

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Физическое развитие обучающихся на уроке физической культуры

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Роднаев Кирилл Алексеевич
Обучающийся 1701-з группы
заочного отделения

15.02.22

дата



К.А.Роднаев

Научный руководитель:

Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22

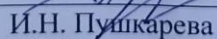
дата

В.Г. Куликов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22

дата


И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования	7
1.1. Характеристика понятия «физическое развитие». Цель и задачи, функции физического развития обучающихся.....	7
1.2. Характеристика возрастных особенностей обучающихся начальных классов.....	12
1.3. Особенности развития физических качеств и физических способностей у обучающихся начальных классов.....	13
1.4. Физическое развитие обучающихся начальных классов, на занятиях подвижными играми.....	19
Глава 2. Организация и методы исследования.....	25
2.1. Организация исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	31
Заключение	49
Список используемой литературы	53
Приложения	57

ВВЕДЕНИЕ

В современном и динамичном мире занятия физической культурой и спортом, являются важными факторами сохранения и укрепления здоровья обучающегося общеобразовательной школы, они эффективно влияют на его физическое развитие, содействуют профилактике заболеваний, закладывают основы здоровья и долголетия[23].

В период обучения в общеобразовательной организации, закладывается фундамент физического развития ребенка, формируются разнообразные двигательные умения и навыки, развиваются физические качества и способности. Занятия физической культурой и спортом, способствуют полноценному физическому развитию обучающихся начальной школы, содействуют формированию осанки, телосложения. Целым рядом ученых выявлено, что недостаточная двигательная активность в этом возрасте, отрицательно влияет на здоровье подрастающего поколения, снижает защитные силы организма и, как следствие не обеспечивается его полноценное физическое развитие [30].

В общеобразовательных организациях задачами физической культуры являются: содействие физическому развитию ребенка, воспитание физических качеств и способностей, а также повышение сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Функции физической культуры - как вида культуры, заключаются в физическом преобразовании подрастающего человека. С позиций физиологии, педагогики и психологии, теории и методики физической культуры обоснована преобразовательная возможность занятий физическими упражнениями, которая заключается в изменении форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных систематических упражнений, применение которых должно быть научно обоснованными[24].

Одним из условий, правильного физического развития обучающихся начальных классов, являются занятия физическими упражнениями на

уроках физической культуры. С раннего возраста, приобщение к занятиям физической культурой содействуют воспитанию кондиционных и координационных способностей. Так, как только при комплексном использовании средств физического воспитания: физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов, возможно полноценное физическое развитие обучающихся начальных классов. Значительная роль во всестороннем физическом развитии обучающихся начальных классов, принадлежит подвижным играм с использованием разнообразных двигательных действий, которые обеспечивают оздоровительный, развивающий и тренирующий эффект [24].

Период обучения в общеобразовательных учреждениях охватывает детей, подростков и молодежь с 6–7 до 17–18 лет. Данный период – это период создания фундамента для всестороннего физического развития организма, формирования телосложения, осанки, разнообразных прикладных двигательных умений и навыков, повышения работоспособности. По данным ученых, одним из критериев здоровья обучающегося, является его физическое развитие. Показатели роста и массы (вес) тела, наиболее существенные санитарно-гигиенические и медико-социальные показатели по которым можно судить, как о положительном, так и об отрицательном влиянии условий жизни и факторов окружающей среды на организм ребенка [30].

С конца двадцатого века и начала двадцать первого, наблюдаются тенденции ухудшения показателей физического развития обучающихся общеобразовательных школ Российской Федерации. Тенденции увеличения количества слабых и хронически больных детей в начале XXI- века настолько значительны, что это несомненно, отрицательно отразится на состоянии здоровья населения России в последующие годы [3, 40-48].

Как утверждали В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко (2008), у современных обучающихся начальных классов, двигательная активность в 2–3 раза ниже гигиенической нормы, уроки физической культуры обеспечивают только 11% необходимого суточного количества движения [6].

Проблему физического развития обучающихся начальных классов изучали: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, А.А. Баранов, А.А. Васильков, Т.Е. Виленская, А.С. Солодков, В.М. Смирнов и др. (30, 7, 8, 22, 23).

Однако, недостаточно подробно рассмотрены вопросы применения подвижных игр на уроках физической культуры начальных классов, с целью эффективного физического развития, что обусловило актуальность темы исследования.

По нашему мнению, процесс применения подвижных игр на уроках физической культуры обучающихся начальных классов, имеет неограниченные возможности для содействия физическому развитию ребенка, что подтверждается исследованиями российского целого ряда ученых (С.Л. Садыкова, И.С. Барчуков, Л.В. Былеева, Е.А. Ефимова, Л.Н. Каныгина и др.) [21,5, 11,15].

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, так как уроки физической культуры в общеобразовательных организациях, должны в соответствии с ФГОС, содействовать физическому развитию обучающихся на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Реалии отечественной системы физкультурного образования свидетельствуют, что основная масса обучающихся начальных классов, не занимается физическими упражнениями, кроме трех уроков физической культуры, да и на уроках, не всегда применяются эффективные средства и методы физического развития ребенка.

В связи с этим, основное внимание специалистов, должно быть сориентировано на повышение эффективности процесса физического развития обучающихся на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствует о наличии противоречия, между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования) к уровню физического развития обучающихся начальной школы и недостаточным включением в образовательный процесс по физической культуре

у обучающихся начальных классов эффективных комплексов подвижных игр, с целью содействия всестороннему физическому развитию.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств физического развития обучающихся начальных классов.

Объект исследования: процесс физического развития обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования: совершенствование процесса физического развития обучающихся начальных классов на уроках физической культуры, средствами подвижных игр.

Цель исследования: рассмотреть и проанализировать теоретические и практические аспекты влияния подвижных игр на физическое развитие обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Провести диагностику физического развития обучающихся начальных классов.
3. Осуществить экспериментальную работу по повышению уровня физического развития обучающихся начальных классов средствами подвижных игр.
4. Проанализировать динамику физического развития обучающихся начальных классов в процессе эксперимента.

Практическая значимость исследования: составлен и апробирован комплекс подвижных игр для обучающихся начальных классов, направленные на физическое развитие обучающихся начальных классов.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 59 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 30 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика понятия «физическое развитие». Цель и задачи, функции физического развития обучающихся

По мнению Курамшина Ю.Ф. (2004), «физическое развитие» – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений» [24].

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень их биологического развития.

В настоящее время для оценки физического развития обучающихся используют следующие показатели: 1) Длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки и др. – антропометрические (соматометрические); 2) состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жирового слоя, состояние опорно-двигательного аппарата, степень полового развития – соматоскопические; 3) жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина артериального давления и др. – физиометрические [18].

Как утверждают Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2003), «физическое развитие» – это процесс изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и физических способностей [24].

По их мнению, характеристики физического развития отражают следующие показатели:

1. Биологические формы, или морфологию, человека характеризуют

показатели телосложения: длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жираотложения и др.

2.Морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека –это критерии здоровья. Так, как от функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др. во многом зависит здоровье человека.

3.Сила, скоростные способности, выносливость и др., -показатели развития физических качеств.

Физическое развитие–это процесс изменения указанных показателей на протяжении всей жизни человека и во многом зависит от ряда причин и определяется целым рядом закономерностей. Управлять процессом физического развития возможно только в том случае, если изучены данные закономерности специалисты в процессе физического воспитания их учитывают.

Весь процесс физического развития человека определяется *законами наследственности*, которые включают факторы благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому развитию и совершенствованию человека. В частности, такой фактор, как «наследственность» принимается во внимание при прогнозировании спортивных возможностей и результатов в спорте.

Закону возрастной ступенчатости подчиняется процесс физического развития организма.Внесение изменений в процесс физического развития человека,возможен только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные его возрастные периоды. К ним можно отнести: период становления и роста; периодего наивысшего развития; период старения.

Закону единства организма и среды подчиняется процесс физического развития, который зависит от условий и образа жизни человека. Социальные условия –это условия быта, труда, воспитания, материального обеспечения. Они в значительной мере влияют на физическое состояние человека, его здоровье и

определяют развитие, изменение форм и функций организма на протяжении всей жизни. Влияние на физическое развитие оказывает также, и географическая среда обитания.

Управления физическим развитием на занятиях физической культурой, подчиняется биологическому закону упражняемости и закону единства форм и функций организма.

Данные законы являются основными при подборе средств и методов физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы.

Подбирая разнообразные физических упражнений и дозируя физическую нагрузку, согласно закону упражняемости, необходимо учитывать приспособительные перестройки в организме занимающихся. Особенно у обучающихся начальных классов, применяя физические упражнения, необходимо строго дозировать физическую нагрузку, учитывая все стороны ее влияния на организм занимающихся [30].

Как считал Ю.Ф. Курамшин (2004), «физическое развитие-это результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный период. К показателям физического развития относятся антропометрические измерения-размеры тела и его частей, показатели развития физических качеств и физических способностей, а также функциональное состояние всех систем организма» [24].

Являясь самостоятельным видом культуры –физическая культура, имеет специфические и общепедагогические функции, это область социальной деятельности человека, способ реализации запросов личности и общества в физическом совершенствовании людей всех возрастов.

К специфическим функциям физической культуры относят: образование надприродной телесности, общефизическое развитие и укрепление здоровья людей лиц различного пола, возраста, пола, степени физического развития; совершенствование физических качеств и способностей, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков; противодействие

неблагоприятным условиям жизни, создание основ для здорового образа жизни и творческого долголетия.[24].

К задачам физического развития относят:

- оптимальное развитие физических качеств и физических способностей;
- совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм;
- многолетнее сохранение и поддержание высокого уровня работоспособности.

Большое значение для обучающихся имеет оптимальная степень развития всех физических качеств и способностей. Физические качества являются главным комплексным фактором реализации двигательных возможностей человека. Во многом, возможность приобретения двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности, будет зависеть от их целенаправленного развития на уроках физической культуры и во внеучебной деятельности.

В процессе уроков физической культуры, решаются три группы задач. Оздоровительные задачи - содействуют адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, создают устойчивость к инфекционным заболеваниям, оптимизируют индивидуальный режим работы и отдыха с учетом требований гигиены. Доказано, что только на базе отличного здоровья достигается высокий уровень физического развития ребенка[30].

Развитие физических качеств и способностей, задачи по совершенствованию телосложения организма, реализуются регулированием мышечных объемов, веса тела, формированием осанки, коррекцией плоскостопия и других недостатков телесного развития человека. Идеальные пропорции тела отражают в какой-то мере совершенство функций организма.

Только при условии разносторонней физической подготовки, может быть обеспечено гармоничное всестороннее физическое развитие обучающегося. Гармоничное физическое развитие ребенка, в процессе урочной и внеурочной работы по физической культуре создает предпосылки для полноценного

проявления функций всех органов и систем организма, положительно влияет на развитие физических качеств и способностей [24].

Для сохранения работоспособности человека в различных сферах военной и трудовой деятельности, продление периода творческого долголетия, создания условия для полноценной и творческой жизни необходимо поддерживать оптимальный уровень физического развития человека на протяжении всей жизни[24].

Физические способности и их сочетания могут проявляться лишь в условиях конкретной двигательной деятельности человека. Только используя разнообразные виды и элементы двигательной деятельности, упражняясь в них, возможно достижение желаемого уровня развития физических способностей.

В общеобразовательных организациях, на уроках физической культуры используют два способа развития физических способностей.

Первый способ, заключается в эффективном стимулировании процесса развития физических способностей, который предполагает формирование новых и разнообразных двигательных действий, а также их совершенствование в усложненных условиях.

Второй способ, предполагает специальную организацию развития физических способностей, с опорой на ранее освоенные двигательные действия. С этой целью, широко используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, имеющие общие элементы, так и сходство со структурой изучаемого двигательного действия (метод сопряженных воздействий). На уроках физической культуры в начальных классах используются, как основные движения, включенные в программу начальной школы, так и их разновидности.

Данные способы развития физических способностей, применяются на всех возрастных ступенях физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений. Первый, чаще применяется в младшем школьном возрасте, при обучении детей основам движений и развитии координационных способностей, на начальном этапе формирования прикладных двигательных

действий, становлении «школы движений» и создании основ их культуры. Второй способ, применяется в основной и средней школе (особенно, при специализации в различных видах спорта).

Именно, в младшем школьном возрасте обращается особое внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако больший акцент необходимо делать на развитие двигательно-координационных, а также скоростных способностей [30].

1.2. Характеристика возрастных особенностей обучающихся начальных классов

Для каждого возрастного периода жизни индивида характерны свои анатомо-физиологические особенности. Обучающиеся начальной школы резко отличаются от обучающихся основной и средней школы по своему физическому развитию.

Возрастной период - младший школьный возраст охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I–IV классы). Обучающиеся начальных классов, характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, вместе с тем отмечено, что интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. В данном возрасте длина тела увеличивается в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста обладают хорошей подвижностью, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8–9 лет. Возраст обучающихся начальных классов, является наиболее благоприятным для содействия росту, повышению подвижности во всех основных суставах, то есть он благоприятен для развития гибкости.

Мышцы детей младшего школьного возраста, они имеют более тонкие волокна и содержат небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей у детей развиты лучше, чем мелкие.

У обучающихся начальных классов, почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы в данный возрастной период характеризуется преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.

В данном возрасте, объем легких составляет половину объема взрослого человека, а минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

В практике физической культуры в ОУ, у обучающихся начальных классов показатели функциональных возможностей организма, являются ведущими критериями при подборе физических нагрузок, определении структуры двигательных действий и методов воздействия на организм ребенка.

Потребность в высокой двигательной активности, является естественной для обучающихся начальных классов. Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности. Летом за сутки дети 7-10 лет могут осуществлять от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная двигательная активность у девочек на 16–30% ниже, чем мальчиков. Они в меньшей мере склонны к проявлению двигательной активности в самостоятельной форме и испытывают потребность в организованных формах занятий физической культурой.

В период переходя к систематическому обучению в общеобразовательной организации (6–7 лет) объем двигательной активности у детей сокращается на 50%. Двигательная активность обучающихся не только не увеличивается при переходе от класса к классу, а наоборот, снижается. В связи с этим, основной задачей физической культуры в ОУ, является обеспечение объема суточной двигательной деятельности, в соответствии с возрастом обучающихся и состоянием здоровья.

Обучающиеся начальных классов, имеющие увеличенные размеры тела

(по сравнению со средними для данного возраста) отличаются повышенной возбудимостью нервной системы и замедленным ее снижением. На уроках физической культуры, где эмоциональное состояние ярко проявляется, учителю физической культуры следует предусматривать для данных обучающихся более длительные паузы релаксации. Обучающимся, которые имеютне достаточный вес, необходимо подбирать физические упражнения,направленные на формирование мышечной массы и укрепление дыхательной мускулатуры [30].

Показатели физического развития и показатели физической подготовленности тесно связаны между собой. Рядом ученых доказано, что обучающиеся, которые имеют нормальное физическое развитие, имеют также и хорошие показатели физической подготовленности. В таблицах 11, 12, 13 представлены показатели, характеризующие низкий, средний и высокий уровни физической подготовленности обучающихся 8-9 лет [30].

1.3. Особенности развития физических качеств и физических способностей у обучающихся начальных классов

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (2005), младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических качеств и физических способностей.

На протяжении всего обучения в общеобразовательной организации, на уроках физической культуры и во внеучебное время, планомерному развитию физических качеств и физических способностей должно уделяться большое внимание. Это обусловлено тем, что в период обучения в ОУ, в наибольшей мере происходит биологически обусловленное естественное развитие сенсомоторных нервных механизмов этих способностей, а также связанных с ними проявлений. Уроки физической культуры в этот период, обеспечивают наилучший развивающий, оздоравливающий и тренирующий эффект. Именно в начальной школе на уроках физической культуры, решаются образовательные и оздоровительные задачи, решение которых, прежде всего направлено на

развитиедвигательно-координационных и скоростных способностейобучающихся.

Ведущее значение в этом возрасте принадлежит формированию ловкости движений. Ловкость – физическое качество, определяемое способностью человека выполнять сложные и новые двигательный действия, точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях. Ловкость – это наиболее тренируемое физическое качество. Ловкость-это способность быстро осваивать новые упражнения, координировано выполнять сложные движения, эффективно действовать в необычных условиях, создавать новые двигательные акты [4].

Можно отметить, что развитие ловкости у детей зависит от ряда условий: - созревание третичных полей коры больших; - совершенствование центральной регуляции моторных функций – это регуляции деятельности мышц-антагонистов; - улучшение функций скелетных мышц, более быстрое развертывание механических реакций при возбуждении мышечных волокон.

Именно, координационные способности у детей начальных классов, начинают активно развиваться с 7 лет. В этот период возрастает обучаемость детей новым двигательным действиям, ускоряется процесс формирования двигательных умений и навыков.

По мнению Бернштейна, (2004), ловкость различают «телесную» и «предметную», а развитие ее протекает гетерохронно.Бурное развитие ловкости приходится на 7-10 до 13-15 лет [4; 21].

Ловкость –сложное интегральное физическое качеством,которое объединяет: силу, быстроту, выносливость и гибкость. Ловкость характеризуется точностью, быстротой движений, способностью быстро и правильно решать разнообразные двигательные задачи (в играх, единоборствах). Основными показателями ловкости являются пространство и время. Двигательные акты условно принято разделятьна относительно стереотипные и нестереотипные.

К стереотипным относится бег.прыжки, метанияи др., кне стереотипным - движения в подвижны, спортивных играх, единоборствах [20; 22].

Быстрота – физическое качество, определяемое способностью срочно реагировать на определенные раздражители: скоростью перемещения тела или его отдельных частей в пространстве, частотой одиночных движений в единицу времени (темпом движений). Быстрота – генетически контролируемое физическое качество [23].

Во многом, быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в ЦНС и в месте нервно-мышечной передачи. С возрастом она повышается, что и обуславливает возрастное увеличение скорости движений. Значительно возрастает быстрота движений у обучающихся в возрасте от 4-5 до 13-14 лет. После 14 лет темп ее увеличения заметно снижается. У обучающихся младшего школьного возраста, показатели быстроты выше у мальчиков, чем у девочек [2; 21].

Скорость одиночных движений. У детей в 6-7 лет начинает преобладать скорость дистальных частей тела, нарастает скорость движения мелкой мускулатуры кисти [9].

У обучающихся данного возраста, быстрота произвольного движения неодинакова в различных суставах: в дистальных она выше, чем в проксимальных. Систематические тренировки повышает скорость произвольных движений и укорачивает длительность скрытого (латентного) периода реакции. Скорость движения во всех мышечных группах у лиц, занимающихся физической культурой и спортом выше, чем у не занимающихся. Вместе с тем, можно отметить, что у обучающихся 9-11-лет данные различия не наблюдаются. В возрасте 13-14 и 20-30 лет начинает проявляться эффект тренированности скорости движений. Позже такого прироста не наблюдается. Имеются половые различия в максимальной частоте движений во всех суставах конечностей: в 7- 10 лет она выше у мальчиков, а в 13-14 лет - у девочек [22; 22].

Физическое качество – выносливость. Выносливость – это способностью выполнять в течение длительного времени деятельность, без снижения ее интенсивности. Выносливость = тренируемое качество. Развитие общей выносливости связано с особенностями функционирования сердечно-сосудистой,

дыхательной системы и увеличением МПК. Так, у обучающихся 7-9 лет заметно увеличивается выносливость к работе в аэробной зоне мощности. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже - в 15-20 лет, а максимальное значение приходится на возраст 20-25 лет. Общая выносливость – это способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени. В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к его более полной мобилизации. Повышение функциональных возможностей вегетативных систем, устойчивости функционирования нервных центров к длительно действующим на них импульсами с периферии [19].

Физическое качество – сила. Сила- определяется либо максимальным грузом, который она может поднять занимающийся, либо максимальным напряжением, которое он сможет развить при изометрическом сокращении.

Абсолютная мышечная сила. Так, прирост силы в младшем школьном возрасте связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, а также развитием быстрых мышечных волокон и мышечной массы.

Доказано, что прирост мышечной массы в различных мышечных волокнах происходит неравномерно. В 6-7 лет прирост силы мышц опережает прирост массы тела, сила ребенка начинает увеличиваться. У обучающихся начальных классов мышцы сгибатели мышц, сильнее разгибателей и соответственно им трудно долго удерживать выпрямленные позы. В этот период наибольшую силу имеют сгибатели туловища, бедра и стопы. Сила мышц разгибателей данных звеньев начинает развиваться у обучающихся, только после 9-11 лет.

Поэтому, при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений в младшем школьном возрасте необходимо учитывать, отсутствие у ребенка «мышечного корсета». Чрезмерные силовые нагрузки могут привести к нарушению осанки, искривлению позвоночника. Слабость стоп при больших отягощениях приводит к плоскостопию. У обучающихся начальных классов, необходимо укреплять мышцы туловища, стопы используя разнообразные общеразвивающие физические упражнения [22; 28].

Скоростно-силовые способности. Скоростно-силовые способности проявляются в беге на короткие дистанции, в прыжках и метаниях. Они развиваются по мере повышения лабильности моторных нейронов, скорости активизации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Незначительный прирост показателей скоростно-силовых способностей наблюдается у обучающихся 7-9 лет, а основной прирост происходит после 11 лет.

Сенситивный период развития абсолютной мышечной силы приходится на 14-17 лет, а период максимального значения качества силы достигается только к возрасту 18-20 лет. Аналогичные периоды существуют для развития скоростно-силовых способностей. Мышечная сила у обучающихся с возрастом значительно увеличивается. Это связано с увеличением поперечного сечения мышц, которое начинает интенсивно расти только после 7 лет. С возрастом у ребенка увеличивается и количество работающих во время мышечного напряжения двигательных единиц. Увеличение силы мышц-разгибателей происходит более интенсивно, чем сгибателей. Целенаправленные занятия физическими упражнениями значительно увеличивает мышечную силу.

Данный процесс происходит в результате увеличения поперечного сечения мышц и содержания в них богатых энергией химических соединений, а также совершенствования процесса нервной регуляции мышц, усиления адаптационно-трофических нервных влияний и повышения уровня деятельности вегетативных функций органов и систем, особенно сердечно-сосудистой системы [19].

Физическое качество-гибкость. Гибкость- это способностью выполнять разнообразные движения с большой и максимальной амплитудой. Гибкость оценивается по суммарной подвижности всех суставах тела. Низкий уровень гибкости не позволяет человеку быстро осваивать сложные движения, затрудняет развитие и проявление физических качеств: силы, быстроты, координации. Делает работу неэкономичной, затратной и может быть причиной повреждения опорно-двигательного аппарата (связок, мышц). Развитие гибкости

на базе большой амплитуды движений в суставах, обеспечивает эффективное развитие силы, т.к. позволяет полностью использовать эластичные свойства мышц, механизмы межмышечной координации. От высокого уровня развития гибкости во многом зависит механизм проявления интегрального физического качества – двигательной координации [23].

Физическое качество «гибкость», является врожденным и зависит от анатомического строения суставов, физико-химического состояния их поверхностей, эластичности связочного аппарата, мышц, кровоснабжения. Гибкость прекрасно развивается под влиянием многократных повторных упражнений, в результате чего создается определенный «запас гибкости». Гибкость быстро совершенствуется, начиная с дошкольного возраста и на всем протяжении младшего школьного возраста. Дети имеют хорошую растяжимость мышечных волокон и связочного аппарата. Наиболее активно гибкость развивается с 3-4 лет и до 15 лет [2; 22].

1.4. Физическое развитие обучающихся начальных классов, на занятиях подвижными играми

В общеобразовательных организациях, процесс физического развития обучающихся осуществляется в процессе реализации образовательной области «Физическая культура». Задачами образовательной области «Физическая культура» являются: развитие физических качеств и способностей; обучение двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья [8].

Основными формами занятий физическими упражнениями в общеобразовательной организации, и в частности занятий подвижными играми, являются две формы: урочная и внеурочная.

Урочная форма-это основная форма занятий и она предусматривает проведения подвижных игр под руководством учителя, с регулярными занятиями и неизменным составом обучающихся, регламентированным содержанием и объемами игрового материала. На уроках физической культуры в начальной школе проводятся разнообразные подвижные игры: сюжетные, групповые, командные, игры-эстафеты. В процессе игры осуществляется учет возрастных особенностей обучающихся, соблюдается методика организации и проведения игр, учитываются индивидуальные особенности и состояние здоровья. Все эти факторы оказывают благоприятное воздействие на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки и повышение функциональных возможностей организма ребенка.

Подвижные игры-это игры, с использованием разнообразных естественных движений –прыжков, метаний, бега. В подвижных играх достижение цели не требует высоких физических и психологических напряжений от обучающегося. Применение разнообразных подвижных игр, способствует формированию у обучающихся «школы движений», развитию прикладных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

В процессе подвижных игр у детей, эффективно развиваются физические качества и способности. У обучающихся начальных классов, формируется способность к принятию решений в процессе игры, что способствует формированию мышления, памяти, реакции. Подвижные игры-одно из основных средств физического воспитания у обучающихся начальных классов, можно провести урок или внеучебное мероприятие, которое состоит полностью из различных подвижных игр. Игры принадлежит важная роль в содействии физическому развитию обучающихся начальных классов. В процессе игры, вовлекаются в работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивается подвижность в суставах. Физические упражнения, применяемых в подвижных играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый,

жировой и минеральный). Активные мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Ведущая роль, в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста принадлежит играм, которые содействуют комплексному развитию двигательных умений и навыков и обеспечивают нормальное физическое развитие ребенка. В младшем школьном возрасте подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма[21].

На уроках подвижных игр, необходимо соблюдать оптимальный режим физической нагрузки. Интенсивные нагрузки допускаются в том случае, когда организм к ним уже приспособился. Данный подход предотвратит переутомление и подготовит организм обучающегося к учебным нагрузкам. Не следует допускать переутомления участников игры.

Эффективны в этом возрасте подвижные игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным силовым или статическим напряжением, они благотворно воздействуют на весь организм ребенка. Не рекомендуется достигать в играх чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры положительно влияют на нервную систему обучающихся. Учитель обязан оптимально дозировать нагрузку и на внимание и память играющих, выстраивать игру так, чтобы она вызывала у занимающихся только положительные эмоции. Нарушение методики проведения игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у обучающихся возникают стрессовые ситуации.

Подвижные игры должны подчиняться строгим и четким правилам, что способствует их четкой организации, эффективному взаимодействию участников игры и устраняют излишнее перевозбуждение.

Особенно важно в оздоровительном отношении круглогодично проводить подвижные игры на свежем воздухе. Это способствует закаливанию организма, усиливается приток кислорода к органам и тканям.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности на уроках, поэтому они проводятся на школьных переменах, в группах продленного дня, включаются в тренировочный процесс спортивной секции.

Подвижные игры могут применяться в лечебных целях и в коррекционных целях. Оздоровительное значение занятий подвижными играми доказано многими учеными педагогами.

В процессе организации и проведения подвижных игр в данном возрасте, учитываются анатомо-физиологические особенности детей, их физиологическое состояние и быстрая утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура еще относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 7—9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Обучающиеся активно и с желанием играют в подвижные игры, особенно в тех случаях, когда бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, чередуются с кратковременными перерывами и активным отдыхом. Необходимо учитывать, что дети данного возраста быстро утомляются, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное,

следует физическую нагрузку на занятиях подвижными играми строго регулировать и ограничивать[13].

Быстрота хорошо развивается в играх, где сочетается такие основные показатели, как ответная реакция на сигнал, и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, скорость перемещения тела и его частей в пространстве. При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект. Пробегание коротких участков, бег по сигналу эффективно развивают быстроту в данном возрасте[15].

Показателем развития выносливости у обучающихся является оценка способности переносить длительную нагрузку в процессе подвижной игры. В играх на выносливость, не должны быть статических напряжений. Только, динамические условия работы рекомендуются для данного возраста. Методические приемы, с помощью которых можно регулировать физическую нагрузку в игре: - уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки; - увеличение ее размеров, усложнение правил игры. При соответствующей методике подвижные игры становятся эффективным средством воспитания выносливости. Применяются следующие методические приемы развития выносливости: расширение игрового пространства, увеличение количества движений, количества игроков, количества снарядов и т.д., увеличение продолжительности игры без перерывов.

Предпосылками для развития координационных способностей являются ранее освоенные движения и их сочетания. В играх развиваются координационные способности: «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное, а, следовательно, и ловкое выполнение движений. Игры могут усложняться, в них можно включать различные виды передвижений, дополнительные упражнения при передвижении.

Подвижные игры, в которых развивается сила, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения. На уроках физической культуры в начальных классах, целесообразно использовать подвижные игры или эстафеты с небольшими отягощениями: это различные предметы, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, прыжковые упражнения. Учитель физической культуры подбирает подвижные игры, с учетом программного материала. Так, в играх, способствующих развитию силы применяются игры с выталкиванием и перетягиванием соперника. Можно использовать эти игры, в виде контрольных упражнений (тестов), для оценки уровня силовой подготовки.

В процессе развития гибкости на уроках физической культуры, следует использовать разнообразные подвижные игры, включать упражнения с движениями большой амплитудой, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Для развития гибкости применяется основной метод – повторное выполнение упражнений. При выполнении упражнений темп устанавливается, в зависимости от их характера и целевого назначения. Не рекомендуется в этом возрасте увлекаться силовыми нагрузками, это может привести к ограниченной подвижности в суставах. Целесообразно включать в содержание урока игры с элементами переноски предметов, с перемещением доступного веса тела и т.д., то есть упражнения, в которых нет статических усилий. Подвижные игры, которые применяются для развития гибкости требуют предварительной или соответствующей разминки, для того, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон [17].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что правильно организованные подвижные игры, в соответствии с методикой, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, способствуют эффективному развития физических качеств и способностей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в МАОУ «Основная общеобразовательная школа № 4» г. Красноуфимск, Свердловская область. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2020 года по май 2021 года.

В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся начальной школы: 2 «а» и 2 «б», в каждом классе по 5 мальчиков и 5 девочек. Обучающиеся 2 «а» и 2 «б» имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности. На начало исследования обучающимся было восемь лет. В конце исследования -9 лет.

Уроки физической культуры проводились в соответствии с рабочей программой 3 раза в неделю по 40 минут в день.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе (сентябрь 2020 года) изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования, проводилось исследование с целью получения антропометрических данных испытуемых и тестирование физической подготовленности обучающихся, а также были разработаны экспериментальные комплексы подвижных игр, с целью совершенствования физического развития способностей обучающихся.

На II этапе (октябрь 2020 года – апрель 2021 года) в содержание уроков по физической культуре в экспериментальной группе, включали экспериментальные комплексы подвижных игр, которые использовали при реализации различных разделов программы по физической культуре: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Комплексы были направлены на преимущественное развитие физических качеств и способностей.

Гимнастика – ловкость, координационные способности-дифференциация мышечных усилий, чувство равновесия, гибкость.

Легкая атлетика-быстрота-скоростные и скоростно-силовые способности.

Лыжная подготовка-выносливость и координационные способности (чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве).

Элементы подвижных игр -скоростно-силовые способности (быстрая и взрывная сила), координационные способности (умения ориентироваться в пространстве, во времени, комплексное проявление физических способностей).

Контрольная группа занималась на уроках физической культуры по рабочей программе составленной на основе-Программы по физической культуре 1-4 классы (В.И.Лях).

На III этапе (май 2021 года)- проведены повторные антропометрические измерения контрольное тестирование, подведены результаты исследования, выполнена математическая обработка данных, был проведен анализ результатов эксперимента и сформулированы выводы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач, использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- измерение антропометрических данных;
- педагогическое тестирование;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась рабочие программы по физической культуре, научно-методическая литература по проблемам теории и методике физической культуры у обучающихся начальных классов. Анализ профессиональных изданий показал, что в практике современных уроков физической культуры, недостаточно используются разнообразные подвижные игры, с целью эффективного содействия физическому развитию обучающихся начальных классов.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – прямой сравнительный, предполагал участие в исследовании экспериментальной и контрольной группы обучающихся начальных классов (2 класс). В каждом классе были отобраны по 5 мальчиков (8-9 лет) и 5 девочек (8-9 лет), контрольная и экспериментальная группы обучающихся имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности. Эксперимент имел три этапа – констатирующий, формирующий и контрольный.

Измерение антропометрических данных

На констатирующем и контрольном этапах эксперимента проводили измерение роста и массы тела и сравнивали их с табличными показателями физического развития (мальчиков и девочек) [27]. Вычислялся весо-ростовой индекс.

Для измерения роста испытуемых применяли медицинский ростомер, который был установлен под прямым углом между ровным полом и стеной. Обучающиеся второго класса, становились ногами на площадку ростомера спиной к шкале. Тело прямое, руки свободно опущены, колени разогнуты, стопы плотно сдвинуты, пятки, икры, ягодицы, межлопаточная область и затылок должны касаться вертикальной поверхности ростомера. Голова ребенка находилась в положении, при котором наружный край глазницы и верхний край козелка уха находятся в одной горизонтальной плоскости. Одной рукой опускали подвижную планку ростомера на голову, другой рукой придерживали голову ребенка. На подвижную планку не надавливали. Показания снимали и фиксировали в протоколе в сантиметрах с точностью до 0,1 м.

Масса тела. У испытуемых измеряли массу тела путем взвешивания. Весы ставили на ровную твердую поверхность. На обучающихся были трусы и футболка. Испытуемый вставал на середину весов, ноги ставил на ширине плеч и не шевелился. Результат на дисплее фиксировался в протоколе с точностью до 0,1 кг. стандартной [27].

Таблица 1

Табличные показатели физического развития
(рост, масса тела) девочек 8-лет
(по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

8 лет		низкий	средний	высокий
	Рост, см	Менее 113,5	От 123,2 до 132,7 (127,4)	Выше 135,0
Вес, г	Менее 21 900	От 23 300 до 28 000 (25 600)	28 200 и более	

Таблица 2

Табличные показатели физического развития
(по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

8 лет		низкий	средний	высокий
	Рост, см	Менее 108,4	От 120,2 до 129,1 (124,3)	Выше 130,3

	Вес, г	Менее 20 400	От 22 500 до 25 600 (24 000)	26 100 и более
--	--------	--------------	---------------------------------	----------------

Педагогическое тестирование

С целью выявления уровня физического развития обучающихся, как в экспериментальной, так и в контрольной группе обучающихся был проведен антропометрические измерения на констатирующем этапе эксперимента, с целью выявления уровня развития физических качеств и способностей, как на констатирующем, так и на контрольном этапе были контрольные испытания (тесты) обучающихся.

Описание методики тестирования:

1 тест - прыжок в длину с места (см)- тест оценивает скоростно-силовые способности. Выполнялся на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину. Испытуемый вставал около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводил руки назад, сгибал ноги в коленных суставах и, одновременно отталкивался обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгал вдоль разметки на максимальное расстояние. Результаты прыжка определялись расстоянием от линии отталкивания до сзади стоящей пятки в сантиметрах. Предлагалось выполнить три попытки; лучший результат заносится в протокол.

2 тест-челночный бег 3× 10 м (с)(тест на координационные способности) - Старт и финиша отмечали линиями на 30-ти метровом отрезке. Обучающиеся участвовали в забеге не менее чем по два человека. По команде «На старт!» обучающиеся занимали положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бежали по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксировался в протоколе с точностью до 0,01 сек.

3 тест. Бег 30 м (с) (тест на скоростные способности) - линиями старта и финиша отмечался 30-ти метровый отрезок. В забеге принимали участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимали положение высокого старта у старта. По команде «Марш!» бежали по своей дорожке,

пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксировался секундомером с точностью до 0,01 сек [30].

4 тест «шестиминутный бег, м» -тест на выносливость. На стадионе использовалась размеченная дистанция. От линии старта через каждые 20 м, была нарисована разметка мелом на дорожке. После команды «На старт» испытуемые принимали исходное положение. После команды «Марш» начинали забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегал максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты заносили в протокол.

Таблица 3
Нормативы физической подготовленности обучающихся 2 – класса
(из рабочей программы)

Контрольные упражнения (тесты)		Уровень физической подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30м/с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
2	Челночный бег 3*10м/с	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	Прыжок в длину см	165	125	110	155	125	100
4	Шестиминутный бег,м	1150	800	750	950	650	550

Метод математической статистики.

Полученные данные исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

В сентябре 2020 года на констатирующем этапе эксперимента, медицинскими работниками образовательной организации были проведены антропометрические измерения и получены данные физического развития (рост, масса тела) мальчиков и девочек, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Полученные результаты анализировались и сравнивались с табличными данными [30].

Протоколы измерений представлены в табл.4, 5.

Таблица 4

Протоколы измерений физического развития обучающихся 2 –го класса на констатирующем этапе эксперимента
(экспериментальная группа)

	Инициалы обучающихся	Рост см	Уровень физического развития	Масса (кг)	Уровень физического развития
Мальчики 8 лет					
1	С.К	125	средний	25,000	средний
2	Т.В.	130	средний	24,500	средний
3	А.В.	131	средний	26,300	средний
4	В.К.	129	средний	28,000	средний
5	К.Ф.	125	средний	24,500	средний
	среднее ариф.	128±3		25,660± 2,47	
Девочки 8 –лет					
1	К.Р	121	средний	22,500	средний
2	Д.В.	123	средний	23,000	средний
3	Р.Д.	128	средний	25,000	средний
4	М.А.	120	средний	24,500	средний
5	Т.А.	125	средний	23,000	средний
	среднее ариф.	123,4± 5,66		23,600±1 ,77	

Таблица 5

Протоколы измерений физического развития обучающихся 2 –го класса
на констатирующем этапе эксперимента
(контрольная группа)

	Инициалы обучающихся	Рост см	Уровень физического развития	Масса (кг)	Уровень физического развития
Мальчики 8 лет					
1	С.А.	128	средний	24,000	средний
2	Т.А.	131	средний	25,500	средний
3	Р.К.	127	средний	23,300	средний
4	Ш.К.	126	средний	27.000	средний
5	И.В.	130	средний	27.500	средний
	среднее	128,4±3,54		25,460±2,97	

	ариф.				
Девочки 8 –лет					
1	Л.Д.	124	средний	23.500	средний
2	П.К.	127	средний	25.000	средний
3	Р.А.	125	средний	23.000	средний
4	В.В.	121	средний	25.500	средний
5	С.А.	126	средний	22.000	средний
	среднее ариф.	124,6±3		23,800±4,24	

Антропометрические измерения (рост, масса тела) показали, что уровень физического развития у обучающихся (как мальчиков, так и девочек) у испытуемых контрольной и экспериментальной группы- средний, и примерно одинаковый, как в экспериментальной, так и контрольной группе.

В этом же месяце было проведено тестирование физической подготовленности, анализировались данные четырех тестов.

Таблица 6

Результаты тестирования, физической подготовленности обучающихся 2-го класса экспериментальной группы (на констатирующем этапе эксперимента)

№	инициалы	Наименование тестов				
		Бег 30 м (с)	Челночный бег,с	Прыжок в длину с места,см	Шестиминутный бег,м	
Мальчики 8 лет						
1	С.К	7,0	10,0	123	830	
2	Т.В.	7,1	10,4	126	850	
3	А.В.	7,3	10,1	130	840	
4	В.К.	7,0	10,2	124	770	
5	К.Ф.	7,2	10,5	135	740	
		7,1 низкий	10,2 низкий	127,6 средний	806 средний	
Девочки 8 –лет						

1	К.Р	7,4	11,3	128	670	
2	Д.В.	7,3	11,4	135	700	
3	Р.Д.	7,3	11,2	130	720	
4	М.А.	7,4	10,8	132	740	
5	Т.А.	7,1	11,2	130	750	
		7,3 низкий	11,2 низкий	131 средний	716 средний	

Таблица 6
Результаты тестирования, физической подготовленности обучающихся 2-го класса контрольной группы (на констатирующем этапе эксперимента)

№	инициалы	Наименование тестов				
		Бег 30 м (с)	Челночный бег (с)	Прыжок в длину с места, см	Шестиминутный бег (с)	
		Мальчики 8 лет				
1	С.А.	6,9	10,2	135	840	
2	Т.А.	7,2	10,3	130	870	
3	Р.К.	7,0	10,0	136	800	
4	Ш.К.	7,2	10,4	129	780	
5	И.В.	7,3	10,3	134	760	
		7,1 низкий	10,2 низкий	132 средний	810 средний	
		Девочки 8 лет				
1	Л.Д.	7,3	10,5	123	700	
2	П.К.	7,2	11,4	135	760	
3	Р.А.	7,4	11,2	130	720	
4	В.В.	7,4	10,4	125	780	
5	С.А.	7,2	11,0	128	700	
		7,3 низкий	10,9 низкий	128 средний	732 средний	

Результаты тестирования на констатирующем этапе эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группе свидетельствовали, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе:

- средние показатели тестов: «Бег 30 м, с» и «Челночный бег, с» в экспериментальной и контрольной группах, как у мальчиков, так и у девочек: низкие или ниже средних;

-средние показатели тестов: «Прыжок в длину с места, см» и «Шестиминутный бег, м» в экспериментальной и контрольной группах, как у мальчиков, так и у девочек- средние или выше средних.

На основании полученных данных тестирования был сделан следующий вывод, необходимо корректировка содержания уроков физической культуры с целью совершенствования уровня физического развития у обучающихся необходимо в процесс уроков физической культуры внедрить комплекс экспериментальных подвижных игр.

С целью совершенствования уровня физического развития обучающихся (в части развития физических качеств и способностей) у обучающихся 2 –го класса с октября 2020 года по апрель 2021 года (экспериментальная группа), включали разработанные комплексы подвижных игр. Игры использовали при реализации различных разделов программы по физической культуре: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Комплексы были направлены на преимущественное развитие физических качеств и физических способностей. Подвижные игры включали в содержание основной части урока физической культуры, чаще всего проводили на уроке две подвижные игры.

В содержание уроков включали игры на развитие координационных способностей (ориентация в пространстве, дифференциация мышечных усилий, равновесие, комплексное проявление ловкости) и скоростных способностей (быстрота простой и сложной двигательной реакции, комплексное проявление быстроты). На уроках гимнастики: «Липкие пеньки», «Продавец горшков», «Конники-спортсмены», «Яблоко», «Ловцы и обезьяны», «Вызов номеров», «Меняйся в парах», «Перемена», «Колесо», эстафеты (с предметами), «Берд».

На уроках легкой атлетики: «Бег шеренгами», «Эстафета по кругу», «Плетень», «Вызов номеров в шеренгах», «Салки с ленточками», «Воробьи-вороны», «Цветы и ветерки» «Самые быстрые», «Круговая эстафета», «Один хвост хорошо, а два лучше».

На уроках спортивных игр: эстафеты с мячами, «Хоккей руками», «Передал- садись», «Мяч капитану», «Воевода», «Защита укрепления», «Шмель», «Переброска мячей», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Передача мяча по кругу»,

На уроках лыжной подготовки –эстафеты на лыжах, «Кто быстрее взойдет в гору», «Штурм укрепления», «Быстрый лыжник», «Охота на лис» «По местам», «Кто дальше проскользит», «Зигзаги», «Кто дальше скатится с горки», «Спуск в ворота» «Быстрый лыжник».

На контрольном этапе педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, как в контрольной, так и в экспериментальной группе обучающихся.

Протоколы тестирования представлены в табл. 7,8.

Таблица 7
Результаты тестирования, физической подготовленности обучающихся 2-го класса экспериментальной группы (на контрольном этапе эксперимента)

№	инициалы	Наименование тестов				
		Бег 30 м (с)	Челночный бег,с	Прыжок в длину с места,см	Шестиминутный бег,м	
		Мальчики -9 лет				
1	С.К	6,0	9,5	138	860	
2	Т.В.	6,0	9,1	136	820	
3	А.В.	5,7	9,6	150	890	
4	В.К.	5,8	9,2	149	850	
5	К.Ф.	5,4	9,3	143	900	

		5,7 средний	9,3 средний	143 средний	864 средний	
	Девочки-9 лет					
1	К.Р	5,9	9,9	130	700	
2	Д.В.	6,0	9,8	135	790	
3	Р.Д.	6,9	10,3	139	800	
4	М.А.	6,5	9,9	140	850	
5	Т.А.	6,8	10,1	145	860	
		6,4 средний	10,0 средний	138,0 средний	800,0 средний	

Таблица 8
Результаты тестирования, физической подготовленности обучающихся 2-го класса контрольной группы (на контрольном этапе эксперимента)

№	инициалы	Наименование тестов				
		Бег 30 м (с)	Челночный бег (с)	Прыжок в длину с места, см	Шестиминутный бег (с)	
		Мальчики-9 лет				
1	С.А.	6,7	9,9	135	790	
2	Т.А.	7,8	10,0	143	850	
3	Р.К.	6,9	10,1	140	870	
4	Ш.К.	6,8	10,2	136	800	
5	И.В.	7,0	9,8	140	780	
Продолжение таблицы						
		7,0 средний	10,0 средний	139 средний	818 средний	
	Девочки-9 лет					
1	Л.Д.	7,0	10,3	125	720	
2	П.К.	7,2	10,4	135	790	
3	Р.А.	7,3	11,2	138	740	
4	В.В.	7,2	10,1	130	750	
5	С.А.	7,0	11,0	137	750	
		7,1 средний	10,6 средний	133 средний	750 средний	

Таблица 9

Сравнительные данные развития физических качеств и физических способностей
у обучающихся экспериментальной группы

Тесты	Экспериментальная группа		
		сентябрь 2020	май 2021
Бег 30м/с	м	7,1	5,7 **
	д	7,3	6,4*
Челночный бег 3*10м/с	М	10,2	9,3**
	Д	11,2	10,0**
Прыжок в длину см	М	127	143**
	Д	131,0	138*
Шестиминутный бег, м	М	806	863
	Д	716	800**

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно сентября 2020 года. * - $p < 0,05$

**Различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Таблица 10

Сравнительные данные развития физических качеств и физических способностей
у обучающихся контрольной группы

Тесты		Контрольная группа	
		сентябрь 2020	май 2021
Бег 30м/с	м	7,1	7,0
	д	7,3	7,1
Челночный бег 3*10м/с	м	10,2	10,0
	д	10,9	10,6
Прыжок в длину см	м	132	139*

	д	128	133*
Шестиминутный бег, м	м	810	818
	д	732	750

Звездочкой * справа – Различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p < 0,05$

**Различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Бег 30 м, с» у мальчиков составил 7,1 с, а в конце эксперимента (май 2021) 5,7 с, результат улучшился на 1,4 с, что составляет 24,5 %.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 7,3 с на контрольном этапе 6,4 с, что составляет 0,9 с, 14 %.

Оценивая полученные данные, было выявлено, что у мальчиков различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$.

У девочек аналогично.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Челночный бег 3*10м/с» у мальчиков составил 10,2 с, а в конце эксперимента (май 2021) 9,3 с, результат улучшился на 0,9 с, что составляет 9,6 %. Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 11,2 с на контрольном этапе 10,0 с, что составляет 1,2 с, 12 %.

Оценивая полученные данные, было выявлено, что у мальчиков различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$. У девочек аналогично.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Прыжок в длину с места, см» у мальчиков составил 127м, а в конце эксперимента (май 2021) 143см, результат улучшился на) 16 см, что составляет 12,5 %.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 131 см на контрольном этапе 138 см, что составляет 7см,

5,3 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что у мальчиков различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$. У девочек различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Шестиминутный бег, м» у мальчиков составил 806 м, а в конце эксперимента (май 2020) - 863 м, результат улучшился на 57 м, что составляет 7,0 %.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 716 м на контрольном этапе 800 м, что составляет 84 м, 11,7 %. Оценивая полученные данные теста, было выявлено, что у мальчиков различия между результатами начала и конца эксперимента статистически достоверны. У девочек различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,01$.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Бег 30 м, с» у мальчиков составил 7,1 с, а в конце эксперимента (май 2021) 7,0 с, результат улучшился на 0,1 с, что составляет 1,4 %. Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 7,3 с на контрольном этапе 7,1 с, что составляет 0,2 с, 0,3 %. Оценивая полученные данные теста, было выявлено, что у мальчиков различия между результатами начала и конца эксперимента статистически недостоверны.

У девочек различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Челночный бег 3*10 м/с» у мальчиков составил 10,9 с, а в конце эксперимента (май 2021) 10,6 с, результат улучшился на 0,3 с, что составляет 0,3 %. Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 11,2 с на контрольном этапе 10,0 с, что составляет 1,2 с, 2,8 %. Оценивая полученные данные теста, было выявлено, что

у мальчиков и девочек различия между результатами начала и конца эксперимента статистически не значимы.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Прыжок в длину с места, см» у мальчиков составил 132см, а в конце эксперимента (май 2021) 139см, результат улучшился на 0,07 см, что составляет 5,3 %. Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 128см на контрольном этапе 133см, что составляет 5 см -3,9 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что у мальчиков и девочек различия между результатами начала и конца эксперимента статистически значимы при $p \leq 0,05$.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2020) тест «Шестиминутный бег, м» у мальчиков составил 810м, а в конце эксперимента (май 2020) 818м, результат улучшился на 0,08 м, что составляет 0,9 %. Средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте на начало исследования 732 мна контрольном этапе 750 м, что составляет 0,18 м-2,4%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что у мальчиков и девочек между результатами начала и конца эксперимента статистически не значимы.

Таблица 11

Сравнительные результаты прироста в %
у обучающихся контрольной и экспериментальной групп

№ п	Группы	пол	Бег 30м/с	Челночный бег 3*10м/с	Прыжок в длину с места /м	Шестиминутный бег, м
1	Экспериментальная группа	мальчик и	24,5	9,6	12,5	7,0
		девочки	14,0	12	5,3	11,7
2	Контрольная группа	мальчик и	1,4	0,3	5,3	0,9

		девочки	0,3	2,8	3,9	2,4
--	--	---------	-----	-----	-----	-----

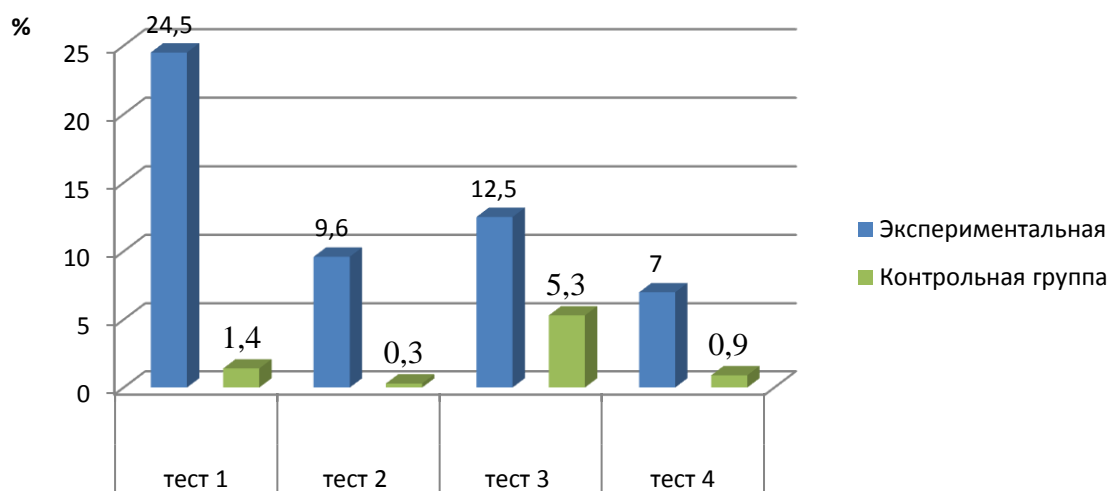


Рис.1. Сравнительные результаты прироста в %у обучающихся контрольной и экспериментальной группна контрольном этапе эксперимента (мальчики)

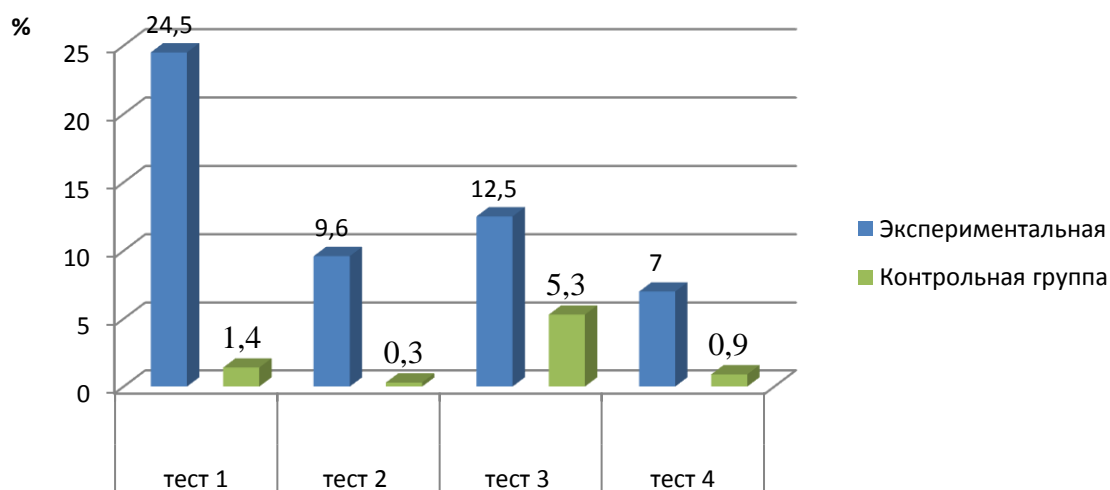


Рис.2. Сравнительные результаты прироста в %у обучающихся контрольной и экспериментальной группна контрольном этапе эксперимента (мальчики)

Анализируя результаты контрольного этапа эксперимента, можно сделать следующие выводы:

в экспериментальной группе: -наибольший прирост показателей, наблюдался у обучающихся экспериментальной группы, как у мальчиков, так и девочек наблюдался в тестах «Бег 30 м, с» - 24,5 % и 14,0 %;

- в тесте «Челночный бег 3*10м/с» прирост был у мальчиков 9,6%, у девочек 12 %.

Наблюдался существенный прирост скоростно-силовых способностей у мальчиков «Прыжок в длину с места, см»-12,5 %, а девочек в тесте «Шестиминутный бег, м» -11,7%.

В контрольной группе также был прирост показателей, но он не значительный, кроме теста «Прыжок в длину с места /см», 5,3 %, как у мальчиков и у девочек 3,9%.

Возможно, положительная динамика результатов тестов «Бег 30 м, с», «Челночный бег 3*10м/с» у экспериментальной группы обучающихся, являлась следствием апробации на уроках разработанного нами комплекса подвижных игр, в который были включены игры с ускорением и пробеганием коротких участков («Класс», «Перемена», «Стадо», «Конники-спортсмены», игры с ориентацией в пространстве и дифференциацией мышечных усилий, комплексным развитием координационных способностей (игры-эстафеты с предметами –на уроках при изучении раздела спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика).

Эффективным средством развития скоростных способностей являлось систематическое проведение подвижных с упражнениями скоростного и скоростно-силового характера. Быстрота хорошо развивалась в играх, где сочетается такие основные показатели, как ответная реакция на сигнал, и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени скорость перемещения тела и его частей в пространстве («Самые быстрые», «Цветы и ветерки», «Черное и белое», «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Меняйтесь в парах»). На уроках физической культуры, при воспитании быстроты успешно применялись игры, требующие реакции на движущийся объект («Продавец горшков», «Шмель», «Воевода»,

«Подвижная цель» и др.). В процессе таких игр как «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Меняйся в парах», «Колесо», «Один хвост хорошо, а два лучше» и др. совершенствовались функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное, выполнение упражнений.

Развитию скоростно-силовых способностей способствовали игры с прыжками и метаниями («Хоккей руками», «Передал- садись», «Мяч капитану», «Защита укрепления», «Шмель», «Переброска мячей», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Передача мяча по кругу»).

Таблица 12

Протоколы измерений физического развития обучающихся 2 –го класса на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

	Инициалы обучающихся	Рост см	Уровень физического развития	Масса (кг)	Уровень физического развития
Мальчики 9 лет					
1	С.К	130	средний	26,000	Средний Индекс массы тела 15,3 норма
2	Т.В.	133	средний	27,500	Средний Индекс массы тела пониженный вес 15,32
Продолжение таблицы 12					
3	А.В.	136	средний	27,300	Средний Индекс массы тела норма 14,76
4	В.К.	135	средний	29,500	Средний Индекс массы тела норма 16.19
5	К.Ф.	132	средний	26,000	Средний Индекс массы тела норма 14,82
		133,2±3		27,260±2,47	

Девочки 9 –лет					
1	К.Р	125	средний	23,500	Средний Индекс массы тела норма 14,87
2	Д.В.	127	средний	24,000	Средний Индекс массы тела норма 14,88
3	Р.Д.	134	средний	27,000	Средний Индекс массы тела норма 15,04
4	М.А.	126	средний	26,500	Средний Индекс массы тела норма 16,69
5	Т.А.	128	средний	24,000	Средний Индекс массы тела норма 14,12
		128,0±6,36		25,000±2,47	

Таблица 13
 Протоколы измерений физического развития обучающихся 2 –го класса
 на контрольном этапе эксперимента
 (контрольная группа)

	Инициалы обучающихся	Рост см	Уровень физического развития	Масса (кг)	Уровень физического развития
Мальчики 9 лет					
1	С.А.	128	средний	23,000	Средний Индекс пониженный вес массы тела 14,04
2	Т.А.	131	средний	26,500	Средний Индекс массы тела 15,8 норма
3	Р.К.	130	средний	24,300	Средний Индекс массы тела 14,38 норма

4	Ш.К.	129	средний	28,000	Средний Индекс массы тела 16,85 норма
5	И.В.	133	средний	29,500	Средний Индекс массы тела 16,03 норма
	среднее ариф.	130,2		26,260	
Девочки 9 –лет					
1	Л.Д.	128	средний	27,500	Средний Индекс массы тела 16,78 норма
2	П.К.	125	средний	27,500	Средний Индекс массы тела 17,6 норма
3	Р.А.	127	средний	24,000	Средний Индекс массы тела 14,88 норма
4	В.В.	125	средний	26,000	Средний Индекс массы тела 16,64 норма
5	С.А.	129	средний	25,500	Средний Индекс массы тела 15,32 норма
	среднее ариф.	126,8		26,100	

Таблица 14

Средние показатели уровня физического развития
обучающихся экспериментальной и контрольной группы
на контрольном этапе эксперимента

Пол обучающихся	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Рост, см	Масса тела, кг	Рост, см	Масса тела, кг
Мальчики	133,2	27,260	130,2	26,200
	выше среднего	средняя	Средний	средняя
	15,41 норма		15,38 норма	
Девочки	128,0	25,000	126,8	26,100
	средний	средняя	Средний	средняя
	15,26 норма		16,23 норма	

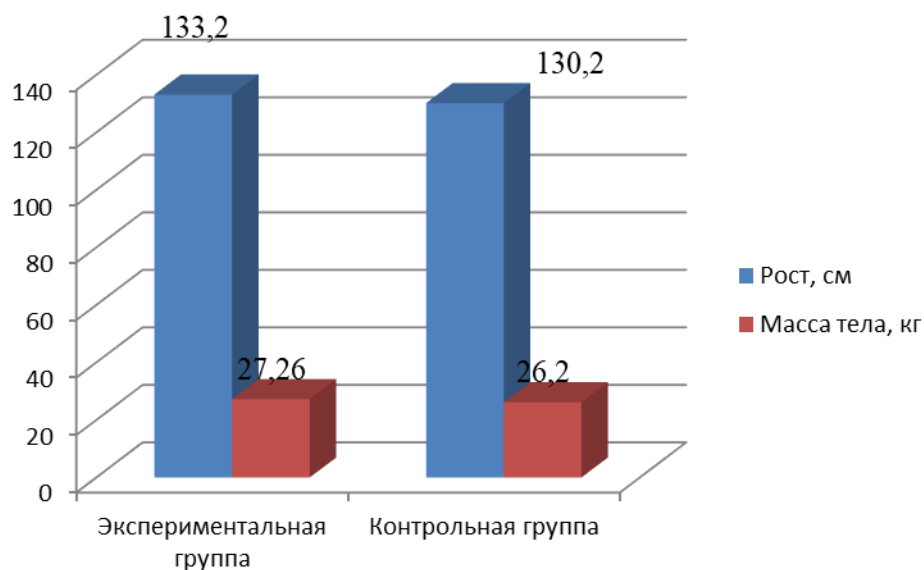


Рис3. Средние показатели уровня физического развития мальчиков экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Проведенные антропометрические измерения на контрольном этапе эксперимента показали, что все обучающиеся, мальчики и девочки экспериментальной и контрольной групп имеют оптимальные показатели значения величины веса, роста и ИМТ.

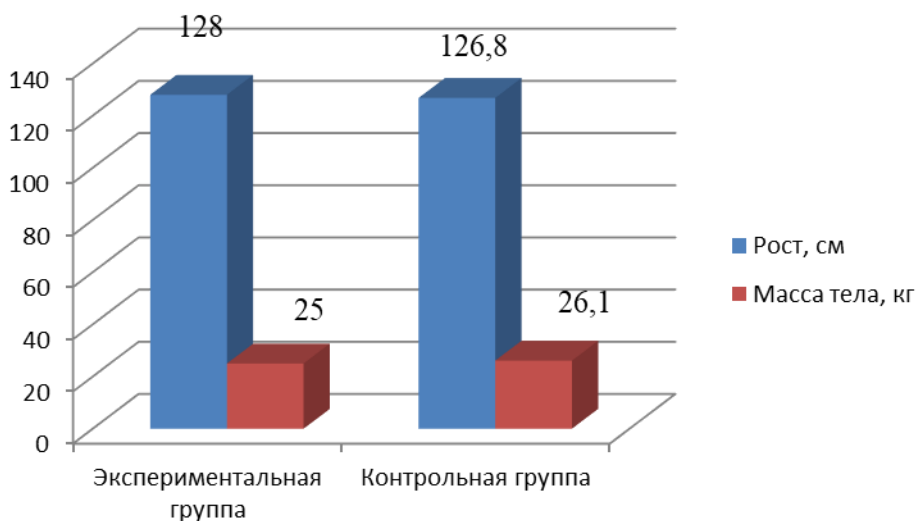


Рис4. Средние показатели уровня физического развития девочек экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Средние показатели массы тела, у мальчиков экспериментальной группы (на контрольном этапе) несколько выше (1,060 килограмма), чем у мальчиков контрольной группы. Мальчики экспериментальной группы выше на 3 сантиметра, чем мальчики контрольной группы.

Показатели девочек экспериментальной группы на 3 сантиметра выше, но средняя масса тела у них оказалась на 970 гр. меньше, чем у девочек контрольной группы. Можно отметить, что за этот период мальчики и девочки экспериментальной группы росли более интенсивно.

Полученные данные исследования, подтвердили нашу гипотезу, о том, что включение экспериментального комплекса подвижных игр уроки физической культуры в экспериментальной группе, способствовали не только положительной динамике уровня развития физических способностей, но и повлияли на динамику роста у мальчиков и девочек.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие показателей характеризующие физическую подготовленность обучающихся начальных классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что в содержание уроков в экспериментальной группе обучающихся в содержание уроков включали экспериментальные комплексы подвижных игр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое развитие – один из основных критериев оценки возрастных норм развития обучающихся начальных классов. Наиболее показательными и информативными характеристиками для оценки физического развития обучающихся начальных классов являются параметры роста, массы тела, а также пропорции отдельных частей тела [5].

С целью содействия эффективному физическому развитию у обучающихся начальных классов, в содержание уроков физической культуры включают разнообразные подвижные игры. Доказана возможность, влияния занятий подвижными играми, не только на развитие двигательных-координационных и скоростных способностей у обучающихся начальных классов, но и на эффективное физическое развитие. В процессе подвижных игр, задействован не

только опорно-двигательный аппарат ребенка, но и активизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подвижные игры в начальных классах помогают реализации целого комплекса образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. В процессе подвижных игр комплексно совершенствуются двигательные умения и навыки, а также развиваются физические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и физические способности (координационные, скоростные, скоростно-силовые способности).

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования свидетельствовал:

1. В возрасте 8-9 лет, это возраст, когда у обучающихся начальных классов закладывается фундамент всестороннего физического развития. На уроках физической культуры в данном возрасте, осуществляется формирование телосложения и осанки, прикладных двигательных умений и навыков. По данным ученых, физическое развитие является, одним из значимых критериев здоровья обучающихся начальных классов. Исследованиями показали, что обучающихся данного возраста стабилизируется скорость роста, так 8 лет средний рост должен составлять около 130 см. У обучающихся начальных классов увеличивается масса тела, как у мальчиков, так и у девочек. Могут появиться некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота. Недостаточная двигательная активность ребенка может привести к ожирению.

Возраст 8-9 лет является благоприятным для развития для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы и выносливости к циклической работе). В данном возрасте наиболее эффективно развиваются двигательно-координационные способности: ориентация в пространстве, во времени, дифференциация мышечных усилий, равновесие. У обучающихся 8-9 лет, в этот период закладываются основы здоровья, формируется основной запас двигательных действий, формируется телосложения, мускулатура.

2. На констатирующем этапе эксперимента, были проведены антропометрические измерения и получены данные физического развития (рост, масса тела) мальчиков и девочек, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Результаты измерений анализировались и сравнивались с табличными данными [30]. Вычислялся весо-ростовой индекс. Антропометрические измерения (рост, масса тела) показали, что уровень физического развития обучающихся (как мальчиков, так и девочек) у испытуемых контрольной и экспериментальной группы- средний примерно одинаковый, как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

На данном этапе было проведено констатирующее тестирование физической подготовленности мальчиков и девочек. Результаты тестирования показали, что уровень физической подготовленности, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, как мальчиков, так и девочек средний или ниже среднего. На основании полученных данных тестирования был сделан следующий вывод, необходимо корректировка содержания уроков физической культуры с целью эффективного содействия физическому развитию обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.

3. На формирующем этапе эксперимента, с целью совершенствования уровня физического развития обучающихся 2 –го класса с октября 2020 года по апрель 2021 года (экспериментальная группа) в содержание уроков по физической культуре включали экспериментальные комплексы подвижных игр.

На контрольном этапе исследования были проведены повторные антропометрические измерения, которые показали, что все обучающиеся и мальчики, и девочки, как экспериментальной, так и контрольной групп имеют оптимальные показатели значения величины веса, роста и ИМТ (индекс массы тела). Но все же, средние показатели массы тела и роста у мальчиков экспериментальной группы выше, чем у мальчиков контрольной группы. Показатели роста у девочек экспериментальной группы выше, чем у девочек контрольной группы.

Можно отметить, что за этот период мальчики и девочки экспериментальной группы росли более интенсивно.

4.Анализируя результаты тестирования на контрольном этапе эксперимента, можно сделать следующие выводы: в экспериментальной группе наибольший прирост показателей, у обучающихся экспериментальной группы, как у мальчиков, так и девочек наблюдался в тестах «Бег 30 м, с» - 24, 5 % и 14, 0 %;

- в тесте «Челночный бег 3*10м/с» прирост был у мальчиков - 9,6%, у девочек -12 %.

Наблюдался существенный прирост у мальчиков в тесте «Прыжок в длину с места, см» -12,5 %, у девочек - «Шестиминутный бег, м» -11,7%.

В контрольной группе также был прирост показателей, но он не значительный, кроме теста «Прыжок в длину с места /см».

Возможно, положительная динамика результатов тестов «Бег 30 м, с»,«Челночный бег 3*10м/с» у экспериментальной группы обучающихся, являлась следствием апробации на уроках физической культуры разработанного нами комплекса подвижных игр.Полученные данные исследования, подтвердили нашу гипотезу, о том, что включение экспериментального комплекса подвижных игр в содержание уроков физической культуры в экспериментальной группе, способствовали не только положительной динамике уровня развития физических способностей, но и повлияли на динамику роста у мальчиков и девочек.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на показатели характеризующие физическое развитие обучающихся начальных классов. Наблюдаемые положительные изменения в физическом развитии обучающихся 8- 9 лет, связаны с тем, что в содержание уроков в экспериментальной группе обучающихся в содержание уроков включали экспериментальные комплексы подвижных игр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А.Абрамишвили, В. Ю. Карпов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 11 (117).- С.7-12
2. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры [Текст] / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач / Под ред. Е.К. Аганянц – Краснодар: «Экоинвест», 2001. –204
3. Баранов, А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по

- проблемам роста и развития детей и подростков [Текст] / А.А. Баранов //Российский педиатрический журнал. – 2000. – №5. – С. 40 – 48.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1991. – 209 с.
 5. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебник/Л.В. Былеева. –М: Физическая культура. -2008.-288 с.
 6. Биологические и социальные основы физической культуры [Текст]: пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / сост. В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко. - Минск: БГТУ, 2007
 7. Васильков, А.А.Теория и методика спорта : учебник / А. А. Васильков. — Ростов н/Д : Феникс, 2008 — 379 с. — (Высшее образование).
 8. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников : учеб.пособие для СПО / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. — (Серия : Профессиональное образование).
 9. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб.для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 352 с
 10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология /Ю.А. Ермолаев. –Москва, 2001. – 444с.
 11. Ефимова, Е. А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №. 11 (42) Часть 4. – С. 108-113.
 12. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Москва, 2008. – 165с.
 13. Жуков, М.Н.Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

14. Казызаева, А.С. Физическое развитие подростков в условиях повышенной двигательной активности и инновационного обучения [Текст]: Монография / А.С. Казызаева, В.Ф. Выставкина, А.П. Картавцева; Филиал ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет» в г. Прокопьевске – Прокопьевск: РИО ПФ КемГУ, 2008. – 130 с.
15. Каныгина, Л.Н. Подвижные игры и эстафеты: метод. рекомендации / Л.Н. Каныгина, А.В. Каныгина, А.В. Константинова. - Витебск: ВГМУ, 2017 - 70 с. 18.
16. Капустин, А.А. Методика концентрированного применения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-х классах / А. А. Капустин, А. В. Максимов // Пути решения эффективности занятий в физической культуре и спорте : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2007. - С. 19-21.
17. Лях, В.И. «Подвижные игры» методическое пособие (для учителей физической культуры и учителей начальных классов). Методические рекомендации / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. — (Школа России).
18. Мануева, Р. С. М24 Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р. С. Мануева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры [Текст]: / Л.П. Матвеев // Учебник для институтов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
20. Руденик, В.В. Основы спортивной тренировки [Текст] / В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, - 2000. – 94 с.
21. Садыкова, С. Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.

22. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. // Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
23. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608 с:
24. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с. : ил. – ISBN 5-85009- 888-7.
25. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
26. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю.. - М.: Academia, 2019. - 192 с.
27. Учебно-методическое пособие по оценке физического развития детей. Учебно-методическое пособие для студентов 3 курса педиатрического факультета. / Под редакцией зав. кафедрой пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми Е.М. Булатовой. – СПб.: СПбГПМУ, 2019 – 52 с.
28. Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., 2013.
29. Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, Фёдорова Н.А., 2016.
30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Таблица 15

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (выписка из рабочей программы)

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		1	2
1	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21
2.	Вариативная часть	24	24
	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24

Вариативная часть распределена следующим образом:

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 12ч.

Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.

Лыжная подготовка----- 9ч.

Таблица 16

Уровень физической подготовленности обучающихся 2 – класс
(выписка из рабочей программы)

Таблица 17

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ (выписка из рабочей программы)

Контрольное упражнение (тест)		2 класс			
		пол	высокий	средний	Низкий
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	145	125
		д	155	135	105
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
		д	23	21	19
		м	28	26	24
		м	40	38	36
		д	38	36	34
		м	12	10	8
		д	12	10	8
		м	2	3	1
		д	4	2	1