания двигательных способностей учащихся на основе использования подвижных игр в учебной работе школы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры.- М.: Просвещение, 1990.
2. Адемчишин А.П, Мухин В.Н., Мозола Р.О. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – Киев: Здоровье,
3. Ангеловски К. Учителя и инновации.- М.: Просвещение, 1991.
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1999, № 4. С. 21-40.
5. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
6. Беспалько И.Н. Педагогический поиск. – М.: Просвещение , 1995.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
8. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1985.
9. Волков Л.В. Физическая подготовка учащихся.- Киев: Здоровье, 1998.
10. Верхлин В.Н. Формирование основ физкультурной деятельности // Начальная школа.-2002, № 4.
11. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.- СПб.: Союз, 1997.
12. Воронов В.В. Педагогика школы в двух словах. – М.: Российское педагогическое агенство,1997.
13. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998.
14. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
15. Веселая З.А. Игра принимает всех. – Мн., 1985.
16. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 1991.
17. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М.: Просвещение,

2001.

18 Гужаловский А.А. Подвижные игры в режиме для учащихся 1-4 классов. – Мн., 1965.

19. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.

20. Газман О.С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.

21. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.

22. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия». \_ Мн., 1988.

23. Гнатюк Н.П. Тысяча и одно увлечение. – Мн., 1979.

24. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры. 1-11 классы // Физическая культура в школе. - 1997. - № 6. - 4 с.

25. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 36 с.

26. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1978. - 9 с.

27. Казарян Ф.Г. К характеристике физического развития школьников. – Теория и практика физической культуры, 1990. - № 3.- С.47-49.

28. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. –266 с.

29. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процесса: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

30. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. / Москва, «Владос», 2002.

31. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] // Физическая культура в школе - 2008. - № 6. - 20 с.
32. Лях В. И. Двигательные способности школьников. М., Просвещение, 2000.
33. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. М.: 1999.
34. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! – Учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 1999.
35. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе // Первое сентября - 2007 - № 14. - 42 с.
36. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.
37. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. /под ред. Горшкова В.П. – Челябинск,1994.
38. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
39. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре.-М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
40. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002, № 2.
41. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. / Москва.: Ф и С, 1997.
42. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина.- Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2004.-248 с.
43. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС,2001.

44. Роль игры в воспитании детей./ под ред. А.В.Запорожца. – М.: Просвещение. 1976.
45. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. – М.: Наука, 2003. – 345с.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 1989.
47. Решетнева Г.А., Шнейдер О.С. Технология формирования здоровья детей средствами физической культуры. // Запад-Восток: образование и наука на пороге XXI века: Матер. междунар. конф. – Хабаровск, ХПГУ, 2000.
48. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников. Методические рекомендации. / Составители: Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск, 2003.
49. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. М.: Просвещение, 1976.
50. Физическая культура. Учебник для учащихся. / Под ред. Любомирского Л.Е., М., 2001
51. Фришман И. И., Мирошкина М.Р. Технология игры в XXI веке. – М., 1999.
52. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры // Физическая культура в школе. - 2002, № 1.
53. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994.

### **Вспомогательные информационные источники**

#### **Периодические издания**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.

5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

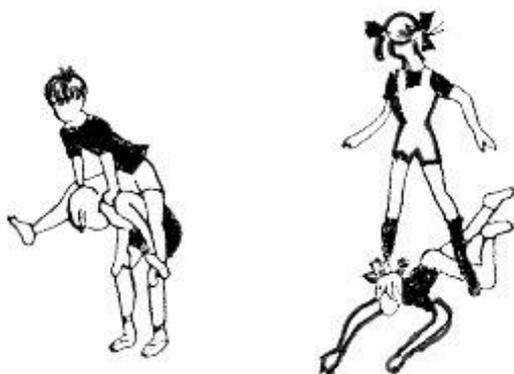
*Приложение 1*

Рис. 1

«Прыгуны и  
ползуны»



Рис. 2

«Следи за  
сигналом»

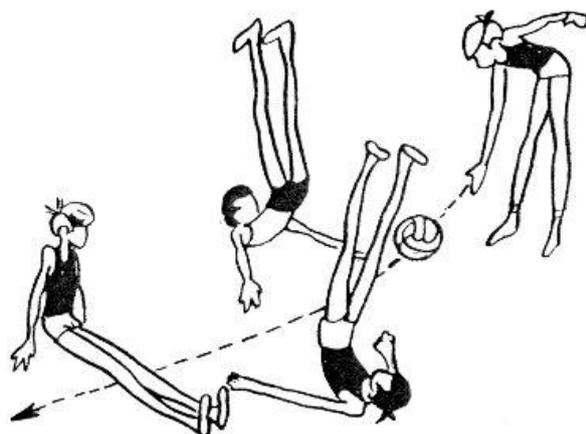


Рис. 3  
«Туннель»

*продолжение Приложения 1*

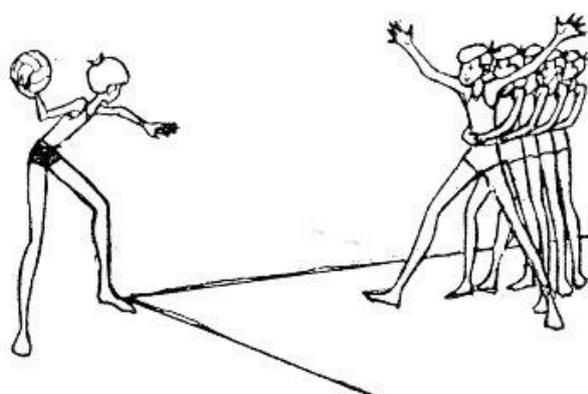


Рис.4  
«Отруби хвост»

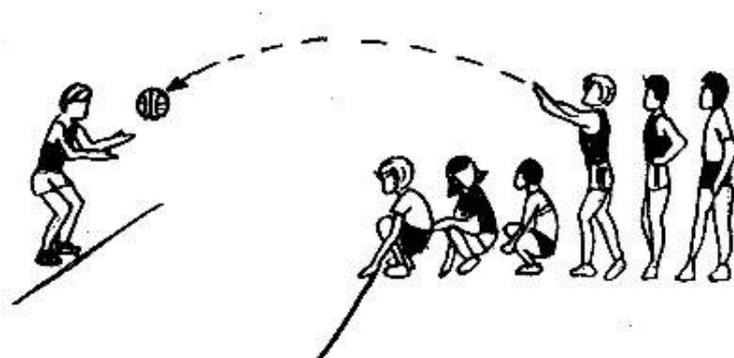


Рис. 5  
«Передал – садись»